

# TENNIS

## 2023-2024

### PRE-TENNIS I MINI-TENNIS

| Horari          | Dies                   |
|-----------------|------------------------|
| 17.15 - 18.10 h | De dilluns a divendres |
| 10 - 11 h       | Dissabte               |

| Núm. dies      | Preu soci/a | Preu no soci/a |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 dia/setmana  | 39 € /mes   | 57,50 € /mes   |
| 2 dies/setmana | 69 € /mes   | 84 € /mes      |

**Pretennis:** Descobriments de l'entorn i familiarització dels elements del tennis. Treball psicomotriu general i dinàmiques de grup. A partir de 4 anys.

**Mini-tennis:** Millora psicomotriu bàsica, familiarització global i la iniciació al joc del tennis. Dinàmiques de grup. A partir de 5 i 6 anys.

### JUVENIL

| Horari       | Dies                   |
|--------------|------------------------|
| 19 - 20.30 h | De dilluns a divendres |
| 11 - 12.30 h | Dissabte               |

| Núm. dies      | Preu soci/a | Preu no soci/a |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 dia/setmana  | 55 € /mes   | 66 € /mes      |
| 2 dies/setmana | 77 € /mes   | 89 € /mes      |

Perfeccionament tècnic i tàctic del tennis. Preparació física de 30 min/sessió. Alumnes de 13 a 17 anys.

### INICIACIÓ I INTERMIG

| Horari          | Dies                   |
|-----------------|------------------------|
| 17.15 - 18.45 h | De dilluns a divendres |
| 18 - 19.30 h    | De dilluns a divendres |
| 10 - 11.30 h    | Dissabte               |

| Núm. dies      | Preu soci/a | Preu no soci/a |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 dia/setmana  | 48 € /mes   | 62,50 € /mes   |
| 2 dies/setmana | 73 € /mes   | 84 € /mes      |

**Iniciació:** Aprenentatge tècnic i tàctic del tennis. Controls i direccions de la pilota. Piloteig amb alumnes i iniciació al reglament. Preparació física de 30 min/sessió. Alumnes de 7 a 12 anys.

**Intermig:** Evolució tècnica i tàctica del tennis. Millora en els controls i direccions de la pilota. Punts i partits. Preparació física de 30 min/sessió. Alumnes de 10 a 12 anys.

### INSCRIPCIONS



CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47  
Tel. 93 345 67 89 | [www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com)

 **Tecnifibre**

## ADULTS

| Horari          | Dies                   |
|-----------------|------------------------|
| 20 - 21.15 h    | De dilluns a divendres |
| 21.15 - 22.30 h | De dilluns a divendres |
| 9 - 10.15 h     | Dissabte               |
| 11 - 12.15 h    | Dissabte               |
| 12.25 - 13.30 h | Dissabte               |

| Núm. dies      | Preu soci/a | Preu no soci/a |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 dia/setmana  | 59 € /mes   | 73 € /mes      |
| 2 dies/setmana | 82 € /mes   | 100 € /mes     |

Curs d'aprenentatge de les nocions bàsiques i perfeccionament de la tècnica. Cops de fons, servei, joc de xarxa. Piloteig, controls de pilota. Partits i punts. Sessions d' 1h 15min.

## CLASSES PARTICULARS

| Núm. alumnes       | Preu soci/a  | Preu no soci/a |
|--------------------|--------------|----------------|
| 1 alumne           | 29,50 € /mes | 43 € /mes      |
| 2 alumnes          | 21 € /mes    | 33 € /mes      |
| Pack 5 - 1 alumne  | 127 € /mes   | 186 € /mes     |
| Pack 5 - 2 alumnes | 90 € /mes    | 138 € /mes     |
| Pack 5 - 3 alumnes | 76 € /mes    | 105 € /mes     |

Objectius individualitzats i adaptables.  
Sessions d'1 hora. Horaris a determinar.  
Abonaments de 5 classes per 1 hora (preus per alumne).

## INSCRIPCIONS

### CARNET ACREDITATIU OBLIGATORI PER A NO SOCIS/ES.

PREU: 5 €/carnet

Recàrrec per devolució del rebut: 7 €

- **Requisits no socis:** Emplenar fitxa d'inscripció i dades bancàries.
- Els trimestres seguiran el calendari escolar.
- Les baixes s'hauran de notificar trimestralment abans del dia 20 de desembre pel 2n trimestre i del 20 de març pel 3r trimestre. Mentre no s'efectuï aquesta baixa per escrit, el Club Natació Sant Andreu entén que els serveis contractats o les activitats contractades són de plena satisfacció per part de les persones usuàries.
- **Tennis Equips competició:** La incorporació als equips del Club ve determinada per una prova de selecció prèvia. La llicència federativa és obligatòria per a les competicions. L'equipació oficial de la secció de tennis és obligatòria.

Més informació: [tennispadelcnsa.cat](http://tennispadelcnsa.cat)

## COMPETICIÓ EQUIPS

| Horari          | Dies                   | Equip |
|-----------------|------------------------|-------|
| 15.30 - 17.30 h | De dilluns a divendres | 1     |
| 17.30 - 19.30 h | De dilluns a divendres |       |
| 18.00 - 20.00 h | De dilluns a divendres |       |
| 9.00 - 11.00 h  | Dissabte               | 2     |
| 15.30 - 17.30 h | De dilluns a divendres |       |
| 20.30 - 22.30 h | De dilluns a divendres |       |
| 8.15 - 10.15 h  | Dissabte               |       |

| Núm. dies      | Preu soci/a | Preu no soci/a |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 dia/setmana  | 73 € /mes   | 87 € /mes      |
| 2 dies/setmana | 103 € /mes  | 138 € /mes     |
| 3 dies/setmana | 143 € /mes  | 184 € /mes     |
| 2 dies/setmana | 126 € /mes  | 149 € /mes     |
| 3 dies/setmana | 177 € /mes  | 201 € /mes     |

Entrenaments segons nivell i edat. Sessions de 2 hores. Competicions els caps de setmana per equips.

**Equip Competició 1:** Per alumnes que volen competir en els nostres equips.

**Equip Competició 2:** Accedeixen els jugadors que provenen de Competició 1 i volen perfeccionar el seu nivell de competició. Seguiment individual de les competicions.

## PREPARACIÓ FÍSICA

| Horari          | Dies                   |                |
|-----------------|------------------------|----------------|
| 20.00 - 21.00 h | De dilluns a divendres |                |
| Núm. dies       | Preu soci/a            | Preu no soci/a |
| 1 dia/setmana   | 23 €/mes               | 29 €/mes       |
| 2 dies/setmana  | 34 €/mes               | 40 €/mes       |
| 3 dies/setmana  | 45 €/mes               | 51€/mes        |

Imprescindible per una correcta evolució i bon rendiment de la competició. Diferents programes segons nivell i edat. Especial atenció al treball de compensació.  
Recomanable 1 dia a partir d'Alevins.

 CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47  
Tel. 93 345 67 89  
[www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com)

 **Tecnifibre**