



TREINO FUNCIONAL

DESTINATÁRIOS

Os treinos funcionais realizam-se em circuito e visam melhorar a condição física e o desempenho desportivo para várias modalidades. Destinam-se a praticantes com mais de 14 anos e com níveis diferentes de condição física. As sessões são acompanhadas por um professor e têm, no máximo, 5 participantes. Também é possível realizar sessões privadas para 1 ou 2 pessoas.

MATERIAL

Plataformas instáveis, fitballs, bandas, cordas, bola, BOSU, barras, boxes, etc

AMENITIES

Toalha de treino e duche.

LOCAL

As sessões decorrem no estúdio 2 do ginásio da Noah Surf House Portugal.

DURAÇÃO

A sessão tem uma duração total de 1 hora.

CONDICIONANTES

Para maiores de 14 anos.
Limitações físicas e de saúde.
Reservas mediante disponibilidade.
Cancelamentos de reservas às 18h do dia anterior.
Marcações no local até 24h antes e mediante disponibilidade.

PREÇO

€ 20 / pax | em grupo (1 a 5 pax)

€ 60 / pax | sessões personalizadas de 2 pax

€ 85 / pax | sessões individuais