

Campus d'estiu 2019

Pàdel Indoor Hospitalet



Des de Pàdel Indoor L'Hospitalet et presentem el Campus de Pàdel d'estiu. Un campus pensat per a la millora tècnica, el desenvolupament de les capacitats físiques i motrius dels infants, i la diversió i desenvolupament de les capacitats socials mitjançant l'esport, principalment el pàdel.

OBJECTIUS

El pàdel és un dels esports més atractius de veure i de practicar. La seva barreja d' accions explosives i tècniques, ens permet veure punts increïbles en tots els partits. És per això, que tots els exercicis que farem durant el campus tindran en compte aquests dos aspectes.

El objectius principals seran la millora física i coordinativa del jugadors, l'aprenentatge tècnic dels cops bàsics i, en funció del seu nivell, d'altres de major dificultat i la correcció i perfeccionament d'accions tàctiques que es duen a terme en la majoria de partits.

A més, aprofitarem la convivència amb altres esportistes per desenvolupar les nostres habilitats socials e inculcar els hàbits importants dintre de l'esport (respecte al rival, higiene, nutrició,...)

METODOLOGIA

- ✓ **Elaboració de grups de treball segons edat i nivell.**
- ✓ **Programació setmanal per objectius tècnics i tàctics.**
- ✓ **Sessions matinals orientades al treball tècnic i desenvolupament psicomotriu. Tècnics especialitzats.**
- ✓ **Sessions de competició/partits per la tarda.**



GRAELLA D'ACTIVITATS CAMPUS ESTIU 2019

MODALITAT:

PADEL - P1

MONITOR:

HORARI:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8.30 - 9.00

Servei d'Acollida

9.00 - 9.10

Benvinguda - Rebuda grups

9.10 - 10.00

Sessió 1

Sessió 4

Sessió 6

Esport Complem.:

Sessió 9

Dreta

Sortides de pared

Volea

Volea+bandeja

10.00 - 10.45

Esport Complem.:

PISCINA

SORTIDA
SALTING
HOSPITALET

PISCINA

Sessió 10

10.45 - 11.15

Esmorzar

Esmorzar

Esmorzar

Esmorzar

11.15 - 12.05

Sessió 2

Esport Complem.:

Sessió 7

Esport Complem.:

Sessió 11

Reves

Reves

Volea

Smash

12.05 - 12.55

Sessió 3

Sessió 5

Sessió 8

Sessió 11

Dreta+reves

SP+ Desplaçament

Bandeja

Smash

12.55 - 13.00

SORTIDA TORN MATI

13.00 - 15.00

DINAR + JOCS BAIXA INTENSITAT + SORTIDA TORN MIGDIA

15.00 - 15.45

COMPETICIÓ PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

15.45 - 16.45

COMPETICIÓ PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

COMPETICIO PADEL

16.45 - 17.00

SORTIDA TORN TARDA

HORARIS

- **Servei d'acollida:** De 8.30 a 9.00 h. (gratuït)
- **Matí:** De 9.00 a 13.00 h.
- **Migdia:** De 9.00 a 15h
- **Tot el dia:** De 9.00 a 17.00 h.

EDATS

- Des de els 5 fins als 17 anys.
- Es formaran grups per edats i per nivell.

SETMANES I SORTIDES

1 ^a setmana	1 al 5 de Juliol	Salting L'Hospitalet
2 ^a setmana	8 al 12 de Juliol	Indoor Wall Hospitalet
3 ^a setmana	15 al 19 de Juliol	Platja de Gavà (beach tennis)
4 ^a setmana	22 al 26 de Juliol	Canal Olímpic Castelldefels
5 ^a setmana	29,30,31 de Juliol i 1,2 d'Agost	Salting L'Hospitalet

PREUS

	9 a 13.00h (matí)	9 a 15:00h	9 a 17:00h
1 SETMANA	69€	95€	115€
2 SETMANES	125€	145€	165€
3 SETMANES	175€	189€	199€
4 SETMANES	210€	225€	239€
5 SETMANES	245€	259€	269€

Descomptes:

- 10% per fills de cursetistes.
- 5% a partir del 2n germà inscrit.

Descomptes no acumulables.

INSCRIPCIONS

Data inscripcions

- A partir del 24 d'Abril de 2019.
- La data límit serà el divendres abans de l'inici de cada setmana i/o fins finalització de places.

On

- A la recepció del club de 9 a 21 h.
- Per correu electrònic a info@padelindoorhospitalet.com

Cal dur

- DNI del nen/a i del pare/mare/tutor.
- Targeta sanitària del nen/a.
- Omplir i signar el full d'inscripció.

Altres

- La plaça quedarà formalitzada en el moment que s'aboni l'import del campus.
- No es retornarà l'import de la inscripció un cop iniciat el campus a excepció de les baixes per malaltia i amb la presentació d'un justificant mèdic.
- En cas d'inscripció de diferents setmanes i diferents torns primarà el preu del torn amb més durada.