



Tecnologia i màxima personalització

El **Centre Esportiu l'Escala** és un model exclusiu de centre de fitness que compta amb l'última tecnologia aportada per les millors marques del sector.

Innovació, digitalització i l'experiència de client en totes les àrees del nostre centre. Un espai on gaudir del teu temps i de tot el que et fa sentir bé.

Fitness & Activitats Dirigides

**CENTRE
ESPORTIU
L'ESCALA**

[@ce.lescala](#)

Carrer Closa d'en Llop, 108
17130 L'Escala

www.celescala.com

972 77 45 36

info@celescala.com



En el **Centre Esportiu L'Escala** trobaràs molt més que un simple gimnàs; disposem d'una gran quantitat de serveis dirigits al món del fitness, la salut i el benestar.

Som un model exclusiu de centre de fitness que compta amb l'última tecnologia aportada per **les millors marques del sector**.

A més, trobaràs un conjunt d'**activitats dirigides** amb grups reduïts, ja que funcionen amb **reserva prèvia**, evitaràs les massificacions i comptaràs amb unes classes molt personalitzades!

També podràs gaudir del **Bar i la zona Chill Out** mentre recuperes forces després de l'entrenament.

Sempre que la sala estigui buida, podràs gaudir d'**activitats dirigides virtuals de la mà de Fit4Life**

loga

Connecta el cos, la respiració i la ment utilitzant postures físiques, exercicis de respiració i meditació.

Zumba

Exercicis aeròbics al ritme de la música. Una manera divertida d'entrenar i millorar l'estat d'ànim.

Cardio-Tono

Inspirat en diferents esports, millora la resistència, la força i la potència muscular.

Funcional

Gamma d'exercicis que permeten entrenar els músculs i preparar-los per facilitar les tasques quotidianes.

Cul 10

Sessió enfocada a tonificar extremitats inferiors i glutis. També millora l'estabilitat, la postura i el core.

Gimnàs Físic i Mental +65

Activitat dirigida a la tercera edat amb exercicis de tonificació, aeròbics, coordinació i estiraments.

Pilates

L'objectiu és enfortir la musculatura estabilitzadora del cos. Millora el control motor, la postura i la flexibilitat.

Ciclo Indoor

En una bicicleta estàtica es fa un entrenament que combina intensitats, pujades i baixades.

Hiit

Ràfegues curtes d'exercici d'alta intensitat. Ajuda a millorar la condició física de diverses maneres.

Full Body

És un entrenament on s'impliquen tots els músculs, a diferència de rutines enfocades en parts específiques.

Abdominals

Ens ajudarà a donar estabilitat al cos, a tenir una postura correcta, a prevenir lesions i minimitzar mals d'esquena, a protegir i cuidar els òrgans interns de la faixa abdominal.

SUAU

COS I MENT

CARDIOVASCULAR

TONIFICACIÓ

Abonament Fitness

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	57€	52€
4 passes al mes	35€	30€
8 passes al mes	45€	40€

Entrada limitada a la Sala de Fitness

Tarifa caps de setmana → 25€ **Estudiants:** 20€

Activitats Dirigides

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	52€	45€
4 passes al mes	35€	30€
8 passes al mes	45€	40€

Activitats Dirigides limitades

→ Queda't amb el nostre **Welcome Pack** per 25€

Entrada puntual a fitness o activitats dirigides 12€



Fitness + Activitats Dirigides

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	70€	60€

Fitness + Pàdel

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	80€	70€

* Tindràs les mateixes condicions que una persona abonada de pàdel mensual (veure tarifes pàdel)

Activitats Dirigides + Pàdel

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	80€	70€

* Tindràs les mateixes condicions que una persona abonada de pàdel mensual (veure tarifes pàdel)

Tarifa Total → Fitness + Activitats Dirigides + Pàdel

Pagament Mensual	+16 anys	+65 anys
	95€	85€

* Tindràs les mateixes condicions que una persona abonada de pàdel mensual (veure tarifes pàdel)

* Consulta a recepció els preus especials per a **grups comercials i empreses**. És necessari un mínim de 10 persones treballadores.