

TENNIS HIIT LESSONS

“STAY & PLAY” ADULT PROGRAM

RAFA NADAL
ACADEMY
BY MOVISTAR

COMPREND:

- Séance de tennis en groupe de 60 minutes.*
- Ratio joueur de court 1/8.
- Cours disponibles du lundi au dimanche.
- Accès gratuit au Centre de Fitness avec plus de 200 activités hebdomadaires dirigées. **
- Accès gratuit à la piscine intérieure semi-olympique de 25 m et à la piscine récréative extérieure. **
- Accès gratuit au Beauty Spa avec circuit hydrothermal, sauna et hammam. **
- Parking privé

*Check-in et check-out tous les jours de la semaine.

**Inclus seulement dans l'option de programme avec hébergement.

VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE EN PRATIQUANT VOTRE SPORT FAVORI?

Tennis HIIT est une activité de groupe idéale pour toute personne qui cherche à améliorer sa condition physique tout en travaillant les principaux aspects techniques du jeu.

Nos coaches ont conçu un nouveau concept d'entraînement, qui combine les exercices techniques et cardiovasculaires de façon très ludique.

Les séances durent une heure et tous les exercices se déroulent sur le court de tennis. Les entraîneurs adapteront les activités au niveau du groupe afin d'obtenir les meilleurs résultats.

Tennis HIIT est un programme très flexible car il s'adapte parfaitement au séjour des joueurs :

- Il est proposé tous les jours de la semaine, du lundi au dimanche.
- Les joueurs peuvent rejoindre le programme à tout moment.
- Il est possible de réserver les séances d'entraînement de 1 à 7 jours par semaine.

MAXIMISEZ VOS PERFORMANCES DE FAÇON LUDIQUE AVEC DES EXERCICES FONCTIONNELS !



FACILITÉS

- 37 courts de tennis:

- 23 surfaces rapides (19 extérieures et 4 intérieures)
- 14 courts en terre battue (7 extérieures et 7 semi-intérieurs)

- 12 courts de padel:

- 6 courts intérieurs
- 6 courts extérieurs

- Centre de fitness

- 1 piscine intérieure semi-olympique de 25 m

- 1 piscine récréative extérie

- 1 terrain de football à 7

- 1 terrain de padbol

- 1 terrain de volley-ball de plage

- 2 courts de squash

- SPA et salon de beauté



LA SÉCURITÉ EST LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE. ENTRAÎNEZ-VOUS EN TOUTE SÉCURITÉ!

Les installations de l'Académie ont été aménagées pour se conformer aux protocoles de sécurité et d'hygiène établis par les autorités sanitaires. Grâce à la synergie avec QuirónSalud (partenaire de l'Académie), la Rafa Nadal Academy by Movistar a été considérée ces derniers mois par la presse et les institutions internationales comme une réussite et un exemple en matière de sécurité et de confiance grâce à sa gestion pendant la crise sanitaire causée par COVID19.

De plus, l'Académie Rafa Nadal de Movistar a reçu le sceau « Safe COVID-19 Protocol by Quirónsalud » délivré par Applus+. Ce label certifie la qualité et l'efficacité des mesures de travail de l'Académie afin de garantir la sécurité et le bien-être de tous les joueurs. Nous sommes très fiers de notre équipe humaine, qui a acquis l'expérience et les connaissances nécessaires pour développer un protocole garantissant un séjour et une pratique sportive en toute sécurité dans nos installations.

Pour garantir un environnement sûr, tous les joueurs et clients de la Rafa Nadal Academy by Movistar devront respecter les mesures de protection de la santé publique fixées par le Gouvernement des Îles Baléares, qui incluent des restrictions à l'entrée des passagers à Majorque.

Procédure pour les passagers en provenance d'un pays étranger: <https://spth.gob.es/>

Procédure pour les passagers en provenance du territoire espagnol: <https://www.ibsalut.es/es/viajar-a-baleares>

RAFA NADAL
ACADEMY
BY MOVISTAR

(+34) 971 845 022

sales@rafanadalacademy.com

www.rafanadalacademy.com