



Servicio de fisioterapia María Donat

Tratamiento de lesiones deportivas
Tendinitis
Esguinces tobillo/rodilla
Masaje deportivo
Problemas de espalda
Roturas musculares
Estiramientos
Readaptación deportiva
Recuperación funcional



Servicio Entrenamiento Personal



Club de Tenis Valencia
Fundado en 1905

a) Entrenamiento personal 60' individual y por grupos

Bono 60'		Individual	Grupos
Sesión	1	33 €	
Sesiones	4	125 €	135 €
Sesiones	8	235 €	245 €
Sesiones	12	330 €	340 €

b) Entrenamiento personal 30' individual y por grupos

Bono 30'		Individual	Grupos
Sesión	1	23,5 €	
Sesiones	4	80 €	90 €
Sesiones	8	150 €	160 €
Sesiones	12	210 €	220 €

c) Entrenamiento personal Bono mensual (*sujeto a condiciones)

Bono mensual	Individual	Grupos ²
Sesiones/semana cada una de 45'	190 €	200 €

d) Servicios adicionales Bono mensual (*sujeto a condiciones)

Sesión test: 10 € / Tabla personalizada: 30 €
Bono iniciación (2 sesiones de 45'): 60 €

d) Servicio de fisioterapia María Donat Precio sesión: 33 €
Tel. 610 050 414 Bono 10 sesiones 300 €

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Individual o en grupos reducidos

El Club de Tenis Valencia ofrece un servicio integral de ejercicio físico individualizado para personas que necesiten mejorar su condición física de forma segura, eficaz, reduciendo el riesgo de lesión y maximizando los resultados positivos.

Nuestro servicio va encaminado a usuarios que quieran conseguir una mejora en su salud, readaptación de lesiones o perfiles de alto rendimiento que busquen una mejora progresiva de resultados.

Un equipo de profesionales cualificados y actualizados de la actividad física adapta de forma individualizada o mediante grupos reducidos la realización de ejercicio físico apropiado y seguro, en función de las necesidades y posibilidades de los usuarios.

ENTRENAMIENTO PERSONAL



Tipos:

- Readaptación física y de lesiones.
- Pérdida de peso.
- Preparación física tenis y pádel.
- Entrenamiento específico para personas mayores.
- Entrenamiento funcional.
- Core y Pilates.
- Puesta en forma.
- Alta intensidad, HIT y Circuit training.
- Coordinación y agilidad.
- Fuerza y aumento de masa muscular.
- Boxeo training.

El Club de Tenis Valencia completa un equipo multidisciplinar de entrenamiento personal y fisioterapia.

Nuestro objetivo es proporcionar un servicio personalizado en el tratamiento de lesiones y el mantenimiento de una buena salud.

El servicio consta de una entrevista inicial, valoración funcional o valoración antropométrica por bioimpedancia, estableciendo un plan específico según tus intereses y objetivos personales.



José Asensio

Máster en Alto Rendimiento Deportivo del Comité olímpico español (COE).

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

Técnico en Actividad Física y Animaciones Deportivas, TAFAD.

17 años de experiencia en fitness y salud.

Estudiante de Fisioterapia.

Certificado de Entrenador Personal NSCA-CPT

Certificado de Entrenador Personal Metodología ELEMENTS SYSTEM

Instructor de Pilates

Entrenamientos especializados en: Ejercicio físico y salud, rendimiento, pérdida de peso, Readaptación física y, entrenamiento funcional.

Teléfono José Asensio: 649101421



Mireia Payá

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Certificado Entrenamiento Personal FEDA

Especialista en Crosstraining, HIIT, y Funtional Training por Apta Vital Sport

6 años de experiencia en fitness y salud

Entrenamientos especializados en: Salud, fuerza, readaptación de lesiones y embarazadas

Teléfono Mireia Payá: 615891596



Alfredo Nadal

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Estudiante de Fisioterapia

Curso de Entrenamiento Personal Elements System3

años de experiencia en sector fitness salud

Entrenamientos especializados en: Fuerza, readaptación de lesiones y pérdida de peso

Teléfono Alfredo Nadal: 666007554