

FORMEM PERSONES, EDUCANT-LES EN VALORS MITJANÇANT EL TENNIS

El Club Tennis de la Salut utilitza a la seva Escola de Tennis una metodologia pròpia que té com a missió principal aconseguir que els seus alumnes adquireixin la tècnica del tennis i, per damunt de tot, **fomentar els valors** que els han d'ajudar a construir la seva actitud més enllà de l'esport.

ESCOLA TENNIS MAJORS 18 ANYS

HORARI

Dilluns: de 20 h a 21 h
 Dimarts: de 18 h a 19 h / de 19 h a 20 h / de 20 h a 21 h
 Dimecres: de 20 h a 21 h
 Dijous: de 18 h a 19 h / de 19 h a 20 h / de 20 h a 21 h
 Dissabte: d'11 h a 12 h

GRUPS: Iniciació i Perfeccionament

PREUS	soci	no soci
1 dia	650€	825€
2 dies	1.050€	1.315€
3 dies	1.575€	1.970€

CLASSES PARTICULARS DE TENNIS

HORARI

De dilluns a divendres de 8 h a 18 h i de 20 h a 23 h
 Dissabtes i diumenges de 15 h a 22 h

ENTRENADORS

Beto Martín, Sergi Corretja, Miquel Capdevila, Ramon Canosa, Marc Rocafort, Alex Casadesús, Alexander Katz, Albert José-Maria, Ferran Romero, Carles Poch.

PREUS	soci	no soci
Individual		
1 classe/mes	35€	44€
4 classes/mes	120€	150€
2 alumnes		
1 classe/mes	25€	31€
4 classes/mes	80€	100€
3 alumnes		
1 classe/mes	17€	21€
4 classes/mes	52€	65€
4 alumnes		
1 classe/mes	14€	19€
4 classes/mes	44€	55€

Preu classe-partit individual: 35€

LA BASE FORMATIVA PIVOTA EN TRES EIXOS

1
Conduir
i controlar el
procés
d'aprenentatge

2
Ensenyar
utilitzant tots
els recursos,
tecnologies i
sistemes

3
Sistematitzar
l'aprenentatge
tècnic i tàctic

EQUIPAMENT

A l'inici del curs es lliurarà a tots els alumnes (excepte els del Baby Tennis) el nou equipament oficial del Club consistent en: un polo de màniga curta, un pantaló o faldilla i una jaqueta.

Es recomana la seva utilització en els entrenaments. Els alumnes que participin en els campionats hauran de jugar amb el nou equipament oficial.

NOTES

- A tots els grups i nivells de l'escola infantil i juvenil a més de les hores de tennis corresponents es realitzarà treball de preparació física, treball de concentració i treball d'anàlisi pre i post-partit.
- Tots els grups tenen un límit de places, en cas que s'exhaureixin es comunicarà el més aviat possible. Es tramitarà la llicència de jugador/a a tots els alumnes de l'escola que competeixin.
- No hi haurà classes el dia 15 d'abril de 2017.

DESCOMPTES

- 4% descompte als alumnes que aquest curs 2016/17 s'inscriguin un dia més que en el curs anterior
- 2,5% descompte al segon fill inscrit en qualsevol de les modalitats i escola
- 5% descompte al tercer fill inscrit en qualsevol de les modalitats i escola

INSCRIPCIONS

A la pàgina web del Club: www.ctlasalut.com podeu imprimir el full d'inscripció i enviar-ho per fax al núm. 93 284 88 83 o per e-mail: esportiva@ctlasalut.com

FORMA DE PAGAMENT

A) Comptat B) Terminis

Si s'escull a terminis s'abonarà el 30% del total del curs el mes d'octubre i la diferència en vuit terminis de novembre 2016 a juny 2017.

El fet d'inscriure's comporta el pagament de tot el curs, ja sigui al comptat o bé a terminis.

L'alumne que es matriculi durant els mesos de setembre i octubre, haurà d'abonar el curs complet. Quan es matriculin a partir del mes de novembre s'abonarà la part proporcional del curs més un 15% del curs en concepte de matrícula.

ESCOLA DE TENNIS

INFANTIL - JUVENIL - ADULTS



Responsable escola de tennis:
Sergi Corretja

Responsable escola de competició:
Beto Martín

ESCOLA DE TENNIS / INFANTIL - JUVENIL - ADULTS



CURS 2016-17 DE L'1 DE SETEMBRE 2016 AL 21 DE JUNY 2017

BABY TENNIS

NASCUTS DEL 2010 AL 2013

L'objectiu principal d'aquesta activitat és que els més petits s'acostin al tennis d'una forma lúdica motivant-los a aprendre el domini de la raqueta. Es fomenta l'aprenentatge d'habilitats relacionades amb aspectes tècnics del tennis (cops bàsics de dreta i revés, empunyadures...), familiarització amb els elements del tennis (xarxa, raqueta, pilota...) i es treballa per a que puguin adquirir les habilitats motrius bàsiques.

HORARI

Dissabtes de 10.30 a 12h i de 12 a 13:30h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

Jocs de dinamització i familiarització amb l'entorn, treball dels conceptes propis del tennis i les habilitats psicomotrius segons el nivell del grup.

PREU DE L'ENTRENAMENT	soci	no soci
	46€/mes	55€/mes

INICIACIÓ

L'objectiu d'aquesta etapa és que els alumnes assentint les bases treballades a l'etapa anterior (bases de la coordinació motriu, del treball de velocitat i del treball tècnic) i que s'iniciïn en el treball de flexibilitat i amplitud de moviment, i en el treball de resistència.

HORARI

Dilluns a divendres de 18 a 20h
Dissabtes de 10 a 12h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

1h de tennis + 1h de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
1 dia		840€	1.025€
2 dies		1.385€	1.705€
3 dies		1.840€	2.275€

PERFECCIONAMENT

L'objectiu d'aquesta etapa és la millora de totes les capacitats condicionals (millora del treball de força, velocitat, resistència...) i aconseguir una constància en el joc. S'intensifiquen i reforcen totes les bases tècniques, tàctiques i físiques del tennis. I s'inicien en el treball de prevenció de lesions.

HORARI

Dilluns a divendres de 18 a 20h
Dissabtes de 10 a 12h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

1h de tennis + 1h de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
1 dia		840€	1.025€
2 dies		1.385€	1.705€
3 dies		1.840€	2.275€

COMPETICIÓ NIVELL II

L'objectiu d'aquesta etapa és aconseguir una òptima evolució en el joc del jugador, s'incideix molt en la tècnica dels alumnes. Es continua el treball de preparació per a competir a circuits juvenils, campionats, equips, ... Els jugadors tenen l'opció de venir a entrenar tots els dies si el que volen és dedicar-se forces hores a millorar el seu tennis i compaginar-ho amb els estudis al matí.

Segons l'objectiu de cada jugador, es personalitza al màxim la metodologia de l'entrenament. A més, se'ls acompanya amb un entrenador als tornejos/competicions.

HORARI

Dilluns a divendres de 16 a 19h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

2h de tennis + 1h de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
2 dies		1.899€	2.350€
3 dies		2.599€	3.225€
4 dies		3.199€	3.975€
5 dies		3.850€	4.785€

MINI TENNIS

NASCUTS A PARTIR DEL 2009

L'objectiu principal d'aquesta etapa és que els nens i nenes puguin adquirir els coneixements tàctics més fonamentals, les habilitats motrius elementals i la tècnica bàsica del tennis. Els alumnes entrenen sense deixar de divertir-se mentre treballen la coordinació motriu, la velocitat, i les tècniques i regles esportives.

HORARI

Dimarts i dijous de 18 a 20h / Dissabtes de 10 a 12h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

1h de tennis + 1h de treball de coordinació i motricitat per a la pràctica del tennis.

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
1 dia		780€	950€
2 dies		1.215€	1.495€

A PARTIR DELS 8 ANYS

PRECOMPETICIÓ

L'objectiu d'aquesta etapa és el perfeccionament i correcte aplicació del treball tècnic-tàctic i físic. Està orientat a tots els joves que vulguin un entrenament exclusiu enfocat a una millora ràpida.

HORARI

Dimarts i dijous de 18 a 21h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

2h de tennis + 1h de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
1 dia		865€	1.055€
2 dies		1.420€	1.750€

COMPETICIÓ NIVELL I

L'objectiu d'aquesta etapa és aconseguir el màxim rendiment esportiu, optimitzant el treball tècnic-tàctic i físic. També es treballa molt tot el que fa referència a la preparació de les competicions oficials per dotar als jugadors de recursos suficients per poder fer front amb garanties cada partit.

HORARI

Dilluns, dimecres, divendres de 18 a 21h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

2h de tennis + 1h de preparació física (inclou winner)

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
2 dies		1.550€	1.915€
3 dies		1.890€	2.335€

ALTA COMPETICIÓ

Dirigida per Beto Martin, l'objectiu d'aquesta escola és treballar en jugadors professionals i altres que opten a ser-ho i volen treballar de valent amb entrenadors d'alt nivell.

Els entrenaments són de matí i tarda fins a les 17h, es poden combinar amb estudis nocturns i les competicions. L'escola acull alumnes de diverses nacionalitats. Els entrenadors acompanyen als jugadors als tornejos.

HORARI

Dilluns a divendres de 9 a 12h i de 15 a 17h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

4h de tennis + 1h de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT		soci	no soci
		1.200€/mes	1.500€/mes

*Llicència i equipació a part