



ESCOLA DE **TENNIS**

TEMPORADA 2025-2026

**Places
limitades**



PROGRAMES DE TENNIS A PARTIR DE 4 ANYS

CLUB TURÓ BLANC · SANT VICENÇ DE MONTALT





PROGRAMA **MINITENNIS**

A partir de i4

RED BALL

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...
- Introduir 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



PROGRAMA **FORMACIÓ**

A partir de 6 anys

ORANGE BALL/ GREEN BALL

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



PROGRAMA

A partir de 8 anys

PreCOMPETICIÓ

YELLOW BALL TRANSITION

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



PROGRAMA **COMPETICIÓ**

A partir de 10 anys

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

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



PROGRAMA **PreACADÈMIA**

Selecció jugadors a
criteri tècnic

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 trimestre

VOLUM D'ENTRENAMENT

- Sessions de 2 hores de tennis
i 1 hora de desenvolupament físic

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

	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	6 jugadors en pista	6 jugadors en pista	4 jugadors en pista	4 jugadors en pista
1 dia	40 €				
2 dia	65 €	80 €	95 €	125 €	
3 dia		115 €	130 €	175 €	285 €
4 dia					390 €
5 dia					475 €

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 preacadèmia)
- Descomptes per germans o familiars també estan disponibles. (Exclosos programes de competició i PreAcadèmia)

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 situació.
- 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.

ESCOLA DE
TENNIS
TEMPORADA 2025-2026

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