

### Tariffe annuali Corsi di Tennis e di Padel

- 1 ora tennis o padel 1 v/settimana
- 1 ora tennis o padel 1 v/sett + 1 ora atletica
- 1 ora tennis 2 v/settimana
- 1 ora tennis + 1 ora padel a settimana
- 1 ora tennis 2 v/settimana + 1 ora atletica
- 1 ora tennis 2 v/settimana + 1 ora padel
- 1 ora tennis 2 v/settimana + atletica + 1 ora padel
- 3 ore tennis + atletica (pre-agonistica)



Sconto fratelli: 5% sul totale delle quote

Sconto soci Country Club 10%

I due sconti **non** sono cumulabili.

E' obbligatorio consegnare copia del **libretto dello sportivo/certificato medico** di idoneità alla pratica sportiva agonistica/non agonistica **anche per la partecipazione alla prova gratuita.**



## Padel

Il padel è una disciplina in forte crescita che combina regole provenienti da altri sport di racchetta.

Dal tennis "eredita" la pallina, il punteggio e la maggior parte dei colpi, dallo squash il gioco a parete e, dal beach tennis, la racchetta più corta e senza corde.

Il padel viene praticato solo in doppio (2 contro 2), ed anche per questo motivo risulta particolarmente divertente ed aggregante; inoltre, il campo di dimensioni ridotte e l'uso di racchette più corte di quelle da tennis, lo rende particolarmente adatto ai bambini, oltre che propedeutico al tennis.

Il corso padel è proposto ai bambini e ragazzi anche in combinazione con il corso di tennis (modulo "tennis + padel" oppure modulo "solo padel"). e viene attivato al raggiungimento del numero minimo di tre allievi per fascia di età/livello



**Country Club S.S.D. a R.L.**  
**Via Gozzadini, 8**  
**Villanova di Castenaso (Bo)**  
**Tel. 051.781070 info@countryclub.bo.it**



# SCUOLA TENNIS & SCUOLA PADEL 2019-2020

**Dal 30.09.2019 al 29.05.2020**  
**chiusure secondo il calendario scolastico**

**Settimana gratuita di prova**  
**dal 9 al 13 settembre**  
**(iscrizioni in segreteria 051/781070)**





I corsi si svolgono sotto la direzione tecnica dei Maestri Nazionali Mario Trebbi e Alberto Setti e con la collaborazione dei Maestri ed Istruttori Federali: Ghiselli Arrigo, Trombetti Francesco, Casini Dylan, Avoni Emanuela, Testoni Alessandro

*I corsi si terranno dal lunedì al venerdì dalle 15,00 alle 19,00 e sono suddivisi a seconda della fascia di età*



### **Corso Avviamento**

(Baby tennis)

È rivolto ai bambini di età compresa tra i 4 e i 5 anni. Il corso ha come obiettivo l'acquisizione degli strumenti percettivi e coordinativi necessari per una corretta crescita motoria, che permetta di affrontare negli anni successivi le componenti più strettamente tecniche legate al gioco del tennis.

La frequenza è monosettimanale con una durata della lezione di 60 minuti.

### **Corso Mini Tennis**

È rivolto a bambini di età compresa tra i 6 e gli 8 anni.

Il corso è il naturale proseguimento della parte propedeutica.

Strumenti (racchette e palline), e dimensioni del campo sono adattati alle caratteristiche fisiche e tecniche dell'allievo, avendo come principale obiettivo una crescita sportiva graduale.

La frequenza è bisettimanale, con una durata della lezione di 60 minuti, oltre ad un'ora di preparazione atletica-psicomotricità a settimana.



### **Corso SAT e Corso Juniores**

Il Corso SAT è rivolto a ragazzi di età compresa tra gli 9 e i 14 anni.

Il Corso Juniores è rivolto a ragazzi di età compresa tra gli 15 e i 18 anni.

I corsi prevedono un percorso tecnico finalizzato ad una completa conoscenza di tutti i colpi del tennis, con attenzione anche agli aspetti tattici e strategici legati alla partita.

La frequenza è bisettimanale con lezioni della durata di 60 minuti, oltre ad 1 ora di preparazione atletica a settimana.

### **Pre-agonistica**

È rivolto a ragazzi/e che vogliono incrementare il loro livello di gioco per approcciarsi all'agonistica.

La frequenza è di 2/3 volte a settimana, con allenamenti di 60/90 minuti, di cui uno dedicato anche alla preparazione atletica.

### **Agonistica**

È rivolto a ragazzi/e di comprovate capacità, che hanno come obiettivo quello di diventare giocatori di tennis professionisti.

La frequenza è di 2/3/4 volte a settimana, in parte dedicato anche alla preparazione atletica.

