





ACTIVITATS ESPORTIVES 2021-2022

CLUB TENNIS OLOT









QUI SOM?

TENNIS I PÀDEL



IGNASI
VILA



POL
FERRÉS



IGNASI
SALA

ACTIVITATS DE GIMNÀS



ARNAU
FÀBREGA



JORDI
CAMPS



ELENA
CAPDEVILA

PILATES



NURI
MONTASELL

COUNTRY



JOSEP MARIA
SUBIRANA

ZUMBA



ANA
BURGOS

AQUAGYM



CORAL
VILA

QUÈ OFERIM?

CLASSES PARTICULARS DE TENNIS/PÀDEL

Si vol iniciar-se al món del tennis o del pàdel, o bé, perfeccionar el seu nivell tècnic o tàctic, o simplement vol millorar puntualment algun aspecte, no dubti en provar-ho.

PREU: 1persona: 29,25€ persona
2persones: 18,50€ persona
3persones: 15,00€ persona
Pack 6 classes: 132,00€ (22€/classe)

PREU ALUMNE ESCOLA: 1persona: 20,75€ persona
2persones: 11,50€ persona



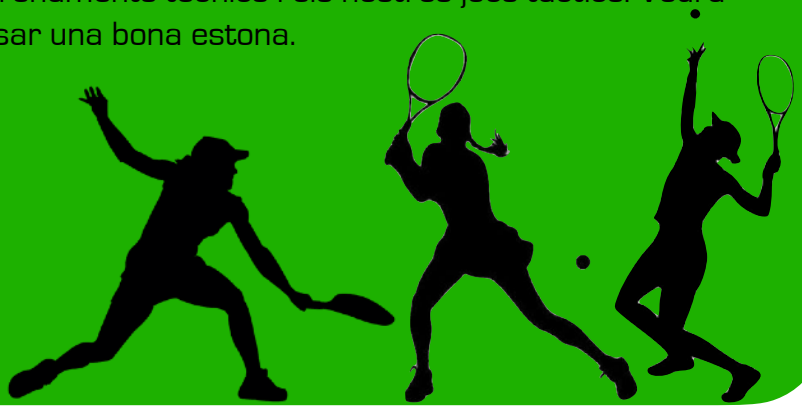
RESPONSABLE: Ignasi Vila (626.165.315)

TEMPS: 60'

Nº ALUMNES: , o

CLASSES D'ADULTS DE TENNIS

Vingui a aprendre i a gaudir amb els nostres entrenaments tècnics i els nostres jocs tàctics. Veurà pujar el seu nivell tennístic i al mateix temps passar una bona estona.



PREU: 16,50€ persona/mes

TEMPS: 75'

RESPONSABLE: Ignasi Vila (626.165.315)

Nº ALUMNES: + de

CLASSES TEMÀTIQUES DE PÀDEL

Classes temàtiques de pàdel de 3 jugadors/es enfocades a millorar alguna faceta del joc o algun moviment en concret dels gests tècnics. A més es donaran aquells consells essencials amb els quals podrà perfeccionar el seu joc en els partits de pàdel.



PREU: 11,00€ persona/classe

TEMPS: 60'

RESPONSABLE: Ignasi Vila (626.165.315)

Nº ALUMNES:

CTO

ENTRENAMENTS PERSONALS

Aconsegueix els seus objectius i els seus propòsits sumant el seu esforç i la nostra dedicació. Treu el màxim partit als seus entrenaments individualitzats amb seguretat sota la supervisió d'un professional. Ens adaptem als objectius, necessitats i horaris de cadascú.



PREU: 1persona: 27,00€ p/p/entrenament
2persones: 17,00€ p/p/entrenament
3persones: 14,00€ p/p/entrenament

RESPONSABLE: Arnau Fàbrega (618.227.899)

TEMPS: 60'

Nº ALUMNES: , o

PILATES

Treballi la musculatura profunda de la zona mitja (CORE), la base de l'esquena i els glutis mentre reestableix el seu equilibri postural, millori la circulació sanguínia i sobretot redueixi l'estrés.



TEMPS: 60'

PREU: 32,50€ persona/mes

RESPONSABLE: Nuri Montasell (605.107.231)

Nº ALUMNES: + de

ZUMBA

Cremi calories, posi's en forma i gaudeixi al ritme de la música. Ideal per divertir-se, socialitzar-se, reduir l'estrés, millorar l'autoestima i proporcionar benestar al cos.

TEMPS: 60'

PREU: 22,25€ persona/mes

RESPONSABLE: Ana Burgos (691.966.793)

Nº ALUMNES: + de



CTO

COUNTRY

Vingui a ballar i a aprendre els passos d'aquest estil musical dels anys 20 dels Estats Units. Exercici de baix impacte que ajuda la capacitat d'aprenentatge, millora l'autoestima, l'autoconfiança, la socialització i millora la memòria.

TEMPS: 60'

PREU: 3€/sessió

RESPONSABLE: Josep Maria Subrirana (686.710.091)

Nº ALUMNES: + de



EQUILIBRI CORPORAL

Vingui a viure els beneficis de moure el cos de manera conscient, a través de moviments i exercicis ben coordinats amb la respiració, treballant la força, la flexibilitat i l'equilibri del cos.
Amb el nostre acompanyament personalitzat, exercitarà tot el cos amb respecte, aconseguint una millora física i una reducció de l'estrès.



TEMPS: 60'

PREU: 46,50€ persona/mes

RESPONSABLES: Elena Capdevila (630.659.083)

Nº ALUMNES:

STRETCHING/MOBILITY

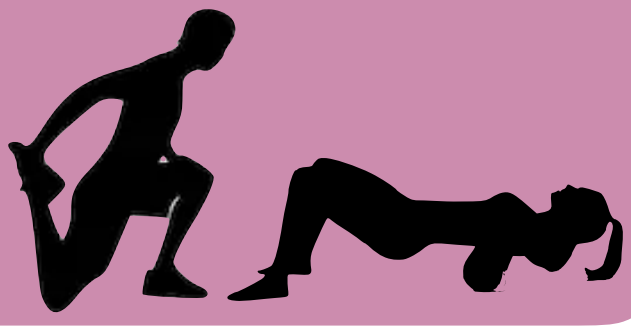
Vingui a treballar la flexibilitat a través de la relaxació muscular i la mobilitat articular. Amb els estiraments ens mantindrem més àgils i flexibles, ajudant-nos a prevenir lesions muscular i a millorar els moviments del dia a dia.

TEMPS: 60'

PREU: 30,75€ persona/mes

RESPONSABLES: Elena Capdevila (630.659.082)

Nº ALUMNES:



CTO

GAC (Glutis, abdominals i cames)

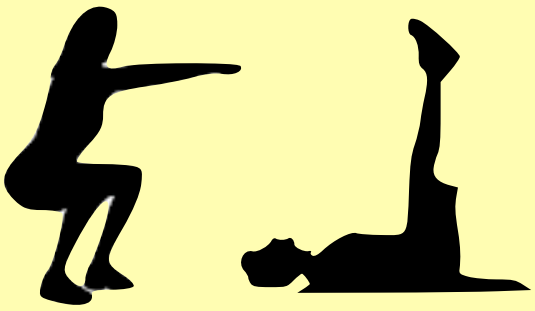
Amb aquesta classe específica enforteixi i tonifiqui els glutis, els abdominals i les cames. Sessions molt efectives per definir la part inferior del cos i modelar les zones on sol acumular-se més greix.

TEMPS: 60'

PREU: 46,50€ persona/mes

RESPONSABLES: Arnau Fàbrega (618.227.899)

Nº ALUMNES:



CORE 360º

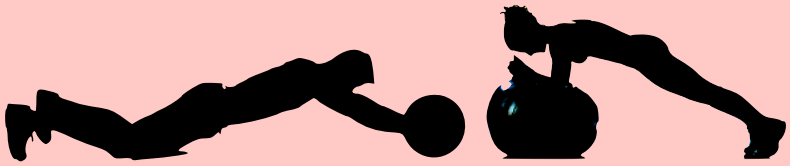
Entrenament enfocat a la millora, l'eficiència i la fortalesa de la nostra part central (CORE). D'aquesta manera evitarem possibles lesions, dolors d'esquena i reforçarem el nostre nucli on hi ha els òrgans més importants.

TEMPS: 60'

PREU: 46,50€ persona/mes

RESPONSABLES: Arnau Fàbrega (618.227.899)

Nº ALUMNES:



ENTRENAMENT FUNCIONAL HIIT

Entrenament interval·lic d'alta intensitat que facilita la pèrdua de pes i la tonificació de tot el cos. Aquesta classe dirigida ens permetrà millorar la condició física gràcies a la combinació d'exercicis cardiovasculars juntament amb exercicis de resistència mitjançant moltes repeticions. Es cremen moltes calories ja que la intensitat és elevada.



TEMPS: 60'

PREU: 46,50€ persona/mes

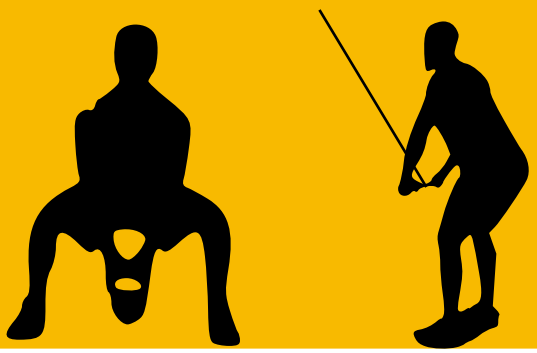
RESPONSABLES: Arnau Fàbrega (618.227.899)

Nº ALUMNES:

CTO

ENTRENAMENT DE FORÇA - TONIFICACIÓ

Sessió d'entrenament muscular amb l'objectiu de tonificar els principals grups musculars de tot el cos, principalment tronc, cames i braços, mitjançant manuelles, gomes, steps, barres, discs, pilotes, etc.



TEMPS: 60'

PREU: 46,50€ persona/mes

RESPONSABLES: Arnau Fàbrega (618.227.899)

Nº ALUMNES:

AIGUAGYM (de l'1 de juliol al 31 d'agost)

Refresqui's en els mesos de juliol i agost amb aquesta classe aquàtica amb base musical. Complet i dinàmic treball global sense impacte que millora la resistència cardiovascular i muscular.



TEMPS: 60'

PREU: 3,25€/persona/classe

RESPONSABLES: Coral Vila (605.053.467)

Nº ALUMNES: + de

ENTRENAMENT DE NATACIÓ (del 19 de juny a l'11 de setembre)

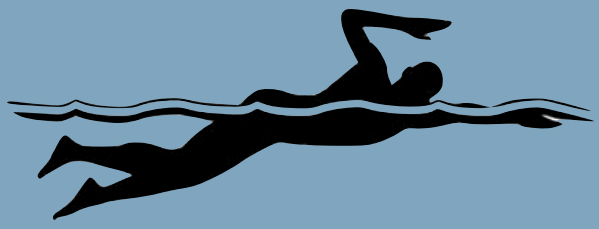
Perfeccioni i millori el seu nivell de natació. Activitat pensada per tots els nivells, desde l'adaptació a l'aigua fins al treball especific per assolir nous reptes. Beneficis de treballs de mobilitat i recuperació de malalties.

TEMPS: 30'

PREU: 1persones: 13,00€/persona/classe

RESPONSABLES: Coral Vila (605.053.467)

Nº ALUMNES:



CTO