

## SESIONES

# Entrenamiento en el Valle de Tena

### ¿Qué es?

La preparación física durante la pretemporada es de vital importancia ya que previene lesiones y aumenta el rendimiento.

Consistirá en crear en cada deportista una base sólida de las capacidades físicas desde la que poder trabajar durante el invierno, permitiendo así mejorar el rendimiento.

Es tan sencillo como “A mejor capacidad física, mayor número de bajadas de calidad por entrenamiento”, traduciéndose en mejores resultados.

### A quién va dirigido

Deportistas desde 8 años en adelante, de todas las disciplinas de invierno.

### Niveles

Alto / Competición

### Programa de las sesiones

Cada sesión será 3h de entrenamiento con flexibilidad de horarios, pudiendo hacerse de mañanas o de tardes.

Se les realizará una sesión 0 de test previos en los que se valorará la fuerza, la potencia, resistencia y capacidad cardiorrespiratoria de los deportistas. Con estos datos, crearemos entrenamientos individualizados para que cada uno pueda trabajar desde su casa.

En las sesiones presenciales se harán entrenamientos nuevos y supervisados.

En las diferentes sesiones se les enseñará a ejecutar los ejercicios con una correcta higiene postural, evitando movimientos potencialmente peligrosos y cualquier tipo de lesión. En definitiva, les enseñaremos hábitos saludables y a ser cada día mejores deportistas.



## Material

- Zapatillas y ropa de deporte
- Esterilla
- Botella de agua
- Toalla

## Precio / Sesión

Grupo mínimo 1 personas. EL precio total se repartirá entre los participantes.  
Máximo 6 personas / 1 entrenador.

<b>1 sesión</b>	<b>60 Euros</b>
<b>3 sesiones</b>	<b>150 Euros</b>
<b>5 sesiones</b>	<b>250 Euros</b>
<b>7 sesiones</b>	<b>400 Euros</b>

### EL PRECIO INCLUYE

- Sesión o Test inicial
- Entrenamientos
- Material para entrenamiento
- Entrada instalaciones deportivas si se requiere
- Siguiete sesión para hacer en casa
- Seguro de RC
- Seguro de Accidentes
- IVA incluido

## Formalización reserva

Para reservar esta actividad con PYRENEES MOUNTAIN SOUL se deberá ingresar el 50% del coste total por persona 10 días antes del inicio de la actividad. En caso de cancelación 7 días antes del inicio de la actividad se devolverá el importe completo. El total del pago deberá abonarse antes del inicio de la actividad.

El ingreso se deberá realizar en la cuenta  
**ES10 0049 2845 5928 9403 8625**  
a nombre de Félix Aznar, indicándose en el Concepto: adelanto preparación física

## Seguro

PYRENEES MOUNTAIN SOUL pone a disposición de los clientes un seguro de Accidentes, de todas formas, se recomienda disponer de Seguro de Federado en Montaña o similar.

## Convenio para las ascensiones de alta montaña

Nombre y apellidos	DNI
Dirección	CP
Actividad	Fecha

El objetivo del presente Convenio entre **Félix Aznar Guía de Montaña**, empresa organizadora, y el participante es confirmar que el cliente está informado de las condiciones y es consciente de los riesgos que se asumen en este tipo de actividades de alta montaña.

La empresa organizadora cuenta con Seguro de Accidentes MILLENNIUM INSURANCE COMPANY y Seguro de Responsabilidad Civil BerKley España.

### EL ABAJO FIRMANTE

- Es consciente de las dificultades que supone una actividad de este tipo, tanto física como psicológicamente, conoce los riesgos que la montaña conlleva y los asume voluntariamente.
- Reúne todas las condiciones necesarias para participar en la actividad: experiencia en montaña, nivel técnico adecuado, preparación física y psicológica. No padece ninguna enfermedad que le pueda crear problemas durante la actividad, y en caso contrario se avisará con antelación para la mejor adecuación de la actividad.
- Mujeres embarazadas comunicarlo antes de comenzar la actividad.
- Entiende que, en una actividad de grupo, es importante que todos los participantes adopten una actitud positiva, de tolerancia y compañerismo, como base de una buena convivencia y con el fin conseguir con éxito el objetivo propuesto.
- Viaja voluntariamente y cumple con todos los requisitos legales necesarios para la entrada y estancia en el país a visitar, al igual que se compromete a respetar la normativa expresa del país.
- Es consciente, debido a las características del viaje, que puede haber modificaciones en el programa, por causas de fuerza mayor ajenas a la voluntad de la empresa organizadora.
- El participante entiende que debe colaborar, fomentar la convivencia y participar en lo posible en las tareas colectivas que ayuden a conseguir el objetivo.
- El participante entiende y asume que las decisiones del Guía serán aceptadas y respetadas en todo momento durante el desarrollo de la actividad.
- Existe hoja de reclamaciones a disposición del cliente.
- Autorizo a utilizar imágenes hechas durante la actividad para fines publicitarios.

Firma del participante:

DNI:

### NOTA IMPORTANTE

Este convenio debe ser firmado por cada uno de los participantes y enviado a **Félix Aznar Guía de Montaña** ([info@pyreneesmountainsoul.com](mailto:info@pyreneesmountainsoul.com)) antes de comenzar la actividad. En caso de no tener firma digital, **antes de comenzar la actividad se deberá firmar la copia en papel que le facilitaremos.**

## Formulario de reserva

Nombre y apellidos	
Dirección	
Población	
Provincia	CP
DNI:	
Email	Tlf.
Tlf. (contacto en caso de accidente)	
Experiencia previa:	