



Aulas Circuito

Queres melhorar a tua performance em campo?

Vem experimentar as nossas aulas em circuito!

Estas aulas consistem num treino de 45 minutos em circuito, direcionadas para melhorar a performance do atleta em campo e com o objetivo de evitar as lesões, como epicondilites, entorses, entre outros problemas mais graves provocadas pela falta de reforço muscular.

Inscreve-te numa das turmas de acordo com os dias e horários mais convenientes para ti e sente o poder do treino na tua evolução no padel.

Turmas e horários

Segunda e sexta feira

1ª turma: 12:15-13:00

2ª turma: 13:15-14:00

Mensalidade

1X semana 35€

2X semana 60€

Aula avulso 15€



INSCRIÇÕES



Regras de funcionamento:

1. O pagamento das aulas deve ser efetuado antes da realização das mesmas.
2. O pagamento das mensalidades deve realizar-se até ao dia 08 de cada mês sob pena de não ser permitido o acesso às mesmas. A ausência de pagamento por mais de 30 dias poderá levar à exclusão do aluno da turma.
3. A não comparência a uma aula não será compensada.
4. A validade dos packs de 5 aulas é de 45 dias, a partir da data de pagamento, que deverá coincidir com a primeira aula do pack. Findo a validade, o aluno perde o valor das aulas.
5. A validade dos packs de 10 aulas é de 60 dias a partir da data de pagamento, que deverá coincidir com a primeira aula do pack. Findo a validade, o aluno perde o valor das aulas.
6. Só será possível iniciar uma turma com o número mínimo de 3 participantes.
7. O número máximo de uma turma é de 6 participantes.
8. O aluno deve inscrever-se em apenas uma turma e comparecer no horário da mesma.
9. O aluno deve trazer equipamento adequado à prática desportiva e toalha.
10. Não há aulas nos feriados exceto se acordado antecipadamente. Nesses casos o aluno será compensado com a aula em data a combinar.
11. Todos os preços apresentados são por aluno.
12. As inscrições devem ser efetuadas pelo forms no site nortepadel.com ou links ou QR codes disponíveis.
13. O pagamento deve ser efetuado por mbway ou numerário ao professor da modalidade.



Aulas Personal Trainer

Performance, resistência e reforço muscular!

Melhore a sua qualidade de vida. Evite lesões e dores musculares aumentando a sua resistência e disponibilidade física.

Pack individual

- 1 HORA semana (4 treinos) - 140€
- 2 HORAS semana (8 treinos) - 240€
- 3 HORAS semana (12 treinos) - 330€
- 30 min semana (4 treinos) - 90€
- 30 min semana (8 treinos) - 160€

Pack duo

- 1 HORA semana (4 treinos) - 180€
(90€ p/aluno)
- 2 HORAS semana (8 treinos) - 320€
(160€ p/aluno)

Aulas Avulso

- 1 HORA 1 aluno - 40€
- 1 HORA 2 alunos - 50€
(25€ p/aluno)

Regras de funcionamento dos packs PT:

1. O pagamento terá de ser efetuado antes de iniciar o pack, por mbway ou numerário.
2. No caso de PT duo, é obrigatório a participação dos 2 alunos na aula.
3. Em caso de atraso será dado uma tolerância de 15 min, sendo que esse tempo será deduzido ao tempo do treino. Atraso mais de 30 min, será cobrada a totalidade da aula.
4. A validade dos packs é 30 dias a partir da data de início do pack. Caso não realize as aulas, as mesmas perdem validade. A exceção será por motivos de força maior, como problema grave de saúde atestada pelo médico, que não seja permitida a realização de atividade física, mudança de residência que não permita realizar as aulas, neste caso as aulas serão agendadas via on-line.
5. Caso o aluno não possa realizar a aula na data e horário previsto, poderá ter penalização, mediante antecedência no aviso ao PT:
 - 5.1) se avisar a sua ausência no dia anterior (24h antes) à aula, far-se-á novo agendamento da aula, preferencialmente na própria semana;
 - 5.2) se avisar no dia da aula até 12h antes da realização da mesma, será cobrado 50% do valor da aula; Após as 12h antes da realização da aula a mesma será cobrada na totalidade.

