

## **ENTRENAMIENTO INTENSIVO VERANO 2023:**

El parking permanecerá cerrado durante todo el periodo que dura la actividad, queda **PROHIBIDO APARCAR DENTRO DEL CLUB** (buscar en las inmediaciones del club tanto para dejar al alumno/a como para la recogida). La entrada se producirá por la **PUERTA GRANDE PRINCIPAL DE ACCESO**, recto hacia la **PERGOLA** (la estructura circular con bancos que hay pasando el gimnasio gorila box) que será donde esperaran los niños a los monitores. La salida será también por la **PUERTA GRANDE PRINCIPAL DE ACCESO**, los alumnos se esperaran a los padres en la **OLIVERA** que hay enfrente (zona sombreada).

### **INTENSIVO DE TENIS:**

El horario de entrenamientos del INTENSIVO DE TENIS será de 9-13 (con las opciones de quedarse a comer hasta las 15:00 horario con comida u horario completo hasta las 17:00 con las actividades de la tarde) y constará de dos partes, una dedicada al físico EN LA PLAYA y la otra a la técnica y táctica del tenis EN EL CLUB.

Trabajarán 4 grupos simultáneamente, mientras unos hacen físico, los otros hacen tenis y viceversa. Los grupos estarán formados por un máximo de 10 niños.

El grupo **VERDE** y **AZUL** contará con los niños más pequeños, con edades comprendidas entre los 8-12 años. El grupo **AMARILLO** y **ROSA** está pensado para los más mayores, entre 13 y 17 años. No obstante estos grupos serán flexibles dependiendo del nivel de TENIS que tenga cada niño/a, etc.

En lo referente a la programación, se ha diseñado para que al principio de la semana los entrenamientos sean más técnicos, muchos carros, bolas estáticas, corregir posiciones, etc, todo para que tengan buenas sensaciones cara al principio de semana.

Llegado a mitad de semana empezarán los entrenamientos tácticos, pensados para la práctica del peloteo, dirección de bola, jugadas... Finalmente los viernes se dedicarán única y exclusivamente para juegos o partidos.

### **El material que deben traer los niños todos los días es una mochila o raquetero:**

- Toalla.
- Agua y bebidas isotónicas.
- 2 raquetas a ser posible.
- Ropa para cambiarse (muda completa).
- Comida: rosquilletas, bocadillos, tappers con pasta, fruta....
- Protección solar y gorra.

### **En cuanto al material que deberán utilizar los entrenadores:**

- Pistas.
- Carros de bolas.
- Material de entrenamiento: conos, escaleras, chinos....



<b>VERDE</b>	<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	9-10:30	Físico PLAYA: Velocidad	Físico PLAYA: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico PLAYA: Fuerza	Físico PLAYA: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico PLAYA: Resistencia/libre
	10:30-11	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	11:00-13	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos

<b>AZUL</b>	<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	9-10:30	Físico PLAYA: Velocidad	Físico PLAYA: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico PLAYA: Fuerza	Físico PLAYA: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico PLAYA: Resistencia/libre
	10:30-11	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	11:00-13	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos

<b>AMARILLO</b>	<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	9-11	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos
	11-11:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	11:30-13	Físico PLAYA: Velocidad	Físico PLAYA: Desplazamientos Juego de pies y Core	Físico PLAYA: Fuerza	Físico PLAYA: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico PLAYA: Resistencia/ libre

<b>ROSA</b>	<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	9-11	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico	Tenis: Técnico/táctico	Tenis: Táctico	Tenis: Juegos/partidos
	11-11:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	11:30-13	Físico PLAYA: Velocidad	Físico PLAYA: Desplazamientos Juego de pies y core	Físico PLAYA: Fuerza	Físico PLAYA: Flexibilidad, Core y prevención de lesiones	Físico PLAYA: Resistencia/libre

### INTENSIVO DE PADEL:

El horario de entrenamientos del INTENSIVO DE PADEL será de 9-13 (con las opciones de quedarse a comer hasta las 15:00 horario con comida u horario completo hasta las 17:00 con las actividades de la tarde) y constará de dos partes, una dedicada al físico EN LA PLAYA y la otra a la técnica y táctica del pádel EN EL CLUB.

Trabajarán 2 grupos simultáneamente (siguiendo la misma estructura del intensivo de tenis), de **9-10 FISICO EN LA PLAYA, de 10-11:45 TRABAJO EN PISTA EN EL CLUB, ALMUERZO 11:45-12:15 + JUEGOS Y PARTIDOS DE 12:15-13**. Los grupos estarán formados por un máximo de 6 niños. No obstante estos grupos serán flexibles dependiendo del nivel de PADEL que tenga cada niño/a.

### INTENSIVO DE TENIS+PADEL:

El horario de entrenamientos del INTENSIVO DE TENIS+PADEL será de 9-13 (con las opciones de quedarse a comer hasta las 15:00 horario con comida u horario completo hasta las 17:00 con las actividades de la tarde) y constará de dos partes, una dedicada al físico EN LA PLAYA y la otra a la técnica y táctica del tenis y pádel EN EL CLUB.

Trabajarán 2 grupos simultáneamente (siguiendo la misma estructura del intensivo de tenis), de **9-10 FISICO EN LA PLAYA, de 10-11:15 TRABAJO EN PISTA TENIS, ALMUERZO 11:15-11:45 Y DE 11:45-13 TRABAJO EN PISTA PADEL**. Los grupos estarán formados por un máximo de 6 niños. No obstante estos grupos serán flexibles dependiendo del nivel de TENIS Y PADEL que tenga cada niño/a.

### TARIFAS:

		PRECIO:	
		Semana	Quincena
MODALIDADES:	HORARIO:		
A. Mañana	9:00-13:00	85	155
B. Mañana con comida	9:00-15:00	140	255
C. Completa	9:00-17:00	175	305

**\*10 % descuento en segundo hermano y posteriores**



## INSCRIPCIÓN INTENSIVOS VERANO 2023

<b>Nombre y apellidos del alumno/a:</b>		
<b>Edad:</b>	<b>Teléfonos contacto:</b>	<b>Observaciones/Consideraciones:</b>
<b>Colegio del alumno:</b>	<b>Nombre Padre/Madre y apellidos:</b>	
Nombre y apellidos hermano/a:		
Edad		
Colegio del alumno		
Nombre y apellidos hermano/a:		
Edad		
Colegio del alumno		

¿Ha sido cursillista en este curso 2022/2023 en estas instalaciones?

---

¿Cómo te has enterado de los servicios que ofrece esta empresa?

---

### ACTIVIDAD CONTRATADA:

- Tenis+físico      Padel+físico            Tenis+Padel        
 Nivel Iniciación      Nivel Perfeccionamiento

### PERIODO CONTRATADO:

- del 3 al 7 de Julio  
 del 10 al 14 de Julio  
 del 17 al 21 de Julio  
 del 24 al 28 de Julio

**AUTORIZO** a la empresa RIPOTENIS S.L a las salidas programadas:

A LA PLAYA.

**AFINIDADES:** Si quiere que su hijo/a vaya en el grupo con algún amigo o familiar, por favor, anótelos a continuación y, siempre que haya plaza y el nivel sea parecido, haremos lo posible para que así sea.

--

### **FORMAS DE PAGO**

Mediante transferencia bancaria indicando nombre y primer apellido del alumno, fecha y semanas contratadas:

**RIPOTENIS S.L. IBAN: ES15 3058 7303 1627 2030 3048 CAJAMAR**

O si lo desean mejor, tanto en efectivo como en tarjeta en nuestra recepción.

\*Reserva de plaza por riguroso orden de pago. Plazas limitadas.

**\*Ante una posible cancelación de plaza no se devuelve el dinero.**

**\*Antes de realizar el pago, consulte si quedan plazas en RECEPCION: 964394047 - 640612711// o en su defecto al Coordinador deportivo Ruben Torondel [633320131](tel:633320131) [recepcionripotenis@gmail.com](mailto:recepcionripotenis@gmail.com).**

**IMPORTE TOTAL.....€ (primero contrastar y confirmar con el club por ambas partes que el precio es el correcto antes de realizar el pago).**

Según la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que la EMPRESA RIPOTENIS SL incorporará sus datos a ficheros, que se utilizarán para los propios fines de la empresa y no se cederá a ningún tercero, excepto por obligaciones legales. Para ejercer sus derechos de acceso, rectificación y cancelación diríjase a las Oficinas y dirección que figura en la cabecera o al correo electrónico [ripotenis@gmail.com](mailto:ripotenis@gmail.com)

Atendiendo al Art. 18 de la Constitución, la Ley 1/1982 de 5 de Mayo sobre el derecho al honor a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen y la Ley 15/1999 de 13 de Diciembre sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, autorizo a Rubén Ripollés Bru, en nombre de RIPOTENIS SL, al uso de las imágenes sólo con fines divulgativos realizadas durante las actividades deportivas, competiciones, etc, en las que participe el alumno por mi inscrito, de cuyo fichero se hace responsable esta empresa.

**Mediante esta firma declaro haber leído las normas de inscripción y me comprometo a respetar tanto éstas como el resto de normas de las instalaciones del Mas dels Frares.**

Firma y fecha:

**RIPOTENIS SL – NIF: B-12968848**  
**Rubén Ripollés Bru**  
**Calle Doctor Juan Bautista Palomo Martí, 72**  
**email: [ripotenis@gmail.com](mailto:ripotenis@gmail.com)**  
**12004 (Castellón)**  
**Tel. 650359371**