



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 adquirixin 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



Responsable escola de tennis: Carles Poch
Responsable escola de competició: Beto Martín

ESCOLA TENNIS MAJORS 18 ANYS

HORARI

Dimarts: de 18 h a 21 h
Dijous: de 18 h a 21 h

GRUPS: Iniciació i Perfeccionament

PREUS

	Soci	No soci
1 dia	696€	942€
2 dies	1.114€	1.502€
3 dies	1.678€	2.268€

EQUIPAMENT

A l'inici del curs es lliurarà a tots els alumnes (excepte el grup Kids Tennis i 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, 3 d'abril de 2021
- 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.
- 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% descompte als alumnes que aquest curs 2020/21 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 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 2020 a juny 2021.

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.

CLASSES PARTICULARS DE TENNIS

HORARI

De dilluns a divendres de 8 h a 18 h i de 20 h a 23 h

ENTRENADORS

Beto Martín, Carles Poch, Ramon Canosa, Alex Casadesús, Alexander Katz, Albert José-Maria, Ferran Romero, Jordi Viñe, Jordi Sainz, Alejandro Muñoz, Àlex Rivero i Pablo García.

PREUS	Soci	No soci
Individual		
1 classe/mes	36€	48€
4 classes/mes	124€	168€
2 alumnes		
1 classe/mes	25€	34€
4 classes/mes	82€	110€
3 alumnes		
1 classe/mes	17€	23€
4 classes/mes	54€	73€
4 alumnes		
1 classe/mes	15€	21€
4 classes/mes	46€	62€

KIDS TENNIS

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.

EDAT

De 3 a 9 anys

HORARI

Dissabtes de 10.00 h a 11.30 h / 11.30 h a 13.00 h
Dimecres de 18.00 a 19.30 h

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 49€/mes No Soci 67€/mes

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 18.00 h a 20.00 h.
Dissabtes de 10 a 12 h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

1,30h de tennis + 30' de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT

	Soci	No soci
1 dia	894€	1.206€
2 dies	1.479€	1.996€
3 dies	1.956€	2.641€

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 18.00 h a 20.00 h.
Dissabtes de 10 a 12 h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

1,30h de tennis + 30' de preparació física

PREU DE L'ENTRENAMENT

	Soci	No soci
1 dia	894€	1.206€
2 dies	1.479€	1.996€
3 dies	1.956€	2.641€

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 a divendres de 18 a 21 h

ESQUEMA DE LES SESSIONS

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

PREU DE L'ENTRENAMENT

	Soci	No soci
2 dies	1.649€	2.226€
3 dies	2.175€	2.936€

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	2.023€	2.732€
3 dies	2.767€	3.735€
4 dies	3.412€	4.606€
5 dies	4.103€	5.539€

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 varies 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 1.294€/mes No Soci 1.747€/mes

*Licència a part