NEXT GEN

ESCOLA DE TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

Places limitades

PROGRAMES DE TENNIS A PARTIR DE 4 ANYS

CLUB TURÓ BLANC · SANT VICENÇ DE MONTALT

ESCOLA DE
TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

PROGRAMA MINITENNIS

A partir de 4 anys

ETAPA D'INTRODUCCIÓ

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Introduir els Fonaments Bàsics
- Promoure la participació en el joc i els bons hàbits

CONTINGUTS PRINCIPALS

- Desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques: correr/aturar-se, salt/recepció, llançaments...
- Introduïr el joc de forma divertida

VOLUM D'ENTRENAMENT

- Sessions d'1 hora de tennis

TIPUS DE COMPETICIÓ

- Jocs lúdics
- Campionat Minitennis

ALTRES PROGRAMES COMPLEMENTARIS

- Casal d'Estiu
- Casal de Setembre
- Casal de Setmana Santa

Jugadors per pista

- Màxim 8 jugadors

NEXT GEN

ESCOLA DE
TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

PROGRAMA
FORMACIÓ

A partir de 7 anys

ETAPA DE DESENVOLUPAMENT

OBJECTIUS PRINCIPALS

- **Desenvolupament de Fonaments Bàsics: Físics i Específics del tennis**
- **Promoure el tennis com a eina de creixement personal**

CONTINGUTS PRINCIPALS

- **Coneixements tècnics específics: Mobilitat i Cops Bàsics**
- **Adquisició d'una varietat àmplia de recursos**

VOLUM D'ENTRENAMENT

- **Sessions d'1 hora de tennis**

TIPUS DE COMPETICIÓ

- **Lliga Catalana per Equips**
- **Lliga Interna**

ALTRES PROGRAMES COMPLEMENTARIS

- **Stage de Pretemporada (setembre)**
- **Stage de Nadal**
- **Stage de Setmana Santa**
- **Stage Intensiu d'Estiu**

Jugadors per pista

- **Màxim 8 jugadors**

NEXT GEN

ESCOLA DE
TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

PROGRAMA
PRECOMPETICIÓ

De 7 a 10 anys

ETAPA DE PREPARACIÓ A L'ESPECIALITZACIÓ

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Desenvolupament 360° de l'esportista: Tècnic, Mental, Físic i Tàctic

CONTINGUTS PRINCIPALS

- Hàbits de competició: preparació física, escalfament/recuperació, hidratació/nutrició, preparació mental, integració de rutines pre i post competició

VOLUM D'ENTRENAMENT

- Sessions de 90 minuts de tennis

TIPUS DE COMPETICIÓ

- Circuit FcTennis.
- Lliga Catalana i Campionat de Catalunya per equips

ALTRES PROGRAMES COMPLEMENTARIS

- Stage de Pretemporada
- Stage de Nadal
- Stage de Setmana Santa
- Stage Intensiu d'Estiu
- Rafa Nadal Tour
- Expedicions a torneigs internacionals

Jugadors per pista

- Màxim 6 jugadors

NEXT GEN

ESCOLA DE
TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

PROGRAMA
COMPETICIÓ

A partir de 10 anys

ETAPA D'ESPECIALITZACIÓ

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Desenvolupament 360° de l'esportista: Tècnic, Mental, Físic i Tàctic

CONTINGUTS PRINCIPALS

- Hàbits de competició: preparació física, escalfament/recuperació, hidratació/nutrició, preparació mental, integració de rutines pre i post competició

VOLUM D'ENTRENAMENT

- Sessions de 90 minuts de tennis i 30 minuts de desenvolupament físic

DIES D'ENTRENAMENT

- Dilluns, dimecres i divendres (11-14 anys)
- Dimarts, dijous i divendres (+14)

TIPUS DE COMPETICIÓ

- Circuit FCTennis.
- Lliga Catalana i Campionat de Catalunya per equips

ALTRES PROGRAMES COMPLEMENTARIS

- Stage de Pretemporada
- Stage de Nadal
- Stage de Setmana Santa
- Stage Intensiu d'Estiu
- Rafa Nadal Tour
- Expedicions a torneigs internacionals

Jugadors per pista

- Màxim 5 jugadors

NEXT GEN

ESCOLA DE
TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

PROGRAMA
PREACADÈMIA

ETAPA D'ESPECIALITZACIÓ

OBJECTIUS PRINCIPALS

- Desenvolupament 360° de l'esportista: Tècnic, Mental, Físic i Tàctic

CONTINGUTS PRINCIPALS

- Hàbits de competició: preparació física, escalfament/recuperació, hidratació/nutrició, preparació mental, integració de rutines pre i post competició
- Programa individualitzat de tennis
- Revisió d'objectius cada dos mesos

VOLUM D'ENTRENAMENT

- Sessions de 2 hores de tennis i 1 hora de físic
- De 17 a 20h

TIPUS DE COMPETICIÓ

- Circuit FCTennis.
- Lliga Catalana i Campionat de Catalunya per equips

ALTRES PROGRAMES COMPLEMENTARIS

- Stage de Pretemporada
- Stage de Nadal
- Stage de Setmana Santa
- Stage Intensiu d'Estiu
- Rafa Nadal Tour
- Expedicions a torneigs internacionals

Jugadors per pista

- Màxim 4 jugadors

NEXT GEN

ESCOLA DE
TENNIS
TEMPORADA 2024-2025

NEXT GEN

	PROGRAMA MINITENNIS	PROGRAMA FORMACIÓ	PROGRAMA PRECOMPETICIÓ	PROGRAMA COMPETICIÓ	PROGRAMA PREACADÈMIA
	Sessions d'1 hora	Sessions d'1 hora	Sessions de 90 minuts	Sessions de 90 minuts + 30 minuts (físic)	Sessions de 2 hores + 1 hora (físic)
	8 jugadors en pista	8 jugadors en pista	6 jugadors en pista	5 jugadors en pista	4 jugadors en pista
1 dia	**35,50 €**		*SOCI / NO SOCI*	*SOCI / NO SOCI*	*SOCI / NO SOCI*
2 dia	**60 €**	**75 €**	**95 € / 105€**	**125 € / 140€**	**195 € / 215€**
3 dia		**110 €**	**130 € / 145€**	**185 € / 205€**	**295 € / 315€**
4 dia					**380 € / 400€**
5 dia					**465 € / 485€**

1. MODALITATS DE PAGAMENT

- El pagament es podrà fer en una sola quota o en quotes mensuals.
- Els pagaments mensuals es faran el primer dia de cada mes.
- El pagament de les classes individuals o de 2/1 s'ha de fer abans de cada entrenament.
- El pagament dels programes de competició i PreAcadèmia s'hauràn de fer trimestralment.

2. DESCOMPTES

- Es podrà aplicar un descompte per pagament complet de la temporada abans de l'inici. (Exclosos programes de competició i preacademia)
- Descomptes per germans o familiars també estan disponibles. (Exclosos programes de competició i PreAcademia)

3. POLÍTICA DE RETARDS

- Si el pagament no es rep dins dels 5 dies posteriors a la data de venciment, el jugador no podrà entrenar fins que es regularitzi la situacuó.
- Després de 30 dies de retard, es suspendrà la participació en els programes.

4. REEMBORSAMENTS

- No es farà cap tipus de reemborsament un cop iniciat el programa, excepte en casos de força major degudament justificats.

5. MÈTODES DE PAGAMENT

- Es podrà efectuar el pagament mitjançant transferència bancària o domiciliació bancària.
- Per a altres opcions de pagament, si us plau, contacteu-nos.

6. COMUNICACIÓ

- Qualsevol canvi en les condicions o en els mètodes de pagament serà notificat amb antelació suficient.
- És responsabilitat del participant assegurar-se que les dades de contacte proporcionades són correctes i estan actualitzades.

Per a més informació o consultes específiques, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres.

NEXT GEN

ESCOLA DE TENNIS

TEMPORADA 2024-2025

Contactes

Escola Base i Adults

Cristian Martinez
+34 653 58 03 57

Competició i PreAcadèmia

Miquel Puig
+34 617 664 852

CLUB TURÓ BLANC · SANT VICENÇ DE MONTALT

Places limitades