

PROGRAMA ESCOLAR ESPORTIU



Descobreix l'esport en un entorn únic

El Club Tennis Sabadell obre les seves portes a les escoles per oferir als alumnes una experiència esportiva enriquidora. Mitjançant activitats dinàmiques i adaptades a cada edat, els estudiants podran gaudir i aprendre en un ambient segur i motivador.



A close-up photograph of two tennis rackets lying on a red clay court. The racket in the foreground has a yellow and white frame and white strings. The racket in the background has a black frame and orange strings. A white line is visible on the red surface.

OPCIONES D'ACTIVITATS

Els centres escolars poden triar
entre diverses modalitats
esportives, adaptant-se a les
preferències i necessitats dels
alumnes.

Opció 1

Els alumnes poden centrar-se en un sol esport per aprofundir-hi durant la jornada:

- ✓ Tennis 🎾 → Aprenentatge i jocs amb tècnics especialitzats.
- ✓ Pàdel 🎾 → Introducció i pràctica amb monitoratge personalitzat.
- ✓ Gimnàstica esportiva 🤸 → Exercicis de coordinació i força.
- ✓ Activitats dirigides:
 - Zumba 🕺 → Diversió al ritme de la música!
 - Ioga 🧘♂️ → Relaxació i benestar corporal.
 - Spinning 🚴 → Energia i resistència a les nostres bicis indoor.
 - CrossFit 🏋️ → Exercicis funcionals adaptats als alumnes.

Esport especialitzat (1 activitat específica)





Multiesport

(2 hores o 4 hores d'activitats)

Opció 2

- ☀️ 2 hores d'esport → Els alumnes poden practicar dues disciplines esportives en una mateixa sessió.
- ☀️ 4 hores d'esport → Una experiència multiesportiva completa on podran provar fins a quatre disciplines en un mateix dia



- ✓ **Descobrir i experimentar diferents esports.**
- ✓ **Treballar valors com l'esforç, el respecte i el treball en equip.**
- ✓ **Gaudir de l'activitat física en un entorn privilegiat.**
- ✓ **Millorar la coordinació, la condició física i la confiança.**

Beneficis per als alumnes



Exemple proposta

☀️ **Matinal de 40 min → 5,50€**

☀️ **4 activitats de 40 min → 14€**

☀️ **Matinal de 2 activitats 40 min → 10€**

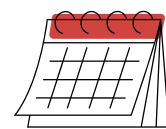
***aquests preus no inclouen servei vestuaris (dutxes)**



💡 **No deixis passar aquesta oportunitat!
Contacta'ns per organitzar una jornada
esportiva única per als teus alumnes!**



CLUB TENNIS SABADELL



Dates i hores: A convenir amb cada centre educatiu



Reserves i informació a: info@cts.cat