



CLUB TENNIS LLEIDA

ACTIVITATS ESPORTIVES CURS 2016-17

Benvolguts socis,

Ens dirigim a vosaltres per informar-vos de les diferents activitats esportives programades pel proper curs i per animar-vos a que en prengueu part i gaudiu de l'esport, a les instal·lacions del vostre club.

Tennis: El dia **12 de setembre** s'inicia un nou curs de l'Escola de Tennis amb grups i horaris següents:

Avís: del 29 d'agost al 9 de Setembre s'organitzen les "Estades de setembre", la informació de les quals haureu rebut anteriorment. Per aquest motiu la quota de l'escola de tennis del mes de setembre es reduirà un 50%.

Els alumnes de l'escola dels grups "competició" i "base" han estat informats sobre els dies d'entrenament. La informació que mostrem a continuació és de caràcter general, per a qualsevol dubte cal ficar-se en contacte amb l'equip tècnic.

1. Grup de Competició

PRE-BENJAMÍ (8-9 anys): Dimarts i dijous, de 18 a 20 h, i dissabtes de 10.30 a 12.30 h
BENJAMÍ Dilluns, dimecres de 18h a 20h i divendres de 18h a 21h
ALEVÍ i INFANTIL B: Dilluns i dimecres, de 18 a 20h, i divendres de 18 a 21 h
INF A, CADET i JÚNIOR: -1a opció: Dimarts i dijous, de 18 a 21 h, i dissabtes de 9 a 11 h
-2a opció: Dilluns, dimecres i divendres de 16h a 18.30h
ABSOLUT: De dilluns a divendres de 16h a 19h

Dins dels horaris del grup de competició està inclòs el programa de preparació física, on també es realitzarà un treball de recuperació i posada a punt per la competició del cap de setmana.

Els alumnes de competició que assisteixin regularment als entrenaments en els seus horaris habituals, tindran la possibilitat d'accedir a **classes específiques de reforç** (màxim 2 alumnes per professor), només els dies que no tinguin entrenament programat amb el seu grup de treball i de 20 a 21 h. Cal concretar aquestes hores a l'inici de cada setmana.

2. Grup Iniciació i Perfeccionament

INICIACIÓ (4 ,5 i 6 anys): Dijous de 18 a 20.00 h i dissabtes de 10.30 a 12.30 h
GRUP BASE (7 i 8 anys): Dimarts i dijous 18 a 20 h i dissabtes 10.30 a 12.30 h
(Alumnes ja iniciats, places segons criteri tècnic)
PERFECCIONAMENT: (11 a 16): Dimarts de 18 a 20 h i dissabtes de 9 a 11 h

Servei de transport: De dilluns a dissabte el club fica a disposició dels alumnes un servei de transport per anar i tornar de les classes, amb el recorregut següent:

De dilluns a divendres	PARADES D'ANADA AL CLUB	Dissabtes Horari 1	Dissabtes Horari 2
17.35 h	Plaça Europa: "Louisiana"	8.30 h	9.45 h
17.40 h	Prat de la Riba: "Lanas Alzamora"	8.35 h	9.50 h
17.45 h	Rambla Ferran: "Banc Santander"	8.40 h	9.55 h
17.50 h	Plaça Espanya: Sortida Estació d'autobusos	8.45 h	10.00 h
17.52 h	Rambla d'Aragó: Cultura	8.45 h	10.00 h
17.45 h	Ricard Vinyes: Sanitat	8.50 h	10.05 h
17.50 h	Passeig de Ronda: "Arc Iris"	8.52 h	10.10 h
17.52 h	Dr. Fleming: rotonda "Sorigué"	8.55 h	10.15 h
17.55 h	Carretera d'Osca: Xalets Blancs	8.55 h	10.20 h

Retorn: De dilluns a divendres el transport sortirà del club a les 19.00, 20.00 i 21.00 h..
Els dissabtes sortirà a les 11,30 i a les 12,30h.

3. Escola d'Adults

Les activitats que ofereix l'Escola de Tennis per a Adults, consisteixen en **cursos**, de 20 a 21h i de 21 a 22h, que s'iniciaran el **12 de setembre**; i **classes particulars**, individuals o en grup, amb horaris a convenir amb el professor.

Pàdel: El dia **12 de setembre** s'iniciarà un nou curs de l'Escola de Pàdel

1. Escola de Pàdel de menors:

L'escola de pàdel de menors del Club Tennis Lleida té com a propòsit fomentar la pràctica del pàdel entre els més petits del nostre club. Per això, hem estructurat la nostra escola en 3 nivells enllaçats entre ells: INICIACIÓ, PRE-COMPETICIÓ i COMPETICIÓ.

Objectius generals:

- Diversió de l'alumne
- Dotar a l'alumne d'una base de capacitats físiques, tècniques, tàctiques i psicològiques
- Fomentar les relacions socials amb altres persones
- Desenvolupar les capacitats com a persones (ACTITUD, RESPECTE, EDUCACIÓ, COMPANYERISME...)

Horaris i grups:

GRUP D'INICIACIÓ (Alumnes de 7 a 10 anys)

Dimarts de 18h a 19h

Dissabtes d'11.30h a 12.30h

GRUP PRE-COMPETICIÓ (Alumnes de 10 a 18 anys)

Dimarts, dijous i divendres de 18h a 19h

Dissabtes de 10.30h a 11.30h

GRUP COMPETICIÓ (Alumnes de 10 a 18 anys)

Dimarts de 18h a 19h

Dijous de 18h a 20h

Divendres de 17.30h a 19h

El grup de competició, a més a més dels entrenaments en pista, realitzarà també preparació física en els següents horaris:

Dimarts de 19h a 20h

Divendres de 19h a 20h

Servei de transport: De dilluns a dissabte el club fica a disposició dels alumnes un servei de transport per anar i tornar de les classes, amb el recorregut següent:

De dilluns a divendres	PARADES D'ANADA AL CLUB	Dissabtes Horari 1	Dissabtes Horari 2
17.35 h	Plaça Europa: "Louisiana"	8.30 h	9.45 h
17.40 h	Prat de la Riba: "Lanas Alzamora"	8.35 h	9.50 h
17.45 h	Rambla Ferran: "Banc Santander"	8.40 h	9.55 h
17.50 h	Plaça Espanya: Sortida Estació d'autobusos	8.45 h	10.00 h
17.52 h	Rambla d'Aragó: Cultura	8.45 h	10.00 h
17.45 h	Ricard Vinyes: Sanitat	8.50 h	10.05 h
17.50 h	Passeig de Ronda: "Arc Iris"	8.52 h	10.10 h
17.52 h	Dr. Fleming: rotonda "Sorigué"	8.55 h	10.15 h
17.55 h	Carretera d'Osca: Xalets Blancs	8.55 h	10.20 h

Retorn: De dilluns a divendres el transport sortirà del club a les 19.00, 20.00 i 21.00 h..

Els dissabtes sortirà a les 11,30 i a les 12,30h.

2. Escola de Pàdel d'adults:

Les opcions que s'ofereixen son classes particulars, individuals o en grup, amb horaris a convenir; o cursos en grup, d'una hora de durada, de dilluns a dijous de 19 a 22 h, divendres de 19h a 20h i els dissabtes de 9,30 a 12,30 h que començaran el dia 12 de setembre

Fitness: L'inici de les activitats està previst pel dijous **1 de setembre**, amb els horaris següents:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30 a 10.30 h TONIFICACIÓ	9.30 a 10.30 h PILATES	9.30 a 10.30 h ZUMBA TONNING	9.30h a 10.30h SPINNING HIPOPRESSIUS	9.30 a 10.30 h ESQUENA SANA (correcció postural)
12.00 a 13.00 h MANTENIMENT	12.00 a 13.00 h MANTENIMENT(*)	12.00 a 13.00 h MANTENIMENT SPINNING	12.00 a 13.00 h MANTENIMENT(*)	12.00 a 13.00 h PILATES
		14H RUNNING		14H RUNNING
14.00 a 15.00 h TONIFICACIÓ	14.00 a 15.00 h SPINNING HIPOPRESSIUS	14.00 a 15.00 h PILATES	14.00 a 15.00 h ZUMBA TONING	14.00 a 15.00 h ESQUENA SANA (correcció postural)
15.30 a 16.30 h SPINNING HIPOPRESSIUS	15.30 a 16.30 h ZUMBA TONNING	15.30 a 16.30 h PILATES	15.30 a 16.30 h TONIFICACIÓ	15.30 a 16.30 h ESQUENA SANA (correcció postural)
	17H RUNNING		17H RUNNING	
18.30H A 20.00H WORKOUT HIPOPRESSIUS	18 A 18,50H ZUMBA KIDS '50	18.30 a 20.00 h SPINNING GAC	18 A 18,50H TONO '50	18.00 a 19.00 h WORKOUT
	19 a 20 h IOGA		19a 20h IOGA	
20.00 a 21.00 h PILATES	20.00 a 21.00 h SPINNING	20.00 a 21.00 h PILATES	20.00 a 21.00 h ZUMBA	
21.00 a 22.00 h SPINNING	21.00 a 22.00 h ZUMBA TONING	21.00 a 22.00 h PILATES	21.00 a 22.00 h TONIFICACIÓ	

(*) aquestes classes començaran a partir del dia 15 de setembre

També oferim un servei d'entrenador personal amb horaris a convenir.

Breu descripció de les activitats:

SPINNING: Entrenament del tren inferior amb bicicleta estàtica al ritme de bona música.

WORKOUT: Treball cardiovascular de intensitat elevada combinat amb exercicis de tonificació.

ZUMBA: Entrenament intensiu basat en balls llatins com la cumbia, merengue, salsa i reggaeton.

TONIFICACIÓ: Treball intensiu del to muscular de tot el cos.

ZUMBA TONING: Crema moltes calories combinant zumba i tonificació.

MANTENIMENT: Treball aeròbic i muscular a ritme moderat.

PILATES: Treballa el to muscular intern de l'abdomen i columna vertebral amb diferent material envers la disciplina Pilates.

HIPOPRESSIUS: Entrenament de la faixa abdominal, transvers i sòl pèlvic mitjançant un exercici d'apnea realitzat en diferents posicions.

IOGA: Es una tècnica ancestral que neix per mantindre cos i ment sans.

ESQUENA SANA: Identificació i correcció dels nostres errors posturals, mitjançant el treball intern de la musculatura de sostén.

Nota: Per a accedir a les classes és imprescindible portar tovallola i ampolla d'aigua.

✓ **Informació i inscripcions**

Si voleu fer la inscripció abans del 31 d'agost us heu de dirigir a l'Oficina del Club. A partir del dia 1 de setembre us atendrem a l'Oficina Esportiva, de dilluns a divendres de 10,30h a 13,30 h i de 17 a 21 h. Tel. 973.232609 o correu electrònic: esportiva@tennislleida.com.

NOTA IMPORTANT: Per a totes les activitats cal fer la inscripció corresponent. Un cop inscrit, no es considerarà la baixa de cap alumne fins que aquest ho comuniqui a l'oficina esportiva.

PER UNA MILLOR COMUNICACIÓ ENTRE EL CLUB I ELS SOCIS, CALDRIA QUE ENS FACILITESSIU EL MÉS AVIAT POSSIBLE UNA ADREÇA DE CORREU ELECTRÒNIC ON ENVIAR-VOS LA INFORMACIÓ DE LES DIFERENTS ACTIVITATS I NOVETATS QUE ES PRODUEIXEN AL CLUB.