

TENNIS HIIT LESSONS

"STAY & PLAY" ADULT PROGRAM



INCLUYE

- Sesión de tenis grupal de 60 minutos. Ratio pista/jugador: 1/8
- Disponible de lunes a domingo. *
- Libre uso del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana. **
- Libre acceso a la piscina interior semiolímpica de 25 m y piscina exterior recreativa. **
- Libre acceso a Beauty Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco. **
- Parking privado.

* Check-in y check-out cualquier día de la semana.

** Sólo incluido en la opción de programa con alojamiento.



¿QUIERES MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA PRACTICANDO TU DEPORTE FAVORITO?

Tennis HIIT es una actividad grupal ideal para cualquier persona que desee mejorar su condición física a la vez que trabaja los principales aspectos técnicos del juego.

Nuestros coaches han diseñado un nuevo concepto de entrenamiento, que combina ejercicios técnicos y ejercicios cardiovasculares de una forma muy divertida.

Las sesiones tienen 1 hora de duración y todos sus ejercicios se desarrollan en la pista de tenis.

Los entrenadores adaptarán la intensidad de las sesiones al nivel del grupo con el fin de obtener los mejores resultados.

Tennis HIIT es un programa muy flexible ya que se ajusta totalmente a la estancia de los jugadores:

- Está disponible todos los días de la semana, de lunes a domingo.
- Los jugadores pueden iniciar su programa cualquier día de la semana.
- Las sesiones se pueden reservar por unidad, desde 1 a 7 días a la semana.

¡MAXIMIZA TU RENDIMIENTO DE FORMA DIVERTIDA CON EJERCICIOS FUNCIONALES!



INSTALACIONES

- 37 pistas de tenis:
 - 23 superficie rápida (19 outdoor y 4 indoor)
 - 14 tierra batida (7 outdoor y 7 semi cubiertas)
- 12 pistas de pádel
 - 6 pistas indoor
 - 6 pistas exteriores
- Centro de Fitness
- 1 piscina semiolímpica 25m
- 1 piscina al aire libre
- 1 campo de fútbol
- 1 pista de voley playa
- 1 pista de Pádbol
- 2 pista de squash
- Spa y salón de belleza



LA SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE. ¡ENTRENA SEGURO!

Las instalaciones de la Academia han sido acondicionadas para cumplir con los protocolos de seguridad e higiene establecidos por las autoridades sanitarias. Gracias a la sinergia con Quirónsalud (partner sanitario de la Academia), la Rafa Nadal Academy by Movistar ha sido considerada por la prensa y por las instituciones internacionales como un caso de éxito y un ejemplo, en lo que a seguridad y confianza se refiere gracias a su gestión durante la crisis sanitaria provocada por el COVID19.

Además, ha obtenido el sello "Protocolo seguro COVID-19 by Quirónsalud" emitida por Applus+. Este sello acredita la calidad y eficacia de los procesos de trabajo de la Academia para garantizar la seguridad y el bienestar de todos sus jugadores. Estamos muy orgullosos de nuestro equipo humano, el cual ha obtenido la experiencia y el conocimiento necesario para desarrollar un protocolo que garantiza una estancia y una práctica deportiva segura en nuestras instalaciones.

Para garantizar un entorno seguro, todos los jugadores y huéspedes de la Rafa Nadal Academy by Movistar deberán cumplir con las medidas de protección de la salud pública aprobadas por el Gobierno de las Islas Baleares, que incluyen restricciones en la entrada de pasajeros a Mallorca.

Procedimiento para pasajeros procedentes de un país extranjero: <https://spth.gob.es/>

Procedimiento para pasajeros procedentes del territorio español: <https://www.ibsalut.es/es/viajar-a-baleares>



(+34) 971 845 022

sales@rafanadalacademy.com

www.rafanadalacademy.com