

PREPARACIÓN FÍSICA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

TARGET: Adultos que desean mantenerse en buena forma física.

OBJETIVOS: Mantenimiento y mejora de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, coordinación, agilidad, equilibrio). Mediante un trabajo de cardio y fuerza integral orientado al desarrollo muscular y control de peso. Es para todo tipo de personas tanto como aquellas que compiten (baloncesto, fútbol, triatlón) como la preparación física de acceso a determinados cuerpos (policía, guardacostas, marinería.. ect).

Horario a convenir de Lunes a Viernes

	HASTA LAS 16:00 HORAS	DESDE LAS 16:00 HORAS
	1 HORA	1 HORA
1 ALUMNO	80 € / MES	88 € / MES
2 ALUMNOS	40 € / Mes	50 € / MES
3 ALUMNOS	32 € / Mes	40 € / MES

	HASTA LAS 16:00 HORAS	DESDE LAS 16:00 HORAS
	45 MINUTOS	45 MINUTOS
1 ALUMNO	60 € / MES	68 € / MES
2 ALUMNOS	30 € / Mes	40 € / MES
3 ALUMNOS	24 € / Mes	30 € / MES

ENTRENAMIENTO FÍSICO ESCUELA DE TENIS Y PADEL

:Alumnos de Tecnificación y competición de la escuela de tenis, pádel y otros deportes

	1 / 2 HORA	1 HORA
1 ALUMNO	40 € / MES	80 € / MES
2 ALUMNOS	24 € / Mes	40 € / MES
3 ALUMNOS	12 € / Mes	28 € / MES

ENTRENAMIENTO PARA MAYORES DE 60 AÑOS

Target: Alumnos de 60 años

Objetivos: Mantenimiento y mejora de las capacidades básicas mediante un trabajo adaptado orientado a la fuerza, el tono muscular, la movilidad articular, flexibilidad y equilibrio.

Horario a convenir de Lunes a Viernes

	45 MINUTOS
1 ALUMNO	50 € / MES
2 ALUMNOS	25 € / MES
3 ALUMNOS	19 € / MES

EN TODAS LAS ACTIVIDADES A LOS NO SOCIOS SE LES APLICARA UN INCREMENTO DEL 40% SOBRE LAS TARIFAS