



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, 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. Esportiva-ment, destaquen les seves escoles de tennis -en el Top 5 dels clubs catalans-, de pàdel i natació.

Serveis oferts per:



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

ENTRENAMENT PERSONAL



2021

SERVEIS ENTRENAMENT PERSONAL

Entrenaments personals

El nostre servei "premium", que s'adapta totalment als vostres horaris. L'entrenador/a treballarà amb vosaltres, de manera individualitzada, aquells aspectes que us són més necessaris, ajustant el treball als vostres objectius i possibilitats físiques.

I, sempre, proposant-vos sessions diferents i molt divertides.

Les sessions individuals poden centrar-se en entrenaments funcionals, hipopressius o running i fer-se de manera presencial al Club, a domicili o online.

Horari: De dilluns a dissabte, de 7.30 a 21.00.

Preus i oferta d'activitats:

ENTRENAMENT PERSONAL	Entrenament funcional, hipopressius, running: Servei presencial al Club, a domicili i online.		
	30 minuts	45 minuts	60 minuts
1 entrenament	30 €	45 €	53 €
Bono 5 entrenaments	125 € (25 €/entr.)	200 € (40 €/entr.)	240 € (48 €/entr.)
Bono 10 entrenaments*	225 € (22,5 €/entr.)	360 € (36 €/entr.)	432 € (43,2 €/entr.)

*Per poder comprar el Bono de 10 entrenaments, és necessari fer 8 entrenaments al mes. Pot fer-los qualsevol membre de la família.

Entrenaments en parella

Els entrenaments en parella són garantia d'èxit. El fet de compartir les sessions amb una altra persona fa que augmenti el compromís de tots dos amb els objectius físics establerts i aquests s'assoleixin a més facilitat.

Les sessions en parelles també poden ser entrenaments funcionals, hipopressius o running i fer-se de manera presencial al Club, a domicili o online.

Horari: De dilluns a dissabte, de 7.30 a 21.00.

Preus i oferta d'activitats:

ENTRENAMENT EN PARELLA	Entrenament funcional, hipopressius, running: Servei presencial al Club, a domicili i online.	
	45 minuts	60 minuts
1 entrenament	30 €/persona	35 €/persona
Bono 5 entrenaments	125 €/persona (25 €/entr./per.)	150 €/persona (30 €/entr./per.)
Bono 10 entrenaments*	225 €/persona (22,5 €/entr./per.)	270 €/persona (27 €/entr./per.)

*Per poder comprar el Bono de 10 entrenaments, és necessari fer 8 entrenaments al mes. Pot fer-los qualsevol membre de la família.

Nutricionista / Dieta saludable

Per assolir els objectius personals i esportius resulta del tot indispensable millorar l'alimentació. Per això, des de l'àrea d'Entrenaments Personals del Club també us proposem aquest servei de dietista.

Amb l'acompanyament d'aquest professional podreu perdre o guanyar pes, seguir una dieta específica per a esportistes o seguir una alimentació saludable.

Aquest servei s'ofereix de manera online.

Horari:

Servei online: de dilluns a dissabte, de 7.30 a 21.00.

Servei presencial: a concretar.

Durada:

Sessions de 50 minuts.

Preus i oferta d'activitats:

El servei de nutricionista/dietista contempla els següents serveis:

- Dietista per pèrdua o guany de pes.
- Dietista per l'esportista
- Alimentació saludable

Preu per sessió: 50€

Coaching sistèmic

Trobar-se bé a nivell emocional és molt important per avançar i millorar; cal disposar de recursos i eines que permetin créixer personalment. El coaching sistèmic facilita les eines necessàries per superar situacions d'estress, ansietat..., que moltes vegades també bloquegen a nivell físic.

Les sessions de Coaching Sistèmic s'ofereixen en la modalitat online.

Horari:

De dilluns a dissabte, de 7.30 a 21.00.

Durada:

Sessions de 50 minuts.

Preus:

Per sessió: 50€

Per concertar hores o resoldre dubtes podeu contactar amb el responsable.
Alex Tinoco: 660 65 85 56 - info@prohabits.es

Serveis oferts per:


PROHABITS
YOUR HEALTHY LIFE METHOD