



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

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## WELLNESS - FITNESS



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



## El gimnàs del Club amb activitats innovadores

Les nostres activitats dirigides ja formen part de la rutina dels socis i sòcies del club. Cada dia les activitats es posen en marxa a les 8.00 del matí i no paren fins les 21.30 del vespre amb una varietat de classes per triar.

Un projecte que hem anat ampliant amb noves tendències: tonificació amb treball de força (Body Pump) que ajuda a millorar la disminució de la massa muscular, comú a partir de certa edat. Molt recomanables per els esportistes i per tots aquells que voleu bons resultats.

L'àrea Wellness - Fitness és un concepte que ve per quedar-se. Benestar físic, mental i emocional. És un espai per disfrutar, per marcar-se pautes d'entrenament, evitar lesions o curar patologies.

D'altra banda, volem que la gent jove del club participi activament a les activitats que ofereix la secció. Totes les classes son adients per motivar als joves a que facin esport i a un preu molt atractiu per a tota la família.

Disposeu de la informació dels horaris actualitzats a la nostra web a l'apartat de Wellness - Fitness o podeu contactar a la responsable de l'àrea: Alex Tinoco 660 65 85 56.



### Important:

En cas de baixa aviseu a l'administració del Club 10 dies abans de la finalització del mes (en cas contrari no es tornarà l'import de les quotes facturades). Per tornar a donar-se d'alta serà necessari fer el pagament d'una quota de re-entrada sempre i quant no sigui un motiu de lesió amb certificació mèdica.

La no assistència a classe no eximeix el pagament de les quotes. No cal renovar cada any la inscripció al gimnàs, es farà automàticament.

## Tarifes

Quota Wellness - Fitness	40 €/mes
Quota Wellness - Fitness 2n titular i següents <i>(depenen del mateix títol)</i>	10 €/mes
Quota Wellness - Fitness jove 2n titular i següents <i>(de 14 - 29 anys depenen del mateix títol)</i>	5 €/mes
Quota Wellness - Fitness jove individual <i>(14-29 anys)</i>	15 €/mes
Quota Wellness - Fitness Or individual <i>(+60 anys)</i>	30 €/mes

