

ENTRENAMIENTO PERSONAL



Jose Asensio

NUESTROS ENTRENAMIENTOS PERSONALES

El Club de Tenis Valencia cuenta con el servicio de Entrenador Personal, con formación específica y experiencia, para ofrecer un servicio personalizado, motivador y que ayude a conseguir tus objetivos de manera sistemática, ordenada y segura dependiendo de las necesidades de cada socio.

Para empezar te realizaremos una evaluación en profundidad de tu condición física y salud para elaborar un programa personalizado según tus objetivos, lo que incluye, además de la entrevista para adaptarse mejor a las necesidades del socio, la medición de los siguientes valores para las sesiones de control:

- **Masa ósea.**
- **Grasa visceral.**
- **Edad metabólica.**
- **IMC (Índice de Masa Corporal).**
- **Masa muscular.**
- **Porcentaje de agua y grasa corporal.**
- **Frecuencia cardíaca.**
- **Tensión arterial.**
- **Ritmo metabolismo basal.**
- **Valores de fuerza y resistencia**



SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

•PROGRAMAS DE BIENESTAR Y SALUD.

-Readaptación física deportiva, para patologías, lesiones, dolores musculares o articulares y disfunciones corporales.

-Streching (Flexibilidad) y CORE.

-Iniciación al ejercicio.

-Masaje deportivo y estiramientos (pre-entrenamiento o post-entrenamiento).



SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

•PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO.

-Tonificación (en especial mujeres y personas mayores).

-Hipertrofia y aumento de masa muscular.

-Pérdida de peso.

-Programa de Fuerza o Resistencia.

-Preparación física específica (Pádel y Tenis).

-Preparación física global (Pruebas Físicas Oficiales y Otros Deportes).

-Entrenamiento funcional (Crossfitness).

-Entrenamiento para niños.

-Coordinación, Agilidad y Equilibrio.



TARIFAS ENTRENAMIENTO PERSONAL CLUB DE TENIS VALENCIA

SESIÓN DE EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN

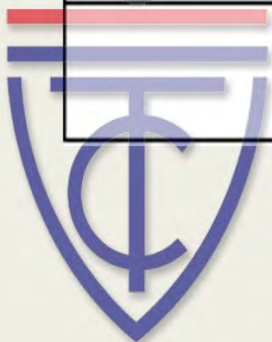
Sesión que consta de la evaluación del estado de forma y la planificación personalizada para lograr los objetivos establecidos mensualmente

Tipo Sesión	nº Sesiones	Precio
Evaluación + Planificación	1	35 euros
Test de fuerza + Planificación	1	50 euros
Test de resistencia + Planificación	1	50 euros



TARIFAS ENTRENAMIENTO PERSONAL CLUB DE TENIS VALENCIA

Sesiones de 60 minutos	
nº Sesiones	Precio
1 Sesión	33 euros
4 Sesiones	120 euros
8 Sesiones	230 euros
12 Sesiones	325 euros



TARIFAS ENTRENAMIENTO PERSONAL CLUB DE TENIS VALENCIA

Sesiones por Grupos (60 min)				
nº Sesiones	Precio / hora	4 sesiones	8 sesiones	12 sesiones
2 Personas	35 euros	130 euros	250 euros	350 euros
3 Personas	40 euros	150 euros	295 euros	430 euros
4 Personas	50 euros	190 euros	360 euros	505 euros



NOTA: El precio del servicio de Preparación Física dependerá de los objetivos, la planificación y las sesiones.