

ESCUELA DE TENIS ARENA ALCANTE

STAGE DE TENIS ADULTOS AGOSTO 2010

DÍAS:

DE LUNES A VIERNES

HORARIO:

8.30 H. A 10.30 H.

ENFOQUE:

Curso destinado a jugadores adultos que desean intensificar su entrenamiento y mejorar su tenis.

Entrenadores cualificados. Máximo 4 jugadores por pista.

Los grupos de jugadores se dividirán por niveles de juego.

Entrenamientos dinámicos: Se trabajará la preparación física en pista.

Plazas limitadas. El Stage podrá ser quincenal o semanal.

PROGRAMA :

DÍA	1ª PARTE DE ENTRENAMIENTO	2ª PARTE DE ENTRENAMIENTO	3ª PARTE DE ENTRENAMIENTO
LUNES	SAQUE Y RESTO	ENTRENAMIENTO FÍSICO. RESTO DE GOLPES	SITUACIONES ABIERTAS DE JUEGO REAL
MARTES	JUEGO DE FONDO Y APOYOS	ENTRENAMIENTO FÍSICO. RESTO DE GOLPES	SITUACIONES ABIERTAS DE JUEGO REAL
MIÉRCOLES	MITAD DE PISTA Y JUEGO DE RED	ENTRENAMIENTO FÍSICO. RESTO DE GOLPES	SITUACIONES ABIERTAS DE JUEGO REAL
JUEVES	ALTURAS Y DIRECCIONES	ENTRENAMIENTO FÍSICO. RESTO DE GOLPES	SITUACIONES ABIERTAS DE JUEGO REAL
VIERNES	ENTRENAMIENTO GLOBAL	SITUACIONES ABIERTAS DE JUEGO	PEQUEÑAS COMPETICIONES

PRECIO:

SOCIO	QUINCENA	SEMANA
JUGADOR	220€	120€
NO SOCIO	QUINCENA	SEMANA
JUGADOR	235€	135€

Mas información: TLF: 609 15 11 87. Inscripciones en el Centro Deportivo Arena Alicante.

ESCUELA DE TENIS ARENA ALICANTE

FORMULARIO 2010 JUGADOR STAGE

APELLIDOS: _____

NOMBRE: _____ **FECHA NACIMIENTO:** _____

DIRECCIÓN: _____

SOCIO: ____ (sí o no)

TELEFONOS: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

QUINCENA O SEMANA (Especificar días): _____

FORMA DE PAGO:

DOMICILIACIÓN BANCARIA, indicándonos sus datos bancarios:

NOMBRE DEL TITULAR DE LA CUENTA:

ENTIDAD: _____

CODIGO CUENTA CLIENTE (CCC):

____ / ____ / ____ / _____

FECHA Y FIRMA: