

SMALL GROUP

ENTRENAMENT EN GRUPS REDUÏTS



AIGÜES DE MANRESA, S.A.
empresa municipal

Viladordis 5, MANRESA 93 874 47 50
info.piscines@aiguesmanresa.cat
www.piscinesmanresa.cat

Segueix-nos a:   

Descarrega't la nostra App!

SMALL GROUP

L'*Small Group* és un nou servei d'entrenament en grups reduïts amb un objectiu comú.

Els grups són d'un mínim de 4 inscrits i un màxim de 6.

L'entrenament consisteix en una sessió a la setmana d'una durada de 1:15h.

És un servei per abonats i no abonats a la instal·lació.

SMALL GROUP DISPONIBLES:

FUNCTIONAL TRAINING

Entrenament grupal amb un objectiu comú: millorar el rendiment esportiu, augmentar la força, millorar la resistència, accelerar el sistema metabòlic i ajudar a la pèrdua de pes.

Amb els sistemes d'entrenaments més nous, dinàmics i efectius. Tot adaptat a cada persona segons la seva necessitat i condició física fent valoracions i seguiment de cada objectiu individual.

Horari:

Dilluns a les 17:30h o divendres a les 10:00h

TEENS TRAINING

Entrenament grupal per a adolescents i joves entre 12 i 18 anys, amb un objectiu en comú: millora del condicionament físic i l'ajuda a un correcte desenvolupament fisiològic, amb entrenaments adaptats a cada noi/a, de forma divertida, segura i amb constant valoració i seguiment de forma individual.

Horari:

Dimarts a les 17:30h

PREU:

El servei es facturarà de forma mensual.

Cal un mínim de 4 inscrits per servei.

abonat/da

37.40€

no abonat/da

46.75€