

SMALL GROUP

ENTRENAMENT EN GRUPS REDUÏTS



**PISCINES
MUNICIPALS**



AIGÜES MANRESA

PISCINES MUNICIPALS MANEL ESTIARTE
DUCASTELLA
VILADORDIS 5, MANRESA
93874 4750
INFO.PISCINES@AIGUESMANRESA.CAT
WWW.PISCINESMANRESA.CAT
SEGUEIX-NOS A:  

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP!



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 1:15/1h.

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

TEENS TRAINING

Objectiu 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. Per adolescents i joves entre 12 i 16 anys.

Horari: Dijous de 18:30 a 19:45h

KIDS TRAINING

Objectiu comú: Exercicis físics pensats per a treballar el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques, la coordinació, la flexibilitat, la força i la resistència. A més, d'enfortir pulmons, cor i ossos. Millorar l'estat d'ànim dels infants i fomentar hàbits positius.

Supervisats en tot moment per un entrenador que adaptarà l'activitat a les necessitats individuals i a les del grup.

Per a nens/es de 6 a 11 anys.

Horari: Dijous de 17:15 a 18:15h

PREU:

El servei es facturarà de forma mensual.

Cal un mínim de 4 inscrits per servei.

ABONAT/DA*	NO ABONAT/DA
38.35€	47,90€

*Preu per a abonats i fills d'abonats menors d'edat

**100% DE DESCOMPTE EN LA MATRÍCULA
PER A FER-SE ABONAT SI ES CONTRACTA
EL SERVEI!**