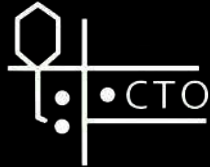




# ACTIVITATS ESPORTIVES 2025-2026



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: 32,00€ persona  
2persones: 20,50€ persona  
3persones: 16,50€ persona

PREU ALUMNE ESCOLA: 1 persona: 26,00€ persona  
2persones: 15,00€ persona  
3persones: 11,00€ 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: 35,00€ [1 classe]; 70,00€ [2 classes] persona/mes

TEMPS: 1h15'

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: 8,00€ persona/sessió

TEMPS: 60'

RESPONSABLE: Ignasi Vila (626.165.315)

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: 32,00€ persona/entrenament  
2persones: 20,50€ persona/entrenament  
3persones: 16,50€ persona/entrenament  
Grup 3 persones: 53,00€ persona / mes  
Grup 4 persones: 40,00€ 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: 38,50€ persona/mes (es paga trimestralment)

RESPONSABLES: Anna Gonfaus (680.177.411)

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: 26,50€ persona/mes

RESPONSABLE: Susanna Beiro (627.618.289)

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: 32,00€ persona/entrenament  
2persones: 20,50€ persona/entrenament  
3persones: 16,50€ persona/entrenament  
Grup 3 persones: 53,00€ persona / mes

RESPONSABLE: Marc Nierga (651.059.102)

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: Susana Berio (627.618.289)

Nº ALUMNES: + de 

### NATACIÓ

TEMPS: 60'

PREU: 17,50€

RESPONSABLE: Marc Nierga (651.059.102)

Nº ALUMNES: 