



COACH NEBEZ ACADEMY

TRÄNA SOM PROFFSEN!

När du vill ta nästa steg i din fysiska utveckling är träningsformen som erbjuds på CNA i världsklass och anpassas efter just dig och dina personliga mål. Träna med metoder som bland annat Real Madrid, Bayern München och Borussia Dortmund använder sig av för att träna sina spelare.

Välkommen att träna med oss på Coach Nebez Academy. Vi har lång erfarenhet inom träning och har utvecklat många atleter och lag i olika åldrar. Våra träningsmetoder och utrustning förbättrar de olika fysiska områdena som även gör det mätbart. Läs mer på coachnebezacademy.se

Träningsformer	Fokus
Snabbhetsträning	Accelerationer, Frekvens, VertiMax
Koordinationsträning	Fokus, Rörelsemönster, Rörelsehastighet
Kognitiv- splitvisionsträning	NeuroTracker, SpeedCourt, FitLight
Skadeförebyggande träning	Styrka, Power, Uthållighet

Grupp och åldrar

Träning sker i grupper om 10 personer från 21 år.
Grupperna delas in efter ålder.

Perioder och dagar

September - December 2017

Måndag - Fredag (förmiddagar)

Pris

Antal träningar	Pris per person
10, 20	3200 kr*, 5500 kr*

* Förskottsbetalning. I priset ingår även entré till anläggningen.

ANMÄL DIG REDAN NU. GRUPPERNA BLIR FULLA SNABBT!

KONTAKTA OSS

www.cnacademy.se
info@cnacademy.se
073 654 18 29

ADRESS

Döbelnsgatan 58
113 52, Stockholm