



## 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.

## 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

# ESCOLA DE TENNIS

INFANTIL / JUVENIL / ADULTS



CURS 2022-23

## ADULTS

Escola de tennis majors de 18 anys

### HORARI

Dimarts i dijous de 20.00 h a 21.00 h  
Només socis

### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI
1 dia	720 €
2 dies	1.153 €

## CLASSES PARTICULARS DE TENNIS

### HORARI

#### Socis:

Dilluns, dimecres i divendres de 8 a 16 h i de 21 a 22 h  
Dimarts i dijous de 8 a 18 h i de 21 a 22 h  
Caps de setmana a partir de les 15 h

#### No socis:

De dilluns a divendres de 8 a 16 h

### ENTRENADORS

Beto Martín, Ramon Canosa, Alex Casadesús, Alexander Katz,  
Albert Jose-Maria, Jordi Viñe, Jordi Sainz, Alejandro Muñoz,  
Pablo García, Oscar López i Adrián Cáceres

### PREU CLASSES

	SOCI	NO SOCI
<b>INDIVIDUAL</b>		
1 classe/mes	37€	54€
4 classes/mes	128€	187€
<b>2 ALUMNES</b>		
1 classe/mes	26€	41€
4 classes/mes	84€	127€
<b>3 ALUMNES</b>		
1 classe/mes	18€	29€
4 classes/mes	60€	92€
<b>4 ALUMNES</b>		
1 classe/mes	15€	24€
4 classes/mes	47€	72€

### EQUIPAMENT

A l'inici del curs es lliurarà a tots els alumnes (excepte el grup de l'escola d'adults) l'equipament oficial del Club.

Es recomana la seva utilització en els entrenaments. Els alumnes que participin en els campionats hauran de jugar amb l'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.
- No hi haurà classe el dissabte, 8 d'abril de 2023
- 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.
- Si per causa de la meteorologia hem de mantenir les pistes de tennis tancades, l'horari de l'escola de tennis infantil i juvenil serà de 18.00 h a 20.00 h i es farà classe teòrica i preparació física.

### DESCOMPTES

- 4% de descompte als alumnes que aquest curs 2022/2023 s'inscriguin un dia més que 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

Per la pàgina web del Club [www.ctlasalut.com](http://www.ctlasalut.com) (àrea privada de socis) en cas de no ser soci no cal que us registreu.

### FORMA DE PAGAMENT

A) Comptat B) Terminis

Si s'escull a terminis s'abonarà el 30% del total de curs el mes d'octubre i la diferència en vuit terminis de novembre 2022 a juny 2023.

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 2022-23

DE L'1 DE SETEMBRE 2022 AL 22 DE JUNY 2023

## KIDS TENNIS

**GRUP:** Vermell / Taronja **EDAT:** De 3 a 8 anys

### HORARI

Dilluns, dimecres, dijous: de 17.30h a 18.30h / 18.30h a 19.30h  
Dissabtes: de 10.00h a 11.00h / d'11.00h a 12.00h / de 12.00h a 13.00h

### OBJECTIUS

L'objectiu principal és que els més petits descobreixin l'esport del tennis amb un mètode propi basat en la familiarització, adaptació i progrés eficaç. Les nostres tres línies d'actuació són el desenvolupament lúdic, bagatge psicomotor i desenvolupament tècnic adaptat.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

Jocs d'escalfament, familiarització amb la tècnica dels cops bàsics i descobriment de joc global.

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Lliga supertennis (FCT)
- Trobades interclubs
- Circuit kids

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
1 dia	531 €	743 €
2 dies	875 €	1.226 €
3 dies	1.156 €	1.618 €

## PERFECCIONAMENT

**EDAT:** A partir dels 14 anys

### HORARI

De dilluns a divendres de 19.00h a 21.00h  
Dissabtes de 10.30h a 12.30h

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquesta etapa són el desenvolupament i consolidació de les habilitats motrius bàsiques. Definició del patró tècnic. Desenvolupament de les situacions de jocs i preses de decisions a la pràctica real.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

1.30 h de desenvolupament tècnic + 30' de desenvolupament físic i perceptiu -motriu

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Trobades d'interclubs
- Torneig social
- Rànquing intern

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
1 dia	925 €	1.295 €
2 dies	1.531 €	2.144 €
3 dies	2.024 €	2.834 €

## COMPETICIÓ NIVELL II

**EDAT:** A partir dels 10 anys

**HORARI:** De dilluns a divendres de 18.00h a 21.00h

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquesta etapa són la consolidació i òptima evolució de les habilitats motrius bàsiques i condicionals. Refermar el patró tècnic i ampliar el repertori de cops. Control de les situacions de jocs i preses de decisió en la pràctica real. Desenvolupament en la competició federada per equips i individual.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

2.00 h de desenvolupament tècnic + 1.00 h de desenvolupament físic i perceptiu-motriu

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Campionats federats per equips
- Campionats federats individuals
- Rànquing intern
- Torneig social

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
2 dies	1.922 €	2.691 €
3 dies	2.536 €	3.550 €
4 dies	3.297 €	4.616 €
5 dies	3.956 €	5.538 €

## INICIACIÓ

**GRUP:** Verd **EDAT:** De 8 a 10 anys / de 10 a 14 anys

### HORARI

De dilluns a divendres de 18.00h a 20.00h / Dissabtes de 10.00h a 12.00h

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquestes etapes són la construcció i desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques. Orientar l'alumne al desenvolupament d'un bon patró tècnic. Descobriments de les situacions de joc i primeres preses de decisió en la pràctica real.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

1.30 h de desenvolupament tècnic + 30' de desenvolupament físic i perceptiu - motriu.

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Lliga supertennis (FCT)
- Trobades d'interclubs
- Torneig social
- Rànquing intern

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
1 dia	925 €	1.295 €
2 dies	1.531 €	2.144 €
3 dies	2.024 €	2.834 €

## COMPETICIÓ NIVELL I

**EDAT:** A partir dels 9 anys

**HORARI:** De dilluns a divendres de 18.00h a 21.00h

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquesta etapa són el desenvolupament i consolidació de les habilitats motrius bàsiques. Definició del patró tècnic. Desenvolupament de les situacions de joc i preses de decisió en la pràctica real. Iniciació a la competició federada per equips i individual.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

2.00 h de desenvolupament tècnic + 1.00 h de desenvolupament físic i perceptiu-motriu

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Campionats federats per equips
- Campionats federats individuals
- Rànquing intern
- Torneig social

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
2 dies	1.707 €	2.389 €
3 dies	2.252 €	3.152 €

## COMPETICIÓ NIVELL III

**EDAT:** A partir dels 12 anys

**HORARI:** De dilluns a divendres de 15.30h a 18.30h

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquesta etapa són arribar amb pics òptims de forma a les competicions. Un patró tècnic consolidat i ampli repertori de cops. Control de les situacions de joc i preses de decisió en la pràctica real. Desenvolupament en la competició federada per equips i individual.

### ESQUEMA DE LES SESSIONS

2.30 h de desenvolupament tècnic-físic a pista 30' de desenvolupament físic.

### ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT

- Campionats federats per equips
- Campionats federats individuals
- Rànquing intern
- Torneig social

#### PREU DE L'ENTRENAMENT

	SOCI	NO SOCI
2 dies	2.220 €	3.108 €
3 dies	2.929 €	4.101 €
4 dies	3.661 €	5.125 €
5 dies	4.210 €	5.894 €