

XI Stage Tenis/Pádel



Julio 2022

¡DIVIÉRTE MEJORANDO EN
TU DEPORTE FAVORITO!

INICIACIÓN - PERFECCIONAMIENTO
PRECOMPETICIÓN - COMPETICIÓN
DE 4 A 17 AÑOS

TÉCNICA Y TÁCTICA - PREPARACIÓN FÍSICA

HORARIO: 9:00 - 14:00 h. (Comedor de 14:00 a 15:00 h.)

Camino Jaul Bajo, Junto al Recinto Ferial
950 222 579 / 626 015 646
info@cnalmeria.com / www.cnalmeria.com

¡SÍGUENOS EN REDES!



DATOS PERSONALES DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

FECHA NAC.: _____ ¿ESTÁ EN LA ESCUELA DEL CLUB? SI NO

TIPO DE SOCIO: SOCIO TITULAR SOCIO DEPORTIVO NO SOCIO

NOMBRE PADRE/MADRE/TUTOR/A: _____

DNI: _____ TELÉFONOS: _____

EMAIL: _____

SELECCIÓN MODALIDAD Y NIVEL

<input type="checkbox"/> TENIS	<input type="checkbox"/> PÁDEL
<input type="checkbox"/> INICIACIÓN <input type="checkbox"/> PERFECCIONAMIENTO <input type="checkbox"/> PRE-COMPETICIÓN <input type="checkbox"/> COMPETICIÓN	

SELECCIÓN FECHAS

1 - 29 JULIO
 1 - 15 JULIO
 18 - 29 JULIO
 1 - 8 JULIO
 11 - 15 JULIO
 18 - 22 JULIO
 25 - 29 JULIO

INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción es necesario entregar la Hoja de Inscripción debidamente cumplimentada y el Resguardo del Pago con la cuota correspondiente en el nº de cuenta: ES97 2103 0868 8100 3000 0712 (Indicar en el concepto el nombre del alumno/a)

- Por Email a info@cnalmeria.com (Se responderá confirmando la inscripción, en caso de no recibir confirmación, póngase en contacto con el Club).
- En Secretaría del Club Natación Almería, de Lunes a Viernes de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 h.

Los Socios podrán solicitar que la cuota se le cargue en el recibo mensual.

Fecha y Firma:

En cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 y la ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales le informamos que los datos por Vd. proporcionados serán objeto de tratamiento por parte de CLUB NATACIÓN ALMERÍA con C.I.F. G-04050985, con domicilio en CAMINO JAUL BAJO, FINCA 003 04007 ALMERÍA, con la finalidad de prestarle el servicio solicitado y/o contratado y realizar la facturación del mismo.

La base legal para el tratamiento de sus datos es la ejecución del servicio por usted contratado y/o solicitado. La oferta prospectiva de productos y servicios está basada en el consentimiento que se le solicita, sin que en ningún caso la retirada de este consentimiento condicione la ejecución del contrato.

Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación comercial o durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales. Los datos no se cederán a terceros, salvo en los casos en que exista una obligación legal.

Usted tiene derecho a obtener confirmación sobre si en CLUB NATACIÓN ALMERÍA estamos tratando sus datos personales y por tanto, tiene derecho a ejercer sus derechos de acceso, rectificación, limitación del tratamiento, portabilidad, oposición al tratamiento y supresión de sus datos, así como, el derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de Control mediante escrito dirigido a la dirección postal arriba mencionada o electrónica a info@cnalmeria.com, adjuntando copia del DNI en ambos casos.

Asimismo, solicitamos su autorización para ofrecerle productos y servicios relacionados con los solicitados, prestados y/o comercializados por nuestra entidad y poder de esa forma fidelizarle como cliente.

SI NO

CUOTAS

	MES	QUINCENA	SEMANA	DÍA
SOCIOS	300	160	85	18
NO SOCIOS	360	190	100	25

COMEDOR: 7 €/DIA - DESAYUNO: 3 €/DIA (Incluye Lácteo, Bocadillo y Fruta)

El Comedor y Desayuno se reservan y se abonan el día anterior en el propio Restaurante.

PROGRAMA STAGE TENIS

<p>INICIACIÓN</p> <p>Control de las empuñaduras suaves. Inicio del trabajo de consistencia. Control del movimiento del golpe completo. Inicio de la técnica del servicio.</p>	<p>PERFECCIONAMIENTO</p> <p>Técnica de la volea. Trabajo de distancia cuerpo/pelota. Aumento de la consistencia de los golpes de fondo. Aumento del trabajo técnico del saque. Inicio de la transición defensa - ataque. Inicio de cambios de dirección y del control de los efectos.</p>
<p>PRE-COMPETICIÓN</p> <p>Entrenamiento de los 3 efectos del saque. Trabajo sobre un esquema de juego propio. Transición controlada del juego defensa-ataque. Golpeo de la pelota de forma dinámica. Aumento del trabajo de intensidad de piernas. Aumento del trabajo del control de los efectos. Trabajo insistiendo en las alturas y cambios de dirección.</p>	<p>COMPETICIÓN</p> <p>Consolidación del esquema de juego propio. Trabajo específico del resto. Máxima concentración en todo el entrenamiento. Conceptos claros de ataque y defensa. Potenciar el servicio. Consolidación en los cambios de dirección, alturas y ángulos.</p>

PROGRAMA STAGE PÁDEL

<p>INICIACIÓN</p> <p>Control de las empuñaduras. Trabajo para el aumento del volumen de juego. Control del movimiento del golpe completo. Fundamentos y reglas para la realización del saque.</p>	<p>PERFECCIONAMIENTO</p> <p>Técnica de la volea, bandeja, remate y golpes con la pared. Trabajo de distancia cuerpo/pelota. Inicio a los fundamentos de la chiquita y dejada. Aumento de la consistencia de los golpes de fondo. Inicio de la transición defensa - ataque. Inicio de cambios de dirección y del control de los efectos.</p>
<p>PRE-COMPETICIÓN</p> <p>Entrenamiento de los 3 distintos efectos en los golpes. Inicio a los fundamentos tácticos. Trabajo sobre un esquema de juego propio. Transición controlada del juego defensa-ataque. Golpeo de la pelota de forma dinámica. Aumento del trabajo de intensidad de piernas. Aumento del trabajo del control de los efectos.</p>	<p>COMPETICIÓN</p> <p>Trabajo específico del resto. Máxima concentración en todo el entrenamiento. Conceptos claros de ataque y defensa. Potenciar el servicio. Consolidación en los cambios de dirección, alturas y ángulos. Trabajo situaciones de juego reales.</p>

HORARIOS

STAGE: De 9:00 a 14:00 h. / **COMEDOR:** De 14:00 a 15:00 h.