ENTRENAMENTS *Personals*

A Royal Tarraco adaptem els entrenaments personals als teus objectius, nivell i estil de vida, acompanyant-te en tot moment per ajudar-te a millorar i sentir-te millor.

Comptaràs amb tècnics qualificats que et guiaran amb un seguiment proper per aconseguir resultats reals. Sessions d'1 o 2 hores setmanals, amb places limitades.

Entrenaments individuals

Gaudeix d'un servei exclusiu i totalment personalitzat. Treballaràs un a un amb un entrenador/a que dissenyarà un programa específic per a tu, tenint en compte els teus objectius, el teu estat físic i la teva evolució. Ideal per a:

- Pèrdua de pes o tonificació.
- Millora del rendiment esportiu.
- Recuperació funcional o readaptació.
- Assoliment d'objectius específics.
- Preparació de proves o competicions específiques.

Entrenaments en petits grups

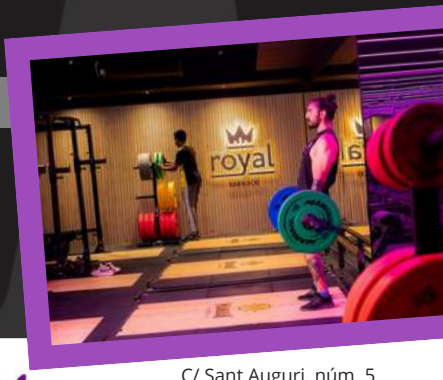
Si prefereixes entrenar en un ambient dinàmic i motivador, oferim sessions en grups reduïts guiades pel nostre staff tècnis. Aquest format combina atenció personalitzada amb l'energia del treball en equip. Especialment indicat per a:

- Preparació d'oposicions (cossos de seguretat, etc.).
- Millora de la resistència i força.
- Entrenaments funcionals estructurats.
- Persones que busquen motivació extra.
- Preparació de proves o competicions específiques.

I recorda

- Seguiment professional.
- Adaptació constant dels entrenaments.

Informa't de tots els detalls!



royaltarraco.es

royal TARRACO

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

TARIFES I CONDICIONS

Entrenament personal

PREUS	
Entrenament individual	49,50 € / sessió
Pack individual 4 sessions	185 € (46,25 € / sessió)
Pack individual 8 sessions	346 € (43,25 € / sessió)
Entrenament 2 persones	62 € (31 € / persona)
Entrenament 3 persones	78 € (26 € / persona)
Entrenament 4 persones	84 € (21 € / persona)



Tallers

PREUS	Soci/a*	No soci/a*
Sessió d'1 hora	5,50 €	8 €
Sessió de 2 hores	11 €	16 €



Preparació física d'oposicions

PREUS	
1 sessió / setmana	62 € / mes
2 sessions / setmana	103 € / mes



Rutina personalitzada

PREUS	Soci/a*
Rutina personalitzada	41,50 €

Per conèixer disponibilitat o resoldre qualsevol dubte, pots adreçar-te a recepció o contactar amb nosaltres: admin@royaltarraco.es i/o tecnics@royaltarraco.es

royaltarraco.es

royal TARRACO

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