Summer 2021

STAGES TENIS

mini tenis
perfeccionamiento
precompetición

MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO

UN DEPORTE + SEGURO SALUDABLE

El próximo 21 de junio arrancan nuestros **STAGES** de Minitenis, Perfeccionamiento y Pre- Competición. Estos cursos Multiactividad se han visto, por las circunstancias de la nueva normalidad, reforzados por la demanda ascendente en nuestras Escuelas de tenis de familias en busca de un deporte seguro y saludable, practicado en grupos reducidos y al aire libre.

Nuestro equipo está formado por un competente equipo de entrenadores y monitores de tenis, con titulación oficial, así como licenciados y diplomados universitarios, todos ellos especializados en las materias que imparten. Todo el equipo trabaja sobre un programa profesional y riguroso, adaptado a las edades de los participantes y contrastado en ediciones precedentes.

tenis · natación · inglés · talleres

Fechas

JUNIO · Del 21 al 30 de Junio.

JULIO · Mes completo o por quincenas.
1º Quincena del 1 al 15 de Julio. 2ª Quicena del 16 al 31 de Julio.

AGOSTO · Mes completo o por quincenas
1º Quincena · 2 al 13 de Agosto. 2ª Quicena · 16 al 31 de Agosto.

Horarios

AVISO: El stage de Junio tendrá un horario único para todos los niveles

Mini Tenis y Perfeccionamiento De Lunes a Viernes · 9.00h a 14.00h.
Pre-competición De Lunes a Viernes · 10.00h a 14.00h.
STAGE TARDE opcional hasta las 17.00h.

Servicios adicionales

Guardería desde las 8.15h. Gratuito, para todos los alumnos.
Comedor opcional. Catering Juan XXIII.
Actividades didácticas hasta las 17.00h.
Servicio de enfermería. ATS durante toda la jornada de mañana.
Seguro de accidentes.

STAGE MINI TENIS

El Stage Minitenis es un curso multidisciplinar que combina la práctica diaria del tenis con actividades propias del desarrollo intelectual y psicomotor en la infancia. Destinado a niñ@s de 4 a 7 años -nacidos entre 2014 y 2017 que hayan o no practicado tenis. Los alumnos se integran en grupos de trabajo elaborados por criterios de edad y nivel técnico de tenis.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Los grupos transitan durante todas las mañanas por las estaciones de actividades abajo descritas.

TENIS

Las clases se desarrollan durante las horas de menor impacto solar para que los alumnos jueguen solo 1 día/semana después de las 12.00 horas. 4 clases semanales de 1 hora de duración.

Profesorado: monitores de la Escuela de Tenis del C.A. Montemar.
Instalación: pistas de minitenis adecuadas a condiciones climáticas (sombrillas en todas las pistas).

Programas evolutivos para alumnos ya iniciados y programas de iniciación al tenis adaptados para debutantes.
Niveles pretenis y minitenis.

INGLÉS

Profesores titulados por la Escuela Oficial de Idiomas.
Instalación: ludoteca. Clases diarias de 50”.
Dinámicas lúdicas de trabajo y diversión.
Aprendizaje de rutinas y protocolos básicos.
Nivel elemental y nivel avanzado.

NATACIÓN

2 Monitores de Natación titulados por la RFEN y 2 socorristas con vigilancia adicional permanente.

Piscina infantil

Programas de psicomotricidad en piscina de chapoteo.
Introducción a las técnicas básicas de respiración y flotación.
Material adaptado.

Piscina olímpica

Iniciación a la flotación. Iniciación y perfeccionamiento de la técnica básica de nado libre. Introducción a los estilos.
Material adaptado.
*Información adicional en Administración.

BAILE & CREATIVIDAD INFANTIL

Profesoras de baile moderno, diplomadas en TAFAD y Licenciadas en pedagogía de la danza.
Instalación: Sala Multiactividad climatizada de 100 m2.
Material psicomotriz adaptado.
Clases diarias de 1 hora.
Baile infantil, expresión corporal y expresión artística.
Psicomotricidad general y psicomotricidad fina. Taller de manualidades.

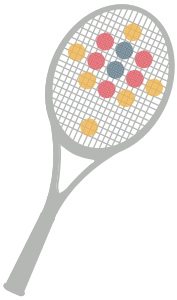
TARIFAS

PROGRAMAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Stage 21- 30 Junio	140 €	155 €
Stage mes completo	410 €	440 €
Stage quincena	230 €	250 €
Comedor 21- 30 Junio	60 €	60 €
Comedor quincena	80 €	80 €
Comedor mes completo	150 €	150 €
Suplemento Stage tarde 21- 30 Junio	30 €	35 €
Suplemento Stage tardes	80 €	95 €
Suplemento quincena tardes	45 €	55 €

Coordinadora Mini Tenis
Sarah Moya: T. 685 456 569 smoyaespi@gmail.com

MATERIAL DIARIO

Mochila (preferiblemente de arnés) o bolsa. **Ropa** y **calzado** deportivo. **Bañador**, **toalla** y una **muda**. **Prendas marcadas** con el nombre del alumno. Sugerimos también **chanclas**, **gorro** y **gafas** de natación.
Agua o bebida isotónica. **Almuerzo**: 2 piezas de fruta, bocadillo, etc.
Gorra, **protección** solar y protección **labial**.
Raqueta, marcada con nombre del alumn@. Llevar y traer de casa. Si no tienes, te la dejamos.
Estuche con colores, lápices, goma, bolígrafos etc.



STAGE PERFECCIONAMIENTO

El Stage Perfeccionamiento es un curso intensivo de tenis que combina la práctica diaria del tenis con actividades complementarias lúdicas y deportivas.

Su objetivo es el de afianzar las materias técnicas aprendidas durante el curso e introducir al alumnado en los contenidos propios del nivel inmediato superior.

Niveles de Iniciación y Perfeccionamiento.
El Stage está dirigido a niños de 7 a 12 años (nacidos entre 2009 y 2014) que hayan cursado al menos un año en la Escuela de Tenis de C.A. Montemar o en cualquier otra escuela federada.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Todos los grupos comienzan la jornada con la sesión diaria de tenis, minimizando así los rigores del calor veraniego.

Tenis
Entre las 9.00 y las 11.00 horas.
Monitores y Entrenadores de la escuela de tenis del C.A. Montemar.

Almuerzo/descanso
De 11.00 a 11.30 horas. Sugerimos 2 piezas de fruta o bocadillo no graso.

Actividades y natación. De 11.30 a 14.00 horas. Una hora de natación todos los días y la otra actividad complementaria programada para cada día (multideporte, talleres didácticos/creativos, inglés y otras actividades complementarias).

TARIFAS

PROGRAMAS	SOCIOS	NO SOCIOS
Stage 21- 30 Junio	140 €	155 €
Stage mes completo	410 €	440 €
Stage quincena	230 €	250 €
Comedor 21- 30 Junio	60 €	60 €
Comedor quincena	80 €	80 €
Comedor mes completo	150 €	150 €
Suplemento Stage tarde 21- 30 Junio	30 €	35 €
Suplemento Stage tardes	80 €	95 €
Suplemento quincena tardes	45 €	55 €

STAGE PRECOMPETICIÓN

El Stage de Precompetición es un curso intensivo de tenis que introduce a los alumnos en los fundamentos básicos de la táctica y la estrategia en el plano competitivo.

EDADES

El Stage está dirigido a niños y niñas a partir de 9 años que hayan cursado al menos 3 años en la Escuela de tenis del C.A. Montemar o en cualquier otra escuela federada.

CONTENIDO

La programación del Stage aborda las progresiones técnicas en los niveles de Perfeccionamiento y Pre-competición e incide en la puesta en práctica de los conceptos y situaciones elementales de la táctica y la estrategia del tenis.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

TENIS

Sesiones diarias de entrenamiento orientadas a la competición.
Grupos elaborados por criterios de edad y nivel técnico.

PREPARACIÓN FÍSICA & MULTIDEPORTE

Preparación Física específica del tenis.
Pádel, fútbol-7, básquet, etc.
Sesiones impartidas por un Licenciado en Educación Física (C.A.F.D)

Programa intensivo - Lunes a Viernes
Programa 3 días - Lunes · Miercoles · Viernes
Martes · Jueves · Viernes

Fechas

JUNIO · Del 21 al 30 de Junio.
JULIO · Mes completo o por quincenas.
AGOSTO · Mes completo o por quincenas.

* Posibilidad de ampliar 1 semana cualquier opción anterior.

Horarios

De Lunes a Viernes · 10.00h a 14.00h.
10.00h - 10.50h · Preparación física & multideporte.
11.00h - 14.00h · Tenis.
Almuerzo de 15 min, a mitad de jornada.

Servicios adicionales

Comedor opcional - cuota extra - sólo para programa Stage Intensivo. Catering Juan XXIII.
Servicio de enfermería. ATS durante todo el curso.
Seguro de accidentes.

Material diario

Mochila, bolsa o raquetero. Ropa y calzado deportivo.
Bañador, toalla y una muda. Prendas marcadas con el nombre.
Agua o bebida isotónica. 1,5 l. Almuerzo: ligero.
Gorra, protección solar y labial. Raqueta, marcada con nombre.

TARIFAS

Stage Lunes a Viernes	SOCIOS	NO SOCIOS
Stage 21- 30 Junio	140 €	155 €
Stage mes completo	410 €	440 €
Stage quincena	230 €	250 €
Comedor 21- 30 Junio	60 €	60 €
Comedor quincena	80 €	80 €
Comedor mes completo	150 €	150 €
Semana extra suplemento	115 €	125 €

Stage 3 días*	SOCIOS	NO SOCIOS
Stage mes completo	280 €	300 €
Stage quincena	150 €	170 €
Semana Extra Suplemento	75 €	85 €

* Julio y Agosto. En Junio no hay opción de 3 días.

Coordinador Stage Perfeccionamiento y Precompetición
Chimo Pérez T . 670 618 462
chimoperez@camontemar.com

INSCRIPCIÓN

En administración C.A. Montemar La Albufereta.
Presencial: se admiten inscripciones de varios socios hechas por un solo titular.
On Line: enviar un mail a info@camontemar.com para conocer los datos requeridos.
Socios: a partir del 3 de Mayo.
No Socios: a partir del 17 de Mayo.

*Una vez inscritos, la semana previa al inicio de los cursos todos los alumnos serán informados vía e-mail con los detalles necesarios para cada uno.

** El Stage de Junio se estructurará en función del número de inscritos.
Los grupos de alumnos y el horario de las actividades se comunicarán tras la inscripción.

MATRÍCULA

Incluye seguro de accidentes y 2 camisetas stage.
12€ para alumnos de las Escuelas Deportivas del C.A. Montemar.
22€ para el resto de alumnos.
No se realizarán devoluciones después del inicio del stage contratado.

COMEDOR
Aforo limitado a normativa en vigor.
AVISO IMPORTANTE
No se admiten inscripciones a comedor tras alcanzar esa cifra de comensales.
No se admiten tickets diarios.

CONTACTO DIRECCIÓN TÉCNICA
Chimo Pérez: T. 670 618 462
chimoperez@camontemar.com

CURSILLOS TENIS TARDES

Fechas

JULIO · Mes completo o por quincenas
AGOSTO · 1ª quincena - del 2 al 13 de Agosto -.
Inscripción presencial y telemática. Mismas fechas que los stages.

Horarios

De 18.30 a 19.30 horas.
De 19.30 a 20.30 horas.
De 20.30 a 21.30 horas (solo adultos).

Niveles

Minitenis: 5-7 años.
Iniciación: niños de 7 a 18 años y adultos.
Perfeccionamiento: niños y adultos.
Avanzados: niños y adultos.

MATRÍCULA & SEGURO de 12€, solo alumnos que no pertenezcan a las Escuelas del C.A.Montemar.

Niños y Adultos	SOCIOS		NO SOCIOS	
Programa	mes completo	quincena	mes completo	quincena
2 días / semana	85€	50€	110€	60€
3 días / semana	115€	65€	145€	80€
5 días / semana	160€	90€	185€	110€

MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

TELÉFONOS DE INTERÉS

Conserjería: 965 262 969

Administración: 965 159 426

www.camontemar.es

MontemarTenisBase