



# Estancia Adultos

2009-2010

## 1. DESCRIPCIÓN DE LA ESTANCIA PARA ADULTOS

Las estancias para adultos son personalizadas para quienes quieren disfrutar de este magnífico deporte en un ambiente relajado, divirtiéndose en una magnífica ciudad como Barcelona.

El jugador puede escoger su estancia de acuerdo con la duración y su interés por realizar también un plan de preparación física.

El entrenamiento es realizado por el equipo técnico de la Academia Sánchez-Casal en grupos de 4 alumnos por entrenador y pista.

Las estancias para adultos ofrecen la posibilidad de entrenar con los mejores profesionales del mundo, durante periodos semanales y hay la posibilidad de tener lecciones de idiomas en español o en inglés de manera privada.

Existen las siguientes opciones:

### ESTANCIAS SEMANALES (Lunes a Viernes)

- ESTANCIA SEMANA "BRONCE"
  - 2 horas diarias de entrenamiento técnico en pista de lunes a viernes
- ESTANCIA SEMANA "PLATA"
  - 2 horas diarias de entrenamiento técnico en pista de lunes a viernes
  - 1 hora diaria de preparación física "FITNESS "Plata"
- ESTANCIA SEMANA "ORO"
  - 2 horas diarias de entrenamiento técnico en pista de lunes a viernes
  - 1 hora diaria de preparación física "FITNESS "Oro"

### ESTANCIAS FIN DE SEMANA (Viernes, Sábado y Domingo)

- ESTANCIA FIN DE SEMANA "PLATA"
  - 2 horas de entrenamiento técnico el viernes por la tarde.
  - 2 horas de entrenamiento técnico el sábado y el domingo por la mañana.
- ESTANCIA FIN DE SEMANA "ORO"
  - 2 horas de entrenamiento el viernes
  - 4 horas de entrenamiento el sábado y el domingo
  - 2 horas de fitness en fin de semana

### ESTANCIA DE 1 DÍA (de Lunes a Viernes)

- 2 horas de entrenamiento

## 2. CONTENIDO DE LAS ESTANCIAS

### La estancia de Tenis incluye:

- Evaluación de nivel y encuadre del jugador en un grupo máximo de 4 personas
- Entrenamiento en Pista:
  - Trabajo con cubos de pelotas
  - Corrección de golpes básicos
  - Entrenamiento de situaciones reales de juego
- Informe personalizado
  - Análisis de Patrón de juego
  - Conclusiones y sugerencias

### La estancia de Fitness incluye:

- Plan fitness "Plata"
  - Realización de un cuestionario de salud y evaluación física general, a través de prueba cardiovascular y de fuerza.
  - Elaboración de una rutina básica, dirigida los dos primeros días para un trabajo libre posterior el resto de la semana.
- Plan fitness "Oro"
  - Realización de un cuestionario de salud y evaluación física general, a través de prueba cardiovascular y de fuerza.
  - El alumno podrá elegir uno de los siguientes packs para trabajar con entrenador personal durante la semana en sesiones de 1 hora diaria:
    - Plan de fitness específica del Tenis
    - PlanIntegral Físico-Preventivo de Lesiones típicas del Tenis: Rodilla-Tobillo, Hombro-Codo, Espalda.
    - Plan de Pérdida de peso.
- Plan fitness "Fin de semana"
  - Realización de un cuestionario de salud y evaluación física general, a través de prueba cardiovascular y de fuerza.
  - Elaboración de una rutina básica, para un trabajo libre posterior.

## 3. HORARIOS

Las estancias de Tenis para Adultos se pueden realizar en horario de mañana o tarde de lunes a viernes, según la disponibilidad de horarios de la Academia. La realización de la estancia es posible en horario de mañana de septiembre a junio y la tarde en junio, julio y agosto.

## 4. INSCRIPCIÓN

La inscripción a la estancia de Tenis para Adultos, en cualquiera de las dos opciones, se formaliza rellenando la hoja de inscripción, que habrá de ir firmado por el jugador.

La inscripción se realizará con una antelación no inferior a un mes y no será definitiva si no va acompañada del pago íntegro del periodo contratado.

La formalización de la inscripción supone la aceptación de las condiciones generales de la estancia están descritas en el presente documento, así como la aceptación del Reglamento de Funcionamiento de la Academia Sánchez-Casal.

## 5. PRECIOS

- |  |       |
|--|-------|
| ◦ Estancia Semanal Oro<br>(1 semana)       | 750 € |
| ◦ Estancia Semanal Plata<br>(1 semana)     | 605 € |
| ◦ Estancia Semanal Bronce<br>(1 semana)    | 475 € |
| ◦ Estancia Fin de semana Plata<br>(3 días) | 500 € |
| ◦ Estancia Fin de semana Oro<br>(3 días)   | 290 € |
| ◦ Estancia 1 día                           | 160 € |

(7% Iva Incluido)

## 6. INCLUIDO EN LAS ESTANCIAS PARA ADULTOS

- Plan de Tenis y Fitness
- Carnet de Socio del Club

## 7. OTROS SERVICIOS NO INCLUIDOS

LA Academia dispone de un sistema de análisis de video de los alumnos que complementa el programa de entrenamiento, que sirve tanto para correcciones técnicas, como para abordar aspectos tácticos para la competición.

## 8. ALOJAMIENTO

Tenemos acuerdos con la relación de hoteles que disponemos a continuación, dado que la estancia en la residencia deportiva de la Academia no es posible para el adulto.

- Hotel Tryp Barcelona Airport\*\*\*\* (situado próximo a la Academia)
- Hotel Renaissance Barcelona Airport\*\*\*\* (situado próximo a la Academia)
- Hotel Ars\*\*\*\*\* (Situado en el centro de Barcelona – Puerto olímpico)
- Hotel Hesperia Tower\*\*\*\*\* (situado en la zona comercial)

Por favor, contacte con el Área de Admisión de la Academia para facilitarle las gestiones.