

# ENTRENAMENTS PERSONALS



## NADAL 2023

**TIPUS 1**

NOMÉS SESSIÓ PERSONAL

(F11 - F7)

**TIPUS 2**

SESSIÓ PERSONAL + CAMPUS

NOMÉS F7

**TIPUS 3**

SESSIÓ PERSONAL PART 1 + PART 2

NOMÉS F11

**ENTRENAMENTS TIPUS 1**

- E. INDIVIDUAL 25€/DIA
- E. PARELLA 20€/DIA
- E. GRUP REDUÏT 15€/DIA

**ENTRENAMENTS TIPUS 2**

- 20 € 1ª SETMANA / 30 € 2ª SET. / 70 € TOTES LES SET. (PREU AFEGIT A L'ENTRENAMENT IND./PARELLA/G.R.)
- TREBALL COMPETICIONS CAMPUS FINS A LES 13.30 h

**ENTRENAMENTS TIPUS 3**

- 15 € EXTRA PER DIA (NOMÉS F11)
- TREBALL ESPECÍFIC A CAMP (DE FORMA CONJUNTA)

**INFO PREUS**

PREUS SESSIÓ FISIO



1 SESSIÓ: 10 €  
2 SESSIONS: 18 €  
3 SESSIONS: 25 €  
4 SESSIONS: 30 €

 PER A MÉS INFORMACIÓ: 635 39 61 36 / aharon.aguiar@gmail.com

# ENTRENAMENTS PERSONALS



## NADAL 2023



### SESSIÓ 1 (9:15 h a 10.30 h):

- F11: TREBALL AL GIMNÀS.
- F7: TREBALL A CAMP



### BREAK (10.30 a 11.00 h):

- DESCANS
- ESMORZAR



### SESSIÓ 2 (11.00 a 11.30 h):

- F11: TREBALL A CAMP & ESTIRAMENTS
- F7: COMPETICIÓ CAMPUS  
(EN EL CAS DE QUEDAR-SE)



### FISIO (11:30 a 12:30 – 13 h)

- POSSIBILITAT DE FER FISIO  
(MARCAR-HO AL GOOGLE – FORMS).
- DIES 22, 28/12 & 3, 4/01

OPCIONAL

\* Pels jugadors de F7, possibilitat de fer la 1ª part de la sessió d'entrenament personal i la 2ª part, unir-se al campus, realitzant les competicions després d'esmorzar.

 PER A MÉS INFORMACIÓ: 635 39 61 36 / aharon.aguilar@gmail.com



# ENTRENAMENTS PERSONALS



NADAL 2023



E. INDIVIDUALS



E. EN PARELLA



E. GRUP REDUÏT

SETMANA 1: 21 & 22 de DESEMBRE

SETMANA 2: 27, 28 i 29 de DESEMBRE

SETMANA 3: 2, 3, 4 i 5 de GENER



PER A MÉS INFORMACIÓ: 635 39 61 36 / aharon.aguilar@gmail.com

