

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

con Maite Arrubla

Maite Arrubla te ayuda a ponerte en forma de manera individual o en grupo.

Maite Arrubla, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, es la entrenadora personal del Club. Elabora sistemas de trabajo adecuados a las necesidades y objetivos de cada socio, y entrena con ellos todos los días y horas que precisen. Los resultados de este entrenamiento son muy eficaces y suponen una gran motivación para quien realiza la actividad.

El Club cuenta con una sala acondicionada para realizar los entrenamientos. En este espacio se ha instalado una máquina para entrenamiento individual llamada Gravity, que trabaja todos los grupos musculares con el menor riesgo posible de lesión. También se ha colocado un TRX, que es un aparato de entrenamiento en suspensión que consiste en un anclaje con cuerdas para el trabajo de fuerza, además de espaldaras, espejos, una bici y otros materiales de entrenamiento. Además de en este espacio, los entrenamientos también pueden realizarse en otras instalaciones del Club más adecuadas a las necesidades o gustos de cada socio (piscina, gimnasio, aire libre, etc.).



Las personas que deseen inscribirse o recibir más información sobre este servicio pueden escribir a Maite Arrubla a la dirección entrenamiento@club-tenis.com

TARIFAS

(Precios por persona)

	Sesiones individuales:	Sesiones de 2 personas:	Sesiones de 3 o más personas:
Sesión suelta	35 €	25 €	18 €
Bono 5 sesiones	150 €	100 €	75 €
Bono 10 sesiones	280 €	180 €	120 €

Normas del servicio

- Los horarios deben concretarse previamente con la entrenadora.
- En caso de cancelar el entrenamiento con menos de una hora de antelación o de no presentarse al mismo, se contabilizará como realizado y será facturado.
- En los entrenamientos grupales o por parejas, se facturará el importe correspondiente al número de personas que asistan a cada sesión.
- Los grupos tendrán un máximo de 5 personas.