



Estades Estiu:

Diferents activitats (segons edat): tennis, pàdel, tallers, gimcanes, angles, jocs poliesportius, activitats a la platja, aeròbic infantil, expressió corporal, circuits de coordinació i habilitats motrius bàsiques.

Dates: del 29 de juny al 4 de setembre

Edats: de 3 a 10 anys

Horari: de 9 a 14 o de 9 a 17

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Campus Tennis i Pàdel:

Campus esportiu de Tennis/Pàdel dirigit a aquells nens que han format part dels grups de perfeccionament i pre-competició a l'escola d'hivern i volen seguir a l'estiu fent tennis/pàdel i altres activitats:

Tennis/pàdel, angles, jocs poliesportius, activitats a la platja, piscina...

Dates: del 29 de juny al 4 de setembre

Edats: de 10 a 16 anys

Horari: de 9 a 14

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Mini Tennis/Iniciació:

Minitennis:

Objectiu general es desenvolupar l'habilitat amb la raqueta i la pilota, fomentar el joc, la diversió i com a factor Basic la coordinació. (nens de 4 a 6 anys)

Iniciació:

La diversió en l'ensenyament es la part més important per al nen. La nova metodologia es poder compartir la part divertida d'aprendre a jugar a tennis mitjançant progressions de jocs competitiu, sense deixar de banda la part tècnica i tàctica. (nens de 7 a 9 anys)

Dates: del 29 de juny al 31 juliol

Del 10 agost al 4 de setembre (de dilluns a divendres)

Edats: de 4 a 9 anys

Horari: de 11 a 12

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Grups avançats tennis:

Dirigit a alumnes que busquen millorar les progressions inicials del nivell anterior, incloent-hi la potencia, aspectes més tècnics i situacions de partit. Grups escola d'hivern, perfeccionament i pre-competició.
(els alumnes d'aquest grup han de tindre almenys dos anys d'escola de tennis)

Dates: del 29 de juny al 31 juliol

Del 10 agost al 4 de setembre (de dilluns a divendres)

Edats: de 10 a 16 anys

Horari: de 9 a 10'45

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Pàdel infantil:

Dirigit als alumnes que van seguir uns entrenaments d'iniciació durant l'escola d'hivern, o be alumnes nous que volen iniciar-se al pàdel

Dates: del 29 de juny al 4 de setembre (de dilluns a divendres)

Edats: de 10 a 16 anys

Horari: de 9 a 10'15

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Competició Pàdel:

Dirigit als alumnes esta dirigit a aquells nens/es que han format part dels entrenaments de l'escola de competició a l'hivern i que volen seguir a l'estiu fent pàdel

Dates: del 29 de juny al 4 de setembre (de dilluns a divendres)

Nivell competició

Horari: de 11 a 12'30

Places limitades (prioritat per socis fins al 12 de juny)



Stage de competició:

Després d'una temporada d'hivern practicant i millorant aquells aspectos tècnics i tàctics cal posar-ho a la pràctica en les competicions d'estiu. Dirigit a jugadors que volen competir d'una manera controlada i asesorada pels consells d'un staff tècnic professional.

Dates: del 29 de juny al 31 de juliol / 10 agost al 4 setembre

Edats: 9 a 16 anys

Diferents opcions

Opció A

Entrenament tennis matí 2 hores més 1 hora de preparació física a partir de les 8'45h.

Dinar

Entrenament tennis tarda 1 hora i 15 minuts fins a les 17 hores

Acompanyament i assessorament a les competicions

Horaris

De 8'45 a 10'45 entrenament tennis

De 10'45 a 11'15 esmorzar

De 11'15 a 12'15 preparació física

De 12'15 a 13'15 piscina

De 13'15 a 15'30 dinar i descans

De 15'30 a 17'00 entrenament tennis

Opció B

Entrenament tennis matí 2 hores més 1 hora de preparació física a partir de les 9'15h.

Horaris

De 9'15 a 10'15 preparació física

De 10'15 a 10'45 esmorzar

De 10'45 a 12'45 entrenament tennis

Places limitades

Reunió de pares 29 de maig a les 20'30h.



Curs adult pàdel:

Dirigit a aquells jugadors que busquen perfeccionar el seu joc. Diferents consells tècnics pels jugadors que s'inicien en aquest esport.

Grup iniciació i perfeccionament.

Dates: del 6 al 29 juliol (de dilluns a dijous a escollir 1 o 2 dies)

Sopar cloenda del curs dijous 29 de juliol

Horari: de 18:00 a 21:00 classes 1 hora

A partir de 18 anys

Places limitades



Curs adult tennis:

Dirigit a jugadors i jugadores que busquen poder iniciar-se o perfeccionar el seu tennis mitjançant classes tècniques i tàctiques.

Grup d'iniciació i perfeccionament

Dates: del 6 al 29 juliol (de dilluns a dijous a escollir 1 o 2 dies)

Sopar cloenda del curs dijous 29 de juliol

Horari: de 18:30 a 19:45 dos grups / 19:45 a 21:00 dos grups

A partir de 18 anys

Places limitades