

TEENS FIT

ENTRENAMENTS GUIATS *per a joves de 12 a 15 anys*



PREUS

48,30€

HORARIS

De dilluns a divendres,
de 17.30 h a 18.20 h

CONDICIONS

S'inclouen 8 usos setmanals,
màxim 2 per setmana.
Grups reduïts, per un treball
a mida.

 **INSCRIPCIONS
OBERTES**

*Informa't a la
recepció del centre*

royaltarraco.es

ENTRENA'T I FES-TE MÉS FORT/A!

Entrenaràs en els espais del nostre centre,
amb material variat i l'acompanyament
d'un entrenador especialitzat.

Què hi guanyaràs?

- Més força i energia per al dia a dia i per a qualsevol esport.
- Moviments més fluids i coordinats.
- Menys risc de lesions.
- Una postura més sana i equilibrada.
- Més confiança en tu mateix/a.



ENTRENAMENT SEGUR, PROGRESSIU I ADAPTAT A TU

ENTRENAMENT DE FORÇA PER A JOVES (12-15 ANYS)

L'activitat ajuda a desenvolupar força, coordinació i bones pautes de moviment, reduint el risc de lesions i potenciant el rendiment esportiu des de jove. Les sessions Teens Fit afavoreixen un creixement saludable, enfortint cos i ment, i ajudant a adquirir hàbits positius que duraran tota la vida.

Metodologia de l'activitat:

- **20' de mobilitat i escalfament general** per preparar el cos i activar-te.
- **30' d'entrenament de força** aprofitant tot el material i espais del centre, amb exercicis variats i adaptats al teu nivell.
- **10' de tornada a la calma i estiraments** per relaxar la musculatura i afavorir la recuperació.

Sempre amb supervisió i correccions personalitzades per millorar el teu rendiment i evitar lesions.

A ROYAL... TOTA LA FAMÍLIA ENTRENA!

MÉS DE 3.700M2 D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES:

- Més de 200 sessions dirigides setmanals: Ciclo Watts, Body Pump, Zumba, Ioga, Pilates, Cross Fit, HBX, etc.
- Escoles esportives, espais aquàtics, box, pistes de pàdel, espais d'entrenament lliure, pàrquing i més!



royaltarraco.es



C/ Sant Auguri, núm. 5
43002 Tarragona
Telf. 977 251 371
admin@royaltarraco.es