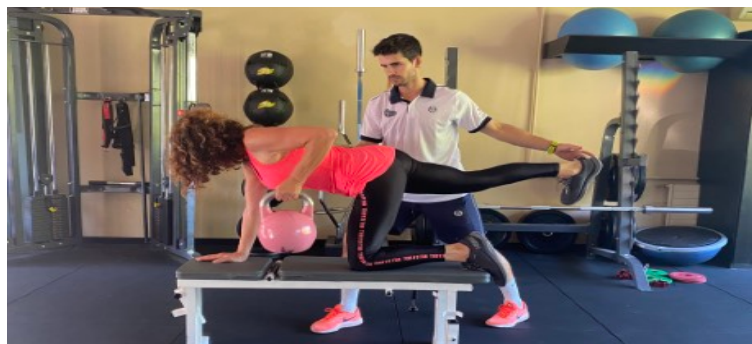




ACTIVITATS ESPORTIVES 2023-2024



CLUB TENNIS OLOT



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: 1 persona: 29,50€ persona
2 persones: 19,00€ persona
3 persones: 15,50€ persona
Pack 6 classes: 150,00€ (25€/classe)

PREU ALUMNE ESCOLA: 1 persona: 23,50€ persona
2 persones: 12,00€ 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: 30,00€ persona/mes

TEMPS: 75'

RESPONSABLE: Ignasi Vila (626.165.315)

Nº ALUMNES: + de 



CLASSES D'ADULTS DE PÀDEL

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: 6,00€ persona/sessió

TEMPS: 60'

RESPONSABLE: Jordi Adam (616.067.168)

Nº ALUMNES: + de 



GIMNÀS / ENTRENAMENTS PERSONALS I GRUPALS

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: 1 persona: 29,50€ persona/entrenament
2 persones: 19,00€ persona/entrenament
3 persones: 15,50€ persona/entrenament
Grup 3 persones: 49,00€ persona / mes

RESPONSABLE: Arnau Fàbrega (618.227.899)

Nº ALUMNES:  ,  o  **TEMPS:** 60'

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: +6 persones (30,50€); 3-6 persones (35,50€)

RESPONSABLES: Eva Fàbrega (608.991.067)
Ana Burgos (691.966.793)

Nº ALUMNES: + de 

ZUMBA

Cremin 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: 24,00€ persona/mes

RESPONSABLE: Ana Burgos (691.966.793)

Nº ALUMNES: + de 



TERÀPIA AQUÀTICA

Sessió d'entrenament a la zona d'aigües amb exercicis de baix impacte per regular la intensitat del treball, tonificar el cos i millorar la resistència corporal. D'aquesta manera s'evita l'impacte a les articulacions.



PREU: 1 persona: 29,50€ persona/entrenament
2 persones: 19,00€ persona/entrenament
3 persones: 15,50€ persona/entrenament
Grup 3 persones: 49,00€ persona / mes

RESPONSABLE: Eva Fàbrega (608.991.067)

Nº ALUMNES: ,  o  TEMPS: 60'

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 Subirana (686.710.091)

Nº ALUMNES: + de 



AIGUAGYM/CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ (del 19 de juny a l'11 de setembre)

Aquagym: Refresqui's en els mesos de juliol i agost amb aquesta classe aquàtica amb base musical.
Natació: Perfeccioni la tècnica



AQUAGYM

TEMPS: 60'

PREU: 4,00€/persona/classe

RESPONSABLE: Eva Fàbrega (608991067)

Nº ALUMNES: + de 

NATACIÓ

TEMPS: 60'

PREU: 17,50€

RESPONSABLE: Jordi Camp (633.379.809)

Nº ALUMNES: 