



BAILE URBANO



Ritmo, juego y expresión

Descubriendo el movimiento, la coordinación y la confianza a través de la música.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra actividad de baile infantil está pensada para que los niños y niñas se inicien en la danza de forma lúdica, dinámica y motivadora. A través de coreografías sencillas, juegos musicales y ejercicios de coordinación, se trabaja el ritmo, la expresión corporal y la musicalidad, siempre en un entorno seguro, cercano y divertido. El objetivo es que disfruten del movimiento mientras desarrollan habilidades básicas de baile.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La pista de baile es un espacio de libertad. El respeto a la diversidad de estilos, a las propuestas creativas de los compañeros y las directrices del coreógrafo es la norma principal de convivencia.



METODOLOGÍA COMPENSIVA

El aprendizaje se basa en el juego y la imitación, favoreciendo la comprensión del ritmo y el movimiento de forma natural.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Cada niño avanza a su ritmo, ganando confianza y disfrutando del proceso de aprender a bailar en grupo, reforzando la creatividad y la expresión personal.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Las clases se organizan por edades para adaptar la música, los movimientos y las dinámicas a cada etapa de desarrollo.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Calentamiento musical, juegos de coordinación, aprendizaje de pasos y pequeñas coreografías, y vuelta a la calma con estiramientos y despedida activa.

Ritmo
Creatividad
Expresión
Diversión



DÍAS: MARTES Y JUEVES



DE 16 A 17



CURSO: INFANTIL



PRECIO: 31 EUROS



GIMNASIA RITMICA



Coordinación, arte y disciplina

Uniendo la exigencia deportiva con la expresión musical, el equilibrio y la elegancia.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de gimnasia rítmica está diseñada para que los participantes descubran y dominen este deporte de una manera dinámica y motivadora. Desde los ejercicios de flexibilidad básica y expresión corporal hasta el manejo complejo de aparatos y coreografías avanzadas, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (saltos, giros, equilibrios) con el aprendizaje del ritmo, garantizando que cada gimnasta progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La rítmica requiere un cuidado absoluto del entorno. El respeto a la entrenadora, al espacio de trabajo de las compañeras, al material compartido y a los jueces en las exhibiciones es innegociable.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de repetir movimientos, planteamos retos de escucha musical, improvisación y coordinación con aparatos, para que la gimnasta aprenda a adaptarse al ritmo y al espacio.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde ganar constancia en la flexibilidad se entiende como un logro diario. El éxito del grupo se construye apoyando los retos individuales y celebrando el progreso de cada compañera.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Entrenamientos organizados por edades y niveles madurativos, manteniendo ratios bajas para realizar una asistencia física segura y precisa en cada corrección postural.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento general y específico de flexibilidad, bloque técnico de dificultades corporales, taller de manejo de aparatos y montaje coreográfico, y una vuelta a la calma con estiramientos profundos y feedback.

Ritmo
Flexibilidad
Elegancia
Coordinación



DÍAS: MARTES Y JUEVES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS

COMPETICIÓN MUNICIPAL DE GIMNASIA RÍTMICA

Aprender, competir y crecer en equipo



¿CÓMO SE ORGANIZA?



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La competición de Gimnasia Rítmica está dirigida a aquellas alumnas que deseen complementar su formación participando en encuentros y competiciones durante el curso escolar. Estas jornadas permiten poner en práctica los ejercicios y montajes trabajados en clase, favoreciendo el desarrollo de la confianza, la expresión corporal y la capacidad de actuación ante el público. La participación tiene un carácter formativo y educativo, priorizando siempre el aprendizaje, la experiencia deportiva y el disfrute de las gimnastas.

1 PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Inscripción opcional con
compromiso de asistencia

2 COMPOSICIÓN EQUIPOS

Las monitoras compondrán los
equipos según la edad.

3 CALENDARIO DE COMPETICIÓN

El circuito anual oficial consta de 3
eventos principales (o jornadas) a lo
largo de la temporada.



OBJETIVOS DE LA COMPETICIÓN

Aplicar lo aprendido
en entrenamientos,
fomentar compromiso
y responsabilidad y
disfrutar del deporte.



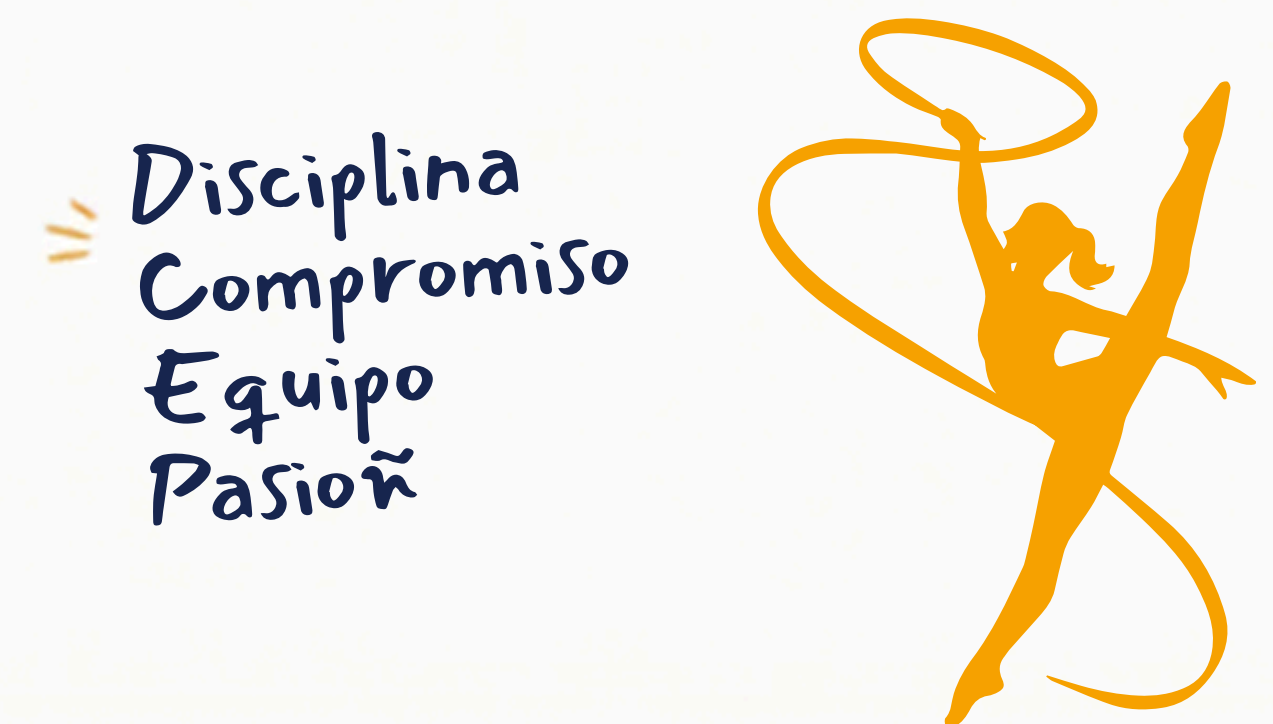
PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Reunión informativa
y formalización de
inscripciones
durante el mes de
septiembre.



COSTES ADICIONALES

Maillot oficial y cuota
mensual de
competición
(detalles en
septiembre)



Disciplina
Compromiso
Equipo
Pasión



SÁBADOS POR LA MAÑANA



DISTRITO DE SAN BLAS



GIMNASIA RÍTMICA INFANTIL



Coordinación, arte y disciplina

Uniendo la exigencia deportiva con la expresión musical, el equilibrio y la elegancia.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de gimnasia rítmica está diseñada para que los participantes descubran y dominen este deporte de una manera dinámica y motivadora. Desde los ejercicios de flexibilidad básica y expresión corporal hasta el manejo complejo de aparatos y coreografías avanzadas, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (saltos, giros, equilibrios) con el aprendizaje del ritmo, garantizando que cada gimnasta progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La rítmica requiere un cuidado absoluto del entorno. El respeto a la entrenadora, al espacio de trabajo de las compañeras, al material compartido y a los jueces en las exhibiciones es innegociable.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de repetir movimientos, planteamos retos de escucha musical, improvisación y coordinación con aparatos, para que la gimnasta aprenda a adaptarse al ritmo y al espacio.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde ganar constancia en la flexibilidad se entiende como un logro diario. El éxito del grupo se construye apoyando los retos individuales y celebrando el progreso de cada compañera.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Entrenamientos organizados por edades y niveles madurativos, manteniendo ratios bajas para realizar una asistencia física segura y precisa en cada corrección postural.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento general y específico de flexibilidad, bloque técnico de dificultades corporales, taller de manejo de aparatos y montaje coreográfico, y una vuelta a la calma con estiramientos profundos y feedback.

Ritmo
Flexibilidad
Elegancia
Coordinación



DÍAS: LUNES Y MIERCOLES



DE 16 A 17



CURSO: INFANTIL



PRECIO: 31 EUROS



JUDO

Camino de la flexibilidad y el respeto

*Desarrollo integral del cuerpo, control de la fuerza, autodefensa
y honor sobre el tatami.*



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de judo está diseñada para que los participantes descubran y dominen este arte marcial de una manera dinámica y motivadora. Desde las técnicas básicas de caída segura (ukemi) y desequilibrios hasta las proyecciones (nage-waza) y controles en el suelo más complejos, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (coordinación, palancas, autocontrol) con el aprendizaje de la filosofía marcial, garantizando que cada judoca progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

El respeto es la espina dorsal del Judo. El saludo al entrar al tatami, al profesor y al compañero antes y después de cada ejercicio es obligatorio; se cuida la integridad física del compañero tanto como la propia.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de aplicar fuerza bruta, enseñamos a aprovechar la inercia y la fuerza del rival. Planteamos retos posicionales y juegos de desequilibrio para que el alumno aprenda a sentir el centro de gravedad del otro y tome decisiones tácticas precisas.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el cinturón no mide la superioridad, sino el nivel de responsabilidad y ayuda hacia los compañeros de menor grado. El éxito radica en el progreso mutuo (Jita Kyoei: bienestar y beneficio mutuo).



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Clases divididas por edades y niveles de cinturón, asegurando un control riguroso de las parejas de práctica para que los entrenamientos sean completamente seguros y equilibrados.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: saludo protocolar (Rei), calentamiento gimnástico y práctica de caídas, bloque técnico de proyecciones o suelo (Uch 込 み / Waza), práctica de combate controlado (Randori), y saludo final con feedback de superación.

Respeto
Disciplina
Autocontrol
Superación



DÍAS: LUNES Y MIÉRCOLES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS

El arte de dibujar letras

Potenciando la concentración, la motricidad fina y el talento de forma relajada y creativa.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de lettering está diseñada para que los participantes descubran y dominen esta disciplina artística de una manera dinámica y motivadora. Desde los trazos fundamentales y el control de la presión del rotulador hasta las composiciones complejas, degradados y efectos 3D, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (caligrafía, trazos ascendentes y descendentes) con el aprendizaje del diseño visual, garantizando que cada alumno progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

El aula creativa es un espacio de calma. El respeto al ritmo de concentración de los compañeros, al material técnico compartido y a la originalidad de cada obra es fundamental.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de rellenar plantillas de forma monótona, planteamos retos temáticos, juegos de combinación de colores y proyectos de mensajes personalizados para que el alumno aprenda a diseñar y tomar decisiones estéticas propias.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el "borrón" o el trazo torcido son peldaños hacia la precisión. El éxito se construye valorando el progreso de la paciencia individual y compartiendo trucos creativos con el grupo.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Talleres estructurados con un número reducido de participantes para que el formador pueda corregir individualmente la postura de la mano, el agarre del rotulador y el ángulo del trazo de cada alumno.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento de la musculatura de la mano mediante trazos básicos, bloque técnico del abecedario o estilo del día, proyecto creativo de composición práctica (láminas, carteles) y una puesta en común con feedback positivo.

Creatividad
Tipografía
Estilo
Precisión



DÍAS: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 20 EUROS

Desplazamiento, fluidez y seguridad

Dominando las calles sobre ruedas con soltura, agilidad y pleno control de la frenada.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de patinaje urbano está diseñada para que los participantes descubran y dominen esta modalidad sobre ruedas de una manera dinámica y motivadora. Desde mantener el equilibrio base y las técnicas de propulsión correctas hasta los diferentes tipos de frenada de seguridad, giros cerrados y superación de obstáculos urbanos (bordillos, giros, desniveles), cada sesión combina el desarrollo de la técnica (posición de seguridad, paso de tijera, empuje) con el aprendizaje de la seguridad vial, garantizando que cada patinador progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

En la actividad el uso del espacio se realiza de forma respetuosa y organizada. Se respetan los turnos, a los compañeros y el material, fomentando la seguridad, la convivencia y el cuidado del entorno durante la práctica.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de un desplazamiento monótono en círculos, planteamos retos de agilidad, juegos de esquiva, frenadas de emergencia ante estímulos visuales y dinámicas de guiado para que el patinador aprenda a reaccionar rápido ante imprevistos del entorno urbano.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos superar el miedo a la velocidad de forma progresiva y segura. El éxito se construye en grupo, con apoyo entre patinadores y confianza en los circuitos compartidos.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Clases organizadas por niveles homogéneos de control de frenada, manteniendo ratios reducidas para que el monitor pueda acompañar físicamente y dar soporte directo a los alumnos que ganan estabilidad.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento articular y ejercicios de agilidad sin ruedas, bloque técnico de habilidades de desplazamiento y frenado, circuitos de agilidad con simulación de obstáculos urbanos, y una vuelta a la calma con estiramientos y balance del día.

Respeto
Equilibrio
Perseverancia
Creatividad



2 DÍAS: MARTES Y JUEVES; 1 DÍA: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS/20 EUROS



PATINAJE URBANO INFANTIL



Desplazamiento, fluidez y seguridad

Dominando las calles sobre ruedas con soltura, agilidad y pleno control de la frenada.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de patinaje urbano está diseñada para que los participantes descubran y dominen esta modalidad sobre ruedas de una manera dinámica y motivadora. Desde mantener el equilibrio base y las técnicas de propulsión correctas hasta los diferentes tipos de frenada de seguridad, giros cerrados y superación de obstáculos urbanos (bordillos, giros, desniveles), cada sesión combina el desarrollo de la técnica (posición de seguridad, paso de tijera, empuje) con el aprendizaje de la seguridad vial, garantizando que cada patinador progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

En la actividad el uso del espacio se realiza de forma respetuosa y organizada. Se respetan los turnos, a los compañeros y el material, fomentando la seguridad, la convivencia y el cuidado del entorno durante la práctica.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de un desplazamiento monótono en círculos, planteamos retos de agilidad, juegos de esquiva, frenadas de emergencia ante estímulos visuales y dinámicas de guiado para que el patinador aprenda a reaccionar rápido ante imprevistos del entorno urbano.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos superar el miedo a la velocidad de forma progresiva y segura. El éxito se construye en grupo, con apoyo entre patinadores y confianza en los circuitos compartidos.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Clases organizadas por niveles homogéneos de control de frenada, manteniendo ratios reducidas para que el monitor pueda acompañar físicamente y dar soporte directo a los alumnos que ganan estabilidad.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento articular y ejercicios de agilidad sin ruedas, bloque técnico de habilidades de desplazamiento y frenado, circuitos de agilidad con simulación de obstáculos urbanos, y una vuelta a la calma con estiramientos y balance del día.

Respeto
Equilibrio
Perseverancia
Creatividad



2 DÍAS: LUNES Y MIERCOLES; 1 DÍA: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: 4 Y 5 AÑOS



PRECIO: 31 EUROS/20 EUROS



PREDEPORTE



Jugando para crecer: movimiento, coordinación
y diversión



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad de Predeporte está dirigida a los alumnos de Educación Infantil y tiene como objetivo desarrollar las habilidades motrices básicas a través del juego.

Mediante circuitos, juegos cooperativos, retos y actividades adaptadas a su edad, los niños mejoran la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial, la agilidad y el control corporal, iniciándose de forma lúdica en diferentes deportes y adquiriendo hábitos de actividad física desde los primeros años.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

El respeto a los compañeros, al material deportivo y a las normas de cada actividad es fundamental para disfrutar, aprender y crecer juntos.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

Enfoque lúdico que promueve la motivación y el aprendizaje activo a través del juego dirigido.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Atención dedicada a los ritmos individuales y evaluación constante de progresos.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Grupos y espacios estructurados por volumen de inscritos.



PRECIOS

1 día/semana - 20 euros
2 días/semana - 31 euros
3 días/semana - 40 euros
4 días/semana - 47 euros
5 días/semana - 53 euros

Aventura
Imaginación
Diversión
Crecimiento



DÍAS: DE LUNES A VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: INFANTIL

Equilibrio, superación y cultura urbana

Dominando la tabla: coordinación, constancia y superación de retos sobre ruedas.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de skate está diseñada para que los participantes descubran y dominen esta disciplina urbana de una manera dinámica y motivadora. Desde la posición correcta sobre la tabla (stance) y el empuje básico hasta los trucos técnicos, giros en rampa y saltos (ollies), cada sesión combina el desarrollo de la técnica (coordinación, agilidad, control de inercias) con el aprendizaje de la lectura de obstáculos, garantizando que cada skater progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La actividad de skate en el colegio se basa en normas claras de convivencia. Se respeta el turno de uso del espacio, el material y a los compañeros, garantizando un entorno seguro y ordenado para todos.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de forzar caídas mecánicas repitiendo un truco imposible, descomponemos los movimientos. Planteamos retos intermedios de equilibrio y coordinación sobre la tabla para que el alumno entienda la física del movimiento y decida cuándo ejecutarlo.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos la perseverancia como valor clave del skate: caerse y volver a intentarlo forma parte del aprendizaje. El éxito es compartido, celebrando cada logro y truco conseguido por el grupo.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Entrenamientos en grupos reducidos organizados por niveles técnicos, permitiendo al monitor estar al lado del alumno para asistirlo físicamente en la ejecución de los primeros trucos y giros.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento articular y ejercicios de flexibilidad, bloque de patinaje y fluidez, taller técnico de trucos específicos del día, y una vuelta a la calma con estiramientos y puesta en común de los progresos.

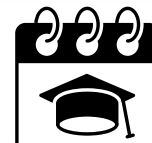
Respeto
Equilibrio
Perseverancia
Creatividad



DÍA: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: 5 AÑOS Y PRIMARIA



PRECIO: 20 EUROS



TEATRO



Expresión, voz y juego dramático

Rompiendo barreras: confianza, empatía y desarrollo de la imaginación sobre el escenario.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra actividad de teatro está diseñada para que los participantes descubran y dominen esta disciplina artística de una manera dinámica y motivadora. Desde los juegos de improvisación y el control de la voz hasta la interpretación de personajes y la puesta en escena de textos dramáticos, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (expresión corporal, proyección, dicción) con el aprendizaje del análisis escénico, garantizando que cada actor progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

El escenario es un lugar sagrado de exposición emocional. El respeto a la propuesta del compañero, el silencio absoluto mientras otros actúan y la escucha receptiva son las leyes del aula.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de memorizar y repetir textos de forma robótica, planteamos conflictos teatrales abiertos, juegos de roles y retos de improvisación para que el alumno aprenda a reaccionar orgánicamente y tome decisiones en escena.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el error o el olvido se transforman en una oportunidad creativa de improvisación. El éxito de la obra se basa en la cohesión del elenco, donde el brillo de uno depende del apoyo de todo el grupo.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Clases estructuradas por edades para adaptar los textos, los conflictos dramáticos y las dinámicas emocionales al nivel madurativo del alumnado, manteniendo un ambiente de absoluta confianza.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: calentamiento corporal y vocal, dinámicas de desinhibición e improvisación dirigida, trabajo con el texto o creación de escenas, y una vuelta a la calma con asamblea reflexiva y feedback constructivo.

Creatividad
Expresión
Juego
Imaginación



DÍAS: MARTES Y JUEVES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS

El arte de dibujar letras

Potenciando la concentración, la motricidad fina y el talento de forma relajada y creativa.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra actividad de tenis está diseñada para que los participantes descubran y dominen este deporte de una manera dinámica y motivadora. Desde los golpes fundamentales y el control de la raqueta hasta situaciones reales de juego y estrategias más avanzadas, cada sesión combina el desarrollo de la técnica, la coordinación y el desplazamiento con el aprendizaje de los valores deportivos, garantizando que cada alumno progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La pista de tenis es un espacio de aprendizaje y respeto. El respeto a los compañeros, al ritmo de aprendizaje de cada jugador, al material deportivo y a las normas del juego es fundamental.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de repetir ejercicios de forma monótona, planteamos juegos, retos técnicos y situaciones reales de partido para que el alumno aprenda a mejorar sus golpes, tomar decisiones y desenvolverse con confianza en la pista.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el error forma parte del aprendizaje. Cada golpe fallado es una oportunidad para mejorar, y el éxito se construye valorando el esfuerzo, la constancia y el progreso individual.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

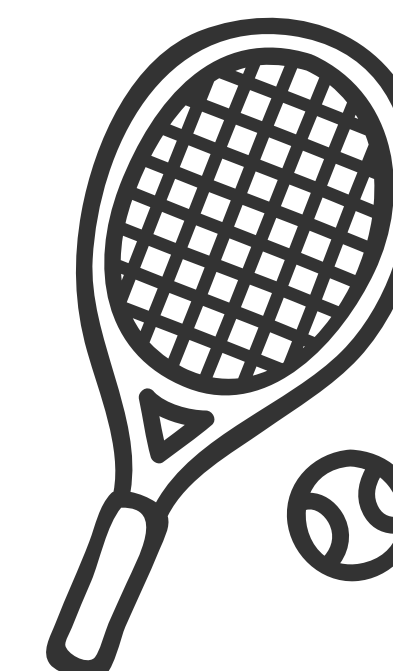
Entrenamientos estructurados con un número reducido de participantes para que el entrenador pueda realizar correcciones individualizadas sobre la técnica de golpeo, el agarre de la raqueta, la colocación y los desplazamientos de cada alumno.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue una estructura dinámica: calentamiento y activación física, trabajo técnico de los diferentes golpes, ejercicios de coordinación y desplazamiento, situaciones reales de juego y una vuelta a la calma con feedback positivo para reforzar el aprendizaje.

Técnica
Precisión
Estrategia
Superación



DÍAS: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 20 EUROS



TENIS INFANTIL



La pasión por cada golpe

Potenciando la concentración, la motricidad fina y el talento de forma relajada y creativa.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra actividad de tenis está diseñada para que los participantes descubran y dominen este deporte de una manera dinámica y motivadora. Desde los golpes fundamentales y el control de la raqueta hasta situaciones reales de juego y estrategias más avanzadas, cada sesión combina el desarrollo de la técnica, la coordinación y el desplazamiento con el aprendizaje de los valores deportivos, garantizando que cada alumno progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

La pista de tenis es un espacio de aprendizaje y respeto. El respeto a los compañeros, al ritmo de aprendizaje de cada jugador, al material deportivo y a las normas del juego es fundamental.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de repetir ejercicios de forma monótona, planteamos juegos, retos técnicos y situaciones reales de partido para que el alumno aprenda a mejorar sus golpes, tomar decisiones y desenvolverse con confianza en la pista.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el error forma parte del aprendizaje. Cada golpe fallado es una oportunidad para mejorar, y el éxito se construye valorando el esfuerzo, la constancia y el progreso individual.



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

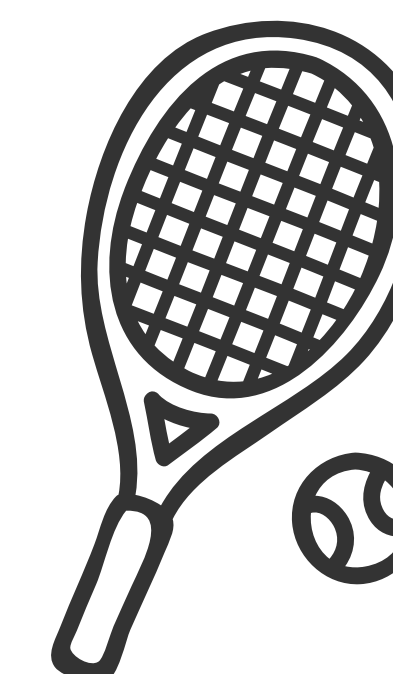
Entrenamientos estructurados con un número reducido de participantes para que el entrenador pueda realizar correcciones individualizadas sobre la técnica de golpeo, el agarre de la raqueta, la colocación y los desplazamientos de cada alumno.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue una estructura dinámica: calentamiento y activación física, trabajo técnico de los diferentes golpes, ejercicios de coordinación y desplazamiento, situaciones reales de juego y una vuelta a la calma con feedback positivo para reforzar el aprendizaje.

Técnica
Precisión
Estrategia
Superación



DÍAS: VIERNES



DE 16 A 17



CURSO: 5 AÑOS



PRECIO: 20 EUROS