



**MONTEMAR**  
CLUB ATLÉTICO

# CURSOS EN LA ALBUFERETA

C.A. Montemar 2015-2016

## **PILATES REFORMER CON TORRE ESPECÍFICO PARA JUGADORES DE TENIS Y PÁDEL**

- Edades: Dirigido a jugadores/as de tenis y pádel
- Fecha de Inicio: 1 de Septiembre 2015
- Grupos de 9 alumnos por clase (grupo mínimo 5 alumnos por clase)

### **HORARIO**

- *Viernes:*  
Tardes: De 17:00 a 18:00 horas

### **DESCRIPCIÓN**

Programa específico de pilates para jugadores de tenis y pádel, con el claro objetivo de ayudar a los deportistas a conseguir el máximo rendimiento, reduciendo a la vez la incidencia de las lesiones que más afectan a estos deportistas, producidas generalmente por los gestos técnicos repetitivos y el excesivo desarrollo muscular del lado dominante (izquierdo o derecho) sobre el contrario, trabajando la compensación de los desequilibrios que crean estos deportes asimétricos en los que utilizamos más un hemicuerpo.

### **PRECIOS**

- Matrícula y seguro de accidente deportivo: 25 €

|              | <b>SOCIOS</b> | <b>NO SOCIOS</b> |
|--------------|---------------|------------------|
| Un día (mes) | 35 €          | 42 €             |