

ENTRENAMENT PERSONAL

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 tennis, pàdel, natació i futbol. A l'exterior disposen d'una piscina de 25 metres, 16 pistes de tennis, 8 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 tennis –en el Top 5 dels clubs catalans–, de pàdel i natació.



CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT
Camí del Crist Treballador s/n · 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
T. 93 674 14 53 · info@ctnsc.org · www.ctnsc.org



2020

Entrenament Personal al Club:

El CTN Sant Cugat posa a la vostra disposició el servei d'Entrenament Personal, que us permetrà assolir els vostres objectius aprofitant al màxim els nostres programes d'entrenament personalitzats.

Els professionals que imparteixen aquestes sessions són persones formades acadèmicament, que actualitzen de manera constant els seus coneixements, incorporant les darreres innovacions.

El servei d'Entrenament Personal es dirigeix a qualsevol persona que tingui un objectiu físic específic: des de gent jove que es vol posar en forma a socis i sòcies que pateixen problemes articulars, musculars o tensionals.

Complement esportiu per evitar lesions

Per les seves característiques, el tennis i el pàdel són esports en què no es treballa suficientment la força ni el to muscular. Molt sovint, aquestes mancances deriven en lesions tan comunes com l'esquinç de turmell, problemes al menisc, els lligaments o els adductors i la famosa epicondilitis (colze de tenista).

Tot plegat es pot controlar i solucionar complementant la pràctica esportiva amb un bon entrenament específic.

Pèrdua de pes supervisada

L'Entrenament Personal és el camí ideal per perdre pes. L'entrenador dissenya un pla específic, segons els objectius que es volen aconseguir. La seva supervisió facilita l'assoliment d'aquests objectius d'una manera ràpida, còmoda i controlada.

Treball individualitzat

L'Entrenador Personal treballa cada cas d'una manera molt personalitzada: fa una anàlisi concreta de cada esportista, estudia les seves possibilitats i la seva postura i, en funció de tot això, crea un programa d'entrenament únic. L'atenció individual garanteix un treball correcte, efectiu i segur.

Com demanar un entrenament o un abonament de sessions?

Cal posar-se en contacte amb la Sílvia Raventós (sraventos@ctnsc.org / 610 781 833), qui us adreçarà a l'equip d'entrenadors.

Tarifes

	Abonament 10 sessions	Promoció fins 30/04/2020
60 minuts	390 €	1 sessió de regal
30 minuts	200 €	1 sessió de regal
Dues persones 60 minuts	490 €	1 sessió de regal
Dues persones 30 minuts	260 €	1 sessió de regal
Sessió de Body Tech	200 €	1 sessió de regal
	45 minuts	Bodytec
Sessions de prova	35 €	25 €

A tenir en compte...

Totes les sessions i abonaments s'han de comprar a la Recepció del Club de forma anticipada. No es podrà iniciar l'activitat sense la inscripció.

En cas de no poder assistir a la sessió és necessari avisar a l'entrenador 24 hores abans. En cas contrari, es contarà la sessió com realitzada.

Preguem puntualitat i portar roba còmoda i tovallola per fer els entrenaments.