



UNEIX-TE
A LA NATURA.

VIU UN ESTIU
DE DIVERSIÓ
AL CN MONTJUÏC

EN QUÈ CONSISTEIX?

És un curs intensiu de tennis, complementat amb activitats físiques relacionades amb aquest esport.

També realitzarem jocs i activitats lúdiques en les quals podem relacionar altres esports. Una de les activitats diàries que realitzarem, és piscina.

En resum, és un casal on pràcticament totes les activitats giren al voltant de la practica del tennis.

OBJECTIUS

- Millorar el nivell tècnic, tàctic i físic.
- Continuar el pla de treball anual.
- Fomentar treball en grup.
- Creació de sentiment de grup.
- Aprenentatge de manera lúdica.

ACTIVITATS

- Entrenaments tècnics de tennis.
- Situacions de partit.
- Jocs.
- Piscina.
- Preparació física.

MATERIAL

- Raqueta.
- Calçat de tennis.
- Esmorzar.
- Motxilla
- Tovallola
- Vestit de bany.
- Calçat per a la piscina.
- Gorra.
- Crema solar.
- Roba de recanvi.
- Botella d'aigua.
- Màscara
- Gel desinfectant

*Recomanem que portin marcat el material.

ON SOM?



CIUTAT ESPORTIVA CN MONTJUÏC

Segura, 36
08038 Barcelona



933 318 288



campus@cnmontjuic.cat

cnmontjuic.cat



CLUB NATACIÓ
MONTJUÏC

STAGE DE TENNIS AL MONTJUÏC

Del 28 de juny al 30 de juliol.
I del 6 al 10 de setembre.





PREUS PER SETMANA

SOCIS

De 9h a 17:15h 165 €

De 9h a 15:30h 125 €

De 9h a 13:30h 85 €

NO SOCIS

De 9h a 17:15h 199 €

De 9h a 15:30h 158 €

De 9h a 13:30h 125 €

ESCOLA

De 9h a 17:15h 185 €

De 9h a 15:30h 143 €

De 9h a 13:30h 105 €

El preu escola, és per a aquells que no siguin socis però si alumnes de l'escola de tennis.

DESCOMPTES

5% per a germans inscrits

5% En apuntar-se a dues setmanes, la segona setmana té un descompte del 5%.setmanes



RENOVA EL TEU ESTIU. CONECTA AMB LA NATURA

HORARIS

Aquesta per acabar de determinar pel fet que necesito saber l'horari del casal multisportiu del club. Sobretot per a saber al fet que hora podrem anar a la piscina.

Perquè tingueu una idea, serà pràcticament igual que el de l'any passat.

9.00 a 10.30 tennis (tècnica)	12.30 a 13.30 piscina
10.30 a 11.15 esmorzar	13.30 a 14.30 menjar
11.15 a 12.00 tennis (punts)	14.30 a 16.00 (repòs, jocs, tallers, pel·licula)
12.00 a 12.30 (tennis, activitats físiques, jocs barrejant esports)	16.00 a 17.00 tennis (jocs)
	17.15 recollida alumnes

*Depenent dels inscrits pot ser que es realitzin alguna variacions

MODALITATS DE CASAL

Opció completa: De 9h a 17:15h.

Mitja jornada amb menjar: De 9h a 15h.

Mitja jornada: De 9h fins a les 13:30h.

Acolliment de matins: De 8h a 9h

SETMANES

Del 28 de juny al 2 de juliol.

Del 5 de juliol al 9 de juliol.

Del 12 de juliol al 16 de juliol.

Del 19 de juliol al 23 de juliol.

Del 26 de juliol al 30 de juliol.

Del 6 al 10 de setembre.

*La realització de les setmanes va subjecta a aconseguir un nombre mínim de nens.

INSCRIPCIÓ

Per a poder realitzar la inscripció, heu de sol·licitar el full d'inscripció a Jose Gómez Farrús o passar per secretària per a recollir-la.

Per a mes informació podeu posar-vos en contacte amb nosaltres.

Jose Gómez Farrús · 680 159 709
gomez.farrus.jose@gmail.com



CLUB NATACIÓ
MONTJUÏC