



NAVIDAD DEPORTE VACACIONES

26 AL 29 DE DICIEMBRE
2 AL 5 DE ENERO

MULTIDEPORTE DE 9:00 A 13:00 HORAS

CURSILLOS DE TENIS Y PÁDEL

REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIÁN



RCTSS.COM



DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

MULTIDEPORTE

TENIS + PÁDEL + NATACIÓN + JUEGOS

+ 4 AÑOS

DE 9:00 A 13:00 HORAS

	SOCIO	KIROL TXARTELA	NO SOCIO
4 DÍAS	132,00€	159,00€	164,00€

TENIS

+4 AÑOS: 11:00 | 12:00

+6 AÑOS: 10:00 | 11:00

+9 AÑOS: 10:00 | 11:00 | 12:00

+13 AÑOS: 10:00 | 12:00 | 13:00

	SOCIO	KIROL TXARTELA	NO SOCIO
4 DÍAS	57,00€	64,00€	72,00€



DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

PADEL PARA ADULTOS EN NAVIDAD

DIRIGIDO A JUGADORES/AS QUE PRACTICAN HABITUALMENTE ESTE DEPORTE Y QUIEREN MEJORAR EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DEL PADEL.

CONTENIDO DEL CURSO

- PREPARACION FISICA ANTES Y DESPUES DE UN PARTIDO.
- COTRAPARED, SMASH Y BANDEJA.
- JUEGO EN PAREJAS/DEFENSA.
- LA REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS.
- TACTICAS DE JUEGO/ EL SEMAFORO/ JUEGO EN FUNCION DEL RIVAL.
- LA ELECCION DEL LADO/ INICIO DE UN PARTIDO/ PREPARACION PSICOLOGICA.

OBJETIVOS

- MEJORAR LOS GOLPES ESPECIFICOS DEL PADEL.
- APRENDER A COMPETIR.

DE 18:30 A 20:00 HORAS

	SOCIO	KIROL TXARTELA	NO SOCIO
4 DÍAS	90,00€	110,00€	135,00€





DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

CAMPUS DE TENIS

DIRIGIDO A ALUMNOS/AS DE COMPETICIÓN - SOLO SOCIOS/AS
MÍNIMO 2 / MÁXIMO 4 ALUMNOS/AS
PISTA CUBIERTA

HORARIO

DE 13:00 A 14:30 HORAS

DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

OBJETIVOS

1. AFIANZAR LA TÉCNICA DE TODOS Y CADA UNO DE LOS GOLPES.
2. ANÁLIZAR DE FORMA INDIVIDUALIZADA LA FORMA DE JUEGO A NIVEL TÁCTICO.
3. FORTALECER LA FORMA FÍSICA ASÍ COMO LA COORDINACIÓN, FUERZA Y RESISTENCIA.

	SOCIO
4 DÍAS	160,00€



DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

CAMPUS DE PADEL

DIRIGIDO A ALUMNOS/AS QUE COMPITAN Y QUIERAN CONTINUAR EN EL CIRCUITO NACIONAL
6 HORAS SEMANALES DE PÁDEL
GRUPO DE 3 (MÍNIMO) - 4 (MÁXIMO).

HORARIO

DE 12:00 A 13:30 HORAS
DEL 26 AL 29 DE DICIEMBRE
DEL 2 AL 5 DE ENERO

OBJETIVOS

OBJETIVOS FÍSICOS: AUMENTO DE LA RESISTENCIA Y MEJORA DEL ESTADO FÍSICO Y LA COORDINACIÓN, HASTA ALCANZAR EL ESTADO FÍSICO ÓPTIMO PARA LA COMPETICIÓN. OBJETIVOS PSICOLÓGICOS: GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DE LAS COMPETICIONES, APRENDER A MANEJAR LOS RESULTADOS POSITIVOS Y NEGATIVOS.

	SOCIO	KIROL TXARTELA	NO SOCIO
4 DÍAS	160,00€	192,00€	202,00€

INSCRIPCIÓN

21

NOVIEMBRE

943.215.981 - 943.313.174

A PARTIR DE LAS 10:00 HORAS
DE MANERA TELEFÓNICA
o presencial

NORMATIVA

- El Real Club de tenis de San Sebastián se reserva el derecho de cancelar o modificar el horario de todas las actividades. En dicho caso, se devolverá el importe íntegro del abono o se procederá a un cambio de fechas u horario. - Todas las cancelaciones o modificaciones de plaza por parte del solicitante han de realizarse con hasta 10 días antes de la fecha de inicio del curso. En caso posterior, no hay opción de reembolso.- Por no asistencia, no cabe derecho a la recuperación de la o las clases perdidas, reembolsos parciales o demás modificaciones.- Las situaciones ajenas al Club y derivadas de cualquier estado de salud que impliquen la no posibilidad de asistir al mismo, no supondrán la devolución del importe abonado.- Todas las plazas ofertadas son limitadas. La no obtención de una segunda (o más) plaza dentro de un grupo donde se encuentre un amigo, familiar, etc., no supondrá devolución alguna, salvo 10 días antes del inicio del curso. - Los alumnos y alumnas deberán prever todo el material necesario especificado en cada actividad. Los supuestos de olvido que contrarresten el ritmo del grupo, podrán suponer la no impartición del mismo.- Para todas las actividades acuáticas es imprescindible saber nadar. - Si por condiciones climatológicas adversas o por cualquier supuesto que ponga en peligro la seguridad de los/las asistentes (ajeno al Club), la clase no se puede impartir, no cabe derecho a devolución o recuperación.- Todos los grupos se cierran el viernes anterior al comienzo del curso. No alcanzando el cupo mínimo de inscritos, la actividad se suspenderá y se procederá a la devolución o reubicación de las personas matriculadas.





REAL CLUB DE TENIS DE SAN SEBASTIÁN

WWW.RCTSS.COM

Pº EDUARDO CHILLIDA 9

CORREO@RCTSS.COM

943.215.981 - 943.313.174