



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.

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



2022-2023

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 | 31,50 € | 47 € | 56 € |
| Bono 5 entrenaments | 131 € | 210 € | 252 € |
| Bono 10 entrenaments* | 236 € | 378 € | 454 € |

*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 | 31,50 €/persona | 37 €/persona |
| Bono 5 entrenaments | 131 €/persona | 157,50 €/persona |
| Bono 10 entrenaments* | 236 €/persona | 283,50 €/persona |

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



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