

TEENS FIT

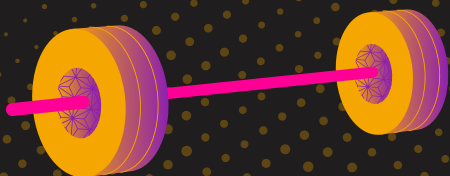
Entrenaments guiats per a Joves de 12 a 14 anys

ENTRENA'T I FES-TE MÉS FORT/A!

Entrenaràs als espais del nostre centre, amb material variat i l'acompanyament d'un entrenador especialitzat. Un programa que té en compte els canvis físics, emocionals i socials propis d'aquesta edat.

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.



PREUS (Matrícula oberta)

48,30 € / mes · Grups reduïts, per un treball a mida.

Horari: De dilluns a divendres de 17,30 h a 18,20 h

ENTRENAMENT SEGUR, PROGRESSIU I ADAPTAT A TU

ENTRENAMENT DE FORÇA PER A JOVES (12-14 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:

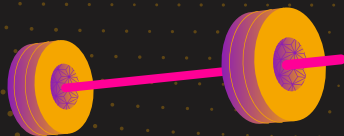
- **Mobilitat i escalfament general** per preparar el cos i activar-te.
- **Entrenament de força** aprofitant tot el material i espais del centre, amb exercicis variats i adaptats al teu nivell.
- **Tornada a la calma i estiraments** per relaxar la musculatura i afavorir la recuperació.

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

INSCRIPCIÓ:

1. Qüestionari de **salut** i **avaluació** per part de l'equip tècnic.
2. Dia de prova i **vist i plau** per iniciar l'activitat.

**Quan el jove fa 15 anys, passa a quota ESTUDIANT.*



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, loga, Pilates, Cross, 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