



## 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



Responsable escola de base: Alejandro Muñoz  
Responsable escola de competició: Jordi Sainz

## ADULTS

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	763 €
2 dies	1.222 €

## 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

### PREU CLASSES

	SOCI
<b>INDIVIDUAL</b>	
1 classe/mes	39€
4 classes/mes	135€
<b>2 ALUMNES</b>	
1 classe/mes	27€
4 classes/mes	90€
<b>3 ALUMNES</b>	
1 classe/mes	19€
4 classes/mes	63€
<b>4 ALUMNES</b>	
1 classe/mes	16€
4 classes/mes	50€

### ENTRENADORS

Beto Martín, Ramon Canosa, Alex Casadesús, Alexander Katz, Albert Jose-Maria, Jordi Sainz, Alejandro Muñoz, Pablo García, Adrián Cáceres, Luis Sepúlveda i Juan Vega.

### 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 coneixement i desenvolupament tàctic i treball d'anàlisi pre i post-partit.
- No hi haurà classe el dissabte, 30 de març de 2024
- 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 2023/2024 s'inscriguin un dia més que el curs anterior.
- 2,5% descompte al segon fill inscrit en qualsevol de les modalitats i escola
- 15% descompte al tercer fill inscrit en qualsevol de les modalitats i escola
- *Descomptes no acumulables*

### 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.

Els grups es formaran segons nivell i edat i seran validats per la direcció tècnica.

### 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 2023 a juny 2024.

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 2023-24

DEL 4 DE SETEMBRE 2023 AL 22 DE JUNY 2024

## KIDS TENNIS

DE 3 A 8 ANYS

**GRUP:** Vermell / Taronja

**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	562 €	787 €
2 dies	928 €	1.299 €
3 dies	1.225 €	1.715 €

## INICIACIÓ

DE 8 A 10 ANYS / DE 10 A 14 ANYS

**GRUP:** Verd

**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	981 €	1.373 €
2 dies	1.623 €	2.272 €
3 dies	2.146 €	3.004 €

## PERFECCIONAMENT

DE 10 A 14 ANYS

**HORARI:** Dimarts i dijous de 19.00h a 21.00h. Dissabtes d'11.00h a 13.00h

**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 jocs i preses de decisions a la pràctica real.

No participen en competicions per equips federats

**ESQUEMA DE LES SESSIONS**

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

PREU DE L'ENTRENAMENT		
	SOCI	NO SOCI
1 dia	981 €	1.373 €
2 dies	1.623 €	2.272 €
3 dies	2.146 €	3.004 €

## PRE-COMPETICIÓ

A PARTIR DE 14 ANYS

**HORARI:** De dilluns a divendres de 16.30 h a 18.30 h

**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-físic a pista + 30' de desenvolupament físic

**ACTIVITAT DE DESENVOLUPAMENT**

- Lliga del Barcelonès
- Torneig social
- Rànquing intern

PREU DE L'ENTRENAMENT		
	SOCI	NO SOCI
1 dia	1.167 €	1.633 €
2 dies	1.745 €	2.442 €
3 dies	2.268 €	3.174 €

## COMPETICIÓ NIVELL I

A PARTIR DELS 9 ANYS

**HORARI:** De dilluns a divendres de 18.00h a 21.00h. Dissabtes de 10.00h a 13.00h

**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	1.809 €	2.532 €
3 dies	2.387 €	3.342 €



## COMPETICIÓ NIVELL II

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	2.037 €	2.852 €
3 dies	2.688 €	3.763 €
4 dies	3.495 €	4.893 €
5 dies	4.193 €	5.871 €

## COMPETICIÓ NIVELL III

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	2.353 €	3.295 €
3 dies	3.105 €	4.347 €
4 dies	3.881 €	5.433 €
5 dies	4.463 €	6.248 €