

## INSCRIPCIONES

1 de Septiembre  
a las 18:00h  
en conserjería del  
Club Recreativo  
Play Puig

# CURSOS DE FORMACIÓN

## PRE-TENIS

- Dirigido a niños/as de 5 a 7 años
- Objetivos: Desarrollo de la coordinación, distancias ojo-mano-pelota, familiarización con la raqueta, asociar el tenis con diversión: juegos
- Días Entrenamiento: Sábado y Domingo, 45 min. cada día

## INICIACIÓN

- Dirigido a niños/as de 8 a 12 años
- Objetivos: Aprendizaje de la técnica básica: posición de pies, empuñaduras derecha-revés-servicio-volea-remate
- Días entrenamiento: Sábado y Domingo, 1 hora/día

## PERFECCIONAMIENTO-PRECOMPETICIÓN

- Dirigido a niños/as de 8 a 15 años con intención de avanzar en su nivel de tenis
- Objetivos: Que los alumnos no se estanquen en su nivel tenístico
- Competiciones Interclubes
- Días entrenamiento: 1 ó 2 días/semana, 2 horas/día y 30 minutos de preparación física
- Recogida 17:35 h Valencia

## ADULTOS

- Dirigido a hombres y mujeres a partir de 30 años apróx. que deseen aprender a jugar ó perfeccionar su tenis
- Días entrenamiento: Sábado y Domingo, 1 hora/día
- Grupo intensivo entre semana a partir de las 20:00 h cuatro alumnos máximo por entrenador
- Clases particulares

## GRUPO DE COMPETICIÓN

- Dirigido a niños/as desde 9 años
- Grupos reducidos: Cuatro jugadores por entrenador
- Planificación personalizada de entrenamientos, preparación física y calendario de competiciones (entregado trimestralmente)
- Acompañamiento a Torneos
- Días de entrenamiento: 2 ó 3 días/semana en horario de tardes entre semana.
  - Recogida en Valencia 17:35 h
  - Tenis: 18:00 h - 20:00 h
  - Físico: 20:00 h - 20:30 h

## CURSO DE PÁDEL

- Clases particulares y en grupo con un máximo de tres alumnos/pista y un mínimo de dos alumnos/pista