



GABONAK KIROLA OPORRAK

ABENDUAREN 26TIK 29RA
URTARRILAREN 2TIK 5ERA

MULTIKIROLA 9:00etatik 13:00etara

TENIS ETA PADEL IKASTAROAK

DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA



RCTSS.COM



ABENDUAK 26TIK 29RA
URTARRILAK 2TIK SERA

MULTIKIROLA

TENISA + PADELA + IGERIKETA + JOKOAK

+ 4 URTE

9:00TIK 13:00RA

	BAZKIDE	KIROL TXARTELA	EZ BAZKIDE
4 EGUN	132,00€	159,00€	164,00€

TENISA

+4 URTE: 11:00 | 12:00 | 16:00

+6 URTE: 10:00 | 11:00 | 16:00

+9 URTE: 10:00 | 11:00 | 12:00 | 16:00

+13 URTE: 10:00 | 12:00 | 13:00 | 16:00

	BAZKIDE	KIROL TXARTELA	EZ BAZKIDE
4 EGUN	57,00€	64,00€	72,00€



ABENDUAK 26TIK 29RA
URTARRILAK 2TIK SERA

GABONETAN HELDUENTZAKO PADEL

KIROL HAU EGIN OHI DUTEN ETA PADELAREN OINARRI TEKNIKO ETA TAKTIKOETAN HOBETU NAHI DUTEN JOKALARIEI ZUZENDUA.

IKASTAROAREN EDUKIA

- PRESTAKUNTZA FISIKOA PARTIDA BATEN AURRETIK ETA ONDOREN.
- PARETAKONTRA, SMASH ETA ERRETIKUA.
- BINAKAKO JOKOA/DEFENTSA.
- 10 SEGUNDOKO ERREGELA.
- JOKO-TAKTIKAK/SEMAFOROA/JOKOA AURKARIAREN ARABERA.
- ALDERDIA AUKERATZEA/PARTIDA BATEN HASIERA/PRESTAKUNTZA PSIKOLOGIKOA.

HELBURUAK

- PADELAREN BERARIAZKO KOLPEAK HOBETZEA.
- LEHIATZEN IKASTEA.

18:30ETIK 20:00ETARA

	BAZKIDEA	KIROL TXARTELA	EZ BAZKIDEA
4 EGUN	90,00€	110,00€	135,00€





ABENDUAK 26TIK 29RA
URTARRILAK 2TIK 5ERA

TENISEKO KANPUSA

LEHIAKETAKO IKASLEEI ZUZENDUA - BAZKIDEAK BAKARRIK
GUTXIENEZ 2 IKASLE/GEHIENEZ 4 IKASLE
PISTA ESTALIA

ORDUTEGIA

13:00ETATIK 14:30ERA

ABENDUAREN 26TIK 29RA
URTARRILAREN 2TIK 5ERA

HELBURUAK

1. KOLPE GUZTI-GUZTIEN TEKNIKA FINKATZEA.
2. BANAKA AZTERTZEA JOKATZEKO MODUA MAILA TAKTIKOAN.
3. FORMA FISIKOA, KOORDINAZIOA, INDARRA ETA ERRESISTENTZIA LANTZEA.

	BAZKIDE
4 EGUN	160,00€



ABENDUAK 26TIK 29RA

PADELEKO KANPUSA

ZIRKUITU NAZIONALEAN LEHIATU ETA JARRAITU NAHI DUTEN IKASLEENTZAT
PADELEKO 6 ORDU ASTEAN
GUTXIENEZ 3 IKASLE/GEHIENEZ 4 IKASLE.

ORDUTEGIA

12:00ETATIK 13:30ERA
ABENDUAREN 26TIK 29RA

HELBURUAK

HELBURU FISIKOAK: ERRESISTENTZIA AREAGOTZEA ETA EGOERA FISIKOA ETA KOORDINAZIOA HOBETZEA, LEHIAKETARAKO EGOERA FISIKO OPTIMORA IRITSI ARTE. HELBURU PSIKOLOGIKOAK: KUDEATZEA LEHIAKETA-
TEN ESTRESA ETA ANTSIETATEA KUDEATZEN IKASTEA. EMAITZA POSITIBOAK ETA NEGATIBOAK ONDO
MANEIAITZEN IKASTEA.

	BAZKIDE	KIROL TXARTELA	EZ BAZKIDE
4 EGUN	160,00€	192,00€	202,00€

IZEN EMATEA

21

AZAROA

943.215.981 - 943.313.174

10:00 ETATIK AURRERA
ZUZENA ELKARTEAN
TELEFONO BITAR-TEZ.

ARAUDIA

– Donostiako Tennis Elkarte Errealak beretzat gordetzen du jarduera guztien ordutegiak eta modifikazioak egiteko eskubidea. Kasu horretan, ordainketaren zenbateko osoa itzuliko da, edo datak edo ordutegia aldatuko ditu. – Eskatzailearen bere plazari dagokion ezerezte edo aldaketa guztiak, jarduera hasi baino baino 10 egun lehenago egin ahal izango ditu. Ondoren, ez dago dirua itzultzeko aukerarik. Saietara ez etortzeagatik ez dago saio horiek berreskuratzeko eskubiderik ezta ere diru bultaketarik ere. Elkartearekin zerikusirik ez duten egoerak eta edozein osasun-egoeratik eratorritakoak, baldin eta ez da ordaindutako zenbatekoa itzuliko. Eskainitako plaza guztiak mugatuak dira. Lagun bat, senide bat eta abar dauden talde batean bigarren plaza (edo gehiago) ez lortzeak ez du ekarriko inolako itzulketarik, ikastaroa hasi baino 10 egun lehenago izan ezik. Ikasleek jarduera bakoitzean zehaztutako beharrezko material guztia aurreikusi beharko dute. Taldearen erritmoa indargabetzen duten ahanztura-kasuek saioa ez ematea ekar dezakete. Uretako jarduera guztietarako ezinbestekoa da igeri egiten jakitea. Eguraldi txarragatik edo bertarautakoen segurtasuna arriskuan jartzen duen edozein arrazoiengatik (Elkartearekin zerikusirik ez duena) saioa ezin bada eman, ezin izango da dirua itzuli edo berreskuratu. Talde guztiak ikastaroak hasi aurreko ostiralean itxiko dira. Izena eman dutenen gutxieneko kopurua lortzen ez bada, jarduera eten egingo da eta matrikulatutako pertsonen dirua itzuliko zaie edo beste aukera batzuk eskainiko zaizkie aldatuko dira.





DONOSTIAKO TENIS ELKARTE ERREALA

WWW.RCTSS.COM

EDUARDO CHILLIDA PASALEKUA 9

CORREO@RCTSS.COM

943.215.981 - 943.313.174