

TENNIS HIIT LESSONS

"STAY & PLAY" ADULT PROGRAM

RAFA NADAL
ACADEMY
BY **MOVISTAR**



INCLUDE

- Sessione gruppale di tennis di 60 minuti. Rapporto giocatore di corte 1/8.
- Classi disponibili dal lunedì alla domenica.
- Uso gratuito del Centro Fitness con più di 200 attività a settimana. **
- Accesso libero alla piscina interna semi-olimpionica di 25 m e piscina esterna ricreativa. **
- Accesso libero alla Beauty Spa con circuito idrotermale, sauna e bagno turco. **
- Parcheggio privato.

**Check-in e check-out qualsiasi giorno della settimana.*

***Incluso solo nell'opzione di programma con alloggio.*

VUOI MIGLIORARE LA TUA CONDIZIONE FISICA PRATICANDO IL TUO SPORT PREFERITO?

Tennis HIIT è un'attività di gruppo, ideale per chiunque voglia migliorare la propria condizione fisica lavorando sui principali aspetti tecnici del gioco.

I nostri allenatori hanno ideato un nuovo concetto di allenamento, che combina esercizi tecnici ed esercizi cardiovascolari in modo molto divertente.

Le sessioni durano 1 ora e tutti gli esercizi si svolgono sul campo da tennis. Gli allenatori adatteranno le attività a livello di gruppo al fine di ottenere i migliori risultati.

Tennis HIIT è un programma molto flessibile poiché si adatta completamente al soggiorno dei giocatori:

- È disponibile tutti i giorni della settimana, dal lunedì alla domenica.
- I giocatori possono aderire al programma in qualsiasi momento.
- Gli allenamenti possono essere prenotati da 1 a 7 giorni a settimana.

MASSIMIZZA LE TUE PRESTAZIONI IN MODO DIVERTENTE CON ESERCIZI FUNZIONALI!



IMPIANTI

- 37 campi di tennis:

- 23 campi in green set (19 outdoor | 4 indoor)
- 14 campi in terra (7 outdoor | 7 semi coperti)

- 12 campi da padel:

- 6 campi indoor
- 6 campi outdoor

- Palestra

- 1 piscina semi olimpica (25mt)

- 1 piscina outdoor

- 1 campo da calcio

- 1 campo di padbol

- 1 campo da beach volley

- 2 campi da squash

- SPA e salone di bellezza



LA SICUREZZA DEI TUOI FIGLI È LA COSA PIÙ IMPORTANTE. ALLENATI IN SICUREZZA!

Le strutture dell'Accademia sono predisposte per soddisfare i protocolli di sicurezza e igiene stabiliti dalle autorità sanitarie. Grazie alla sinergia con QuirónSalud (partner sanitario dell'Accademia), la Rafa Nadal Academy by Movistar è stata considerata dalla stampa e dalle istituzioni internazionali come un caso di successo e un esempio in termini di sicurezza e fiducia grazie alla sua gestione durante la crisi sanitaria causata da COVID19.

Ha anche ottenuto il sigillo "Safe COVID-19 Protocol by Quirónsalud" rilasciato da Applus+. Questo sigillo certifica la qualità e l'efficienza dei processi di lavoro dell'Accademia per garantire la sicurezza e il benessere di tutti i suoi giocatori. Siamo molto orgogliosi del nostro team umano, che ha acquisito l'esperienza e le conoscenze necessarie per sviluppare un protocollo che garantisca un soggiorno sicuro e la pratica sportiva nelle nostre strutture.

Per garantire un ambiente sicuro, tutti i giocatori e gli ospiti della Rafa Nadal Academy by Movistar devono rispettare le misure di protezione della salute pubblica approvate dal Governo delle Isole Baleari, che includono restrizioni all'ingresso per i turisti a Maiorca.

Procedura per turisti provenienti dal territorio spagnolo: <https://spth.gob.es/>

Procedura per turisti provenienti da un paese straniero: <https://www.ibsalut.es/es/viajar-a-baleares>

RAFA NADAL
ACADEMY
BY **MOVISTAR**

(+34) 971 845 022

sales@rafanadalacademy.com

www.rafanadalacademy.com