



Via Retorbido, 24 - CODEVILLA (PV)

☎ 342 76 54 147

segreteria@oltrepotennis.it

✉ www.oltrepotennis.it

Possibilità di Servizio Navetta

Andata e ritorno da Voghera a Codevilla

"Parcheggio Ex Caserma - Ponte Rosso - O.T.A." e Ritorno



SCUOLA TENNIS S.A.T.

28 SETTEMBRE 2020 - 30 MAGGIO 2021
PER BAMBINI E RAGAZZI DAI 5 AI 18 ANNI



Tipo di corso

Minitennis dai 5 ai 10 anni (2011-2015)

Allenamento monosettimanale o bisettimanale (durata un'ora cad.)
più esercizi propedeutici allo sviluppo capacità motoria (durata di 30 minuti).
Il gioco viene proposto con apposite racchette junior, palline depressurizzate MID,
campetti adatti a ciascuna età.

Tennis dagli 11 ai 18 anni (2002-2010)

Allenamento monosettimanale o bisettimanale (durata un'ora cad.)
con una seduta settimanale di **preparazione atletica** (durata un'ora)
Per i principianti apprendimento dei colpi principali del tennis per arrivare,
dopo metà stagione, a giocare delle partitelle.
Per i non principianti miglioramento dei colpi e apprendimento dei colpi avanzati,
tornei interni e incontri amichevoli con altre scuole.

Allenamento trisettimanale "pre-agonistica" (tre ore tennis e due ore atletica).
Miglioramento dei colpi avanzati, tornei interni e incontri amichevoli con altre scuole.

Orario

La scuola tennis è aperta dal lunedì al venerdì dalle 15:00 alle 19:00.



STAFF TECNICO

- **Andrea Valdetara** – Tecnico nazionale, Direttore Tecnico S.A.T. e Settore Agonistico
- **Andrea Bruschi** – Maestro nazionale - Responsabile S.A.T.
- **Carlo Renzetti** – Maestro nazionale - Ex giocatore A.T.P.
- **Elena Bassani** – Maestro nazionale e preparatore atletico
- **Daniel Dappino** – Maestro nazionale - Abilitazione tennis in carrozzina
- **Vittoria Beolchi** – Istruttore di secondo livello e preparatore atletico
- **Lorenzo Medicina** – Preparatore atletico – Responsabile attività atletica
- **Livio Artoli** – Preparatore atletico
- **Paolo Loner** – Mental training
- **Massimo Negro** – Università Scienze Motorie – Nutrizionista
- **Andrea Colombi e Riccardo Mazzocchi** – Fisio Sport – Fisioterapia sportiva

Quote S.A.T

Corso monosettimanale: € 560,00 (*) con prep.atletica € 720,00 (**)

Corso bisettimanale: € 860,00 (*) con prep.atletica € 1.020,00 (**)

Corso trisettimanale/preagonistica: € 1.400,00 (***)

La quota corso comprende la **Tessera Oltrepò Tennis Academy** che dà diritto a:

- Tessera FIT
- completino tennis OTA (maglietta e pantaloncino o gonnellino)
- sconto 10% abbigliamento (tuta, polo, etc.....)
- sconto 10% tubo palline
- sconto 10% per corsi fratelli e sorelle
- sconto 10% video analisi (**Play Sight**)
- sconto 10% seduta fisioterapia "Fisio Sport" (esteso anche ai membri del nucleo familiare)
- n. 2 incontri genitori ed atleti "Sport e Nutrizione" con medico nutrizionista Dott. Massimo Negro
- n. 2 incontri genitori ed atleti "Sport e Scuola" con Mental Coach Paolo Loner
- prezzi agevolati consumazioni ragazzi (panino e/o pranzo + acqua)

Preparazione atletica: € 160,00 (un'ora settimanale da 28/09/20 - 30/05/21)

(*) Le quote possono essere suddivise in 3 rate scadenza 28/09/20 - 01/12/20 - 01/02/21

(**) La quota può essere suddivisa in 4 rate scadenza 28/09/20 - 01/12/20 - 01/02/21 - 01/04/21