



O Clube Tênis Quinta das Flores vai organizar clínicas/estágios de tênis para crianças e jovens entre os 5 e 16 anos de idade. Através do nosso programa, proporcionamos aos pais a ocupação dos seus filhos durante o período de interrupção letiva das escolas, e às crianças e jovens uma alternativa saudável e divertida de fazerem atividade física. Aqui estão todas as informações para que possa começar a planear, com a devida antecedência, umas magníficas clínicas de tênis para o seu filho.

INSCRIÇÃO

Submeter formulário de inscrição online → [formulário online](#)

Enviar comprovativo de pagamento para quinta.flores.ct@gmail.com

Valor 1ª semana (8 a 12 de abril):

- Membros: 90€
- Não membros: 105€

*Seguro e almoço incluídos.

IBAN → PT50 0010 0000 5119 6330 0015 6

Descontos:

- 5% para irmãos e para quem se inscrever nas 2 semanas. *não acumuláveis

Valor 2ª semana (15 a 18 de abril):

- Membros: 77€
- Não membros: 89€

HORÁRIO

Recebemos os participantes às 8h30 para começarem as atividades às 9h. Lancham a meio da manhã às 10h30, almoçam às 13h e lancham à tarde por volta das 16h. As atividades terminam às 17h.

INFORMAÇÕES PARA OS PARTICIPANTES

Comportamento

Todos os participantes devem cumprir com seriedade as instruções e regras transmitidas pelos monitores. Os participantes integram todas as atividades, exceto por razões pessoais, médicas, técnicas e/ou outras.

Material

O vestuário deve ser adequado à prática desportiva. É obrigatório trazer uma mochila com lanche da manhã e da tarde, garrafa de água 1L e boné. Todos os objetos de valor devem ser guardados nessa mochila.

PROGRAMA

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8h30				
Receção				
9h00 – Treino técnico-tático no court				
Pancadas de fundo + Coordenação	Jogo de rede + Força	Efeitos (top spin e slice) + velocidade	Serviço e resposta + resistência	Componente tática
12h30				
Almoço + atividades lúdicas				
14h30				
Jogos competitivos com base no treino do dia				Torneio de Tênis
17h00				
Saída				

[PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O NOSSO SITE!](#)