

ACTIVITATS DIRIGIDES

WELLNESS - FITNESS



El gimnàs del Club amb activitats innovadores

Les activitats dirigides són una part essencial de l'entrenament dels nostres socis i sòcies, ja que contribueixen de manera fonamental a millorar el rendiment en esports de raqueta i en altres disciplines.

Disposem de més de 70 sessions setmanals, amb una gran varietat de modalitats classificades segons la seva intensitat. Oferim classes de ball, tonificació muscular, càrdio, estiraments, relaxació, activitats a l'aigua i de conscienciació corporal.

L'àrea Wellness Fitness és un projecte en evolució constant, amb la intenció de créixer i adaptar-se a les noves tendències. Es tracta d'un espai dissenyat per gaudir de l'exercici mitjançant programes d'entrenament grupals, amb tècnics especialitzats que t'oferiran la motivació i orientació per treure el màxim profit de cada sessió.

Pots consultar els horaris actualitzats a la nostra web a l'apartat de Wellness Fitness, o bé posar-te en contacte amb la responsable de l'àrea per a més informació Judit Font: 609 84 70 70 judit.font@ctnsc.org.



Tarifes

Quota Wellness - Fitness	44 €/mes
Quota Wellness - Fitness 2n titular *	12 €/mes
Quota Wellness - Fitness familiar jove (14 - 29 anys)	8 €/mes
Quota Wellness - Fitness jove (14-39 anys)	18 €/mes
Quota Wellness - Fitness +70 (+70 anys)	33 €/mes

*Només aplicable si el 1r titular té Quota Wellness-Fitness o +70 (44 € o 33 € / mes)





El Club Tennis Natació Sant Cugat

Des de fa més de 50 anys, el Club Tennis Natació Sant Cugat és tot un referent esportiu i social al Vallès. Les seves instal·lacions s'estenen al llarg de 36.000 m² al bell mig de la natura, en l'entorn inigualable del Parc Natural de Collserola.

Els socis i usuaris del Club tenen al seu abast un gran nombre de serveis i instal·lacions on relacionar-se i practicar esports, principalment tenis, pàdel, natació i futbol. A l'exterior disposen d'una piscina de 25 metres, 16 pistes de tenis, 10 de pàdel i àmplies zones de bosc, a més d'un frontó i una pista poliesportiva.

L'edificació principal del conjunt és la Casa Club, on s'ubiquen diverses sales d'ús social i un restaurant. En espais interiors també destaca la zona d'aigües, que compta amb Spa i amb una piscina de 15 metres, i les sales on es duen a terme les activitats del gimnàs del Club, el Reset-Gym.

Al llarg de l'any, el CTNSC organitza nombroses trobades esportives i festives, com els tornejos "Pares i Fills" o els sopars de germanor. Esportivament, destaquen les seves escoles de tenis –en el Top 5 dels clubs catalans–, de pàdel i natació.