

# CAMPUS

## TENNIS I PÀDEL

27 de juny al 15 de juliol

4 a 16 anys



### ESPAI:

Club Tennis Montblanc



### HORARI:

De dilluns a divendres  
De 9h a 13h



### INSCRIPCIONS:

**PRESENCIALS:** Al Club Tennis  
Montblanc

De dimarts a divendres  
De 17h a 21h  
dissabtes i diumenges  
De 9h a 14h i 16h a 21h

### DATES D'INSCRIPCIONS:

24 al 29 de maig - Socis CTM  
31 de maig al 15 de juny - Tothom

### DOCUMENTACIÓ:

- Fitxa d'inscripció
- Fotocòpia DNI del participant
- Còpia Targeta Sanitària

\*Per assistir al campus NO és necessari ser socis del CTM



### PREU: Campus:

55€/ setmana - **SOCIS**  
60€/ setmana - **NO SOCIS**

Pagament presencial en efectiu  
durant la inscripció al club

## REQUISITS

- Portar **raqueta** de tennis i pàdel pròpia.
- Portar **gorra, ampolla d'aigua i crema solar**.
- Portar **esmorzar saludable**: entrepà, fruits i/o fruita.
- Tenir fets els **4 anys** abans del 27 de juny.

## CALENDARI



### SETMANA 1

Xerrada/Taller amb nutricionista  
(hàbits saludables)



### SETMANA 2

Taller pràctic de fisioterapeutes



### SETMANA 3

Xerrada Psicologia esportiva

No hi faltaran les guerres d'aigua, festa dels colors, fruita per tothom els divendres...

# L'ESTIU + SALUDABLE

## CAMPUS DE TENNIS & PÀDEL 2022

El Campus de "Tennis&Pàdel Saludable" estarà gestionat per "FEM SALUT", centre de reeducació funcional i exercici físic.

Un projecte que el marc principal són els hàbits saludables i les activitats multiesport. Així que el campus de tennis i pàdel és una opció perfecta per desenvolupar-ho.

És un campus d'iniciació i nous aprenentatges pels nois i noies de 4 a 16 anys. D'aquesta manera podran divertir-se desenvolupar noves habilitats amb raqueta i sense ella, ja que la motricitat que es desenvolupa jugant a tennis és molt important aprendre-la de ben petit.

Les activitats lúdiques, jocs de cooperació, altres activitats amb raqueta, jocs d'aigua, festa dels colors i altres temàtiques que anirem introduint NO FALTARAN.



ORGANITZA



FEM SALUT

Centre de reeducació funcional i exercici físic

Marc Morató Rufié

**NOVETATS 2022**

**PISCINA**  
1 dia/setmana



**SORTEJOS**  
MATERIAL ARMY PADEL  
MATERIAL TENNIS



**REGALS**  
Bossa amb samarreta,  
fruita, material  
armypadel i molt més



**Per més informació**

**Club Tennis Montblanc**  
C/ Pompeu Fabra, s/n  
977 86 10 36 / 610 467 101  
[www.clubtennismontblanc.cat](http://www.clubtennismontblanc.cat)  
[clubtennismontblanc@gmail.com](mailto:clubtennismontblanc@gmail.com)

**Fem Salut Montblanc**  
C/ Carles Monfar 9 bis  
636 896 390  
[www.femsalutmontblanc.com](http://www.femsalutmontblanc.com)  
[info@femsalutmontblanc.com](mailto:info@femsalutmontblanc.com)



**COMP<sub>Us</sub> 2022**  
**Tennis i Pàdel**  
Club Tennis Montblanc



**EDATS**  
De 4 a 16 anys

**Places limitades**