



## TREINO FUNCIONAL PARA SURFISTAS

### DESTINATÁRIOS

Os treinos funcionais para surfistas realizam-se em circuito e visam melhorar a condição física e as capacidades motoras para um melhor desempenho no surf. As sessões são acompanhadas por um professor e têm no máximo 5 participantes. Também é possível realizar treinos privados para 1 ou 2 pessoas.

### MATERIAL

Plataformas instáveis, fitballs, bandas, cordas, bola BOSU, barras, boxes, indo board, etc.

### AMENITIES

Toalha de treino e duche.

### LOCAL

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

### DURAÇÃO

A aula 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