



RAFA NADAL
TENNIS CENTER
Costa Mujeres - Mexico

Easter Tennis Camp Junior

25 al 30 de marzo, 2024



Para Juniors
(10 a 17 años)

Desde intermedio
hasta avanzado



¿Quieres tener una experiencia de tenis de alto rendimiento?

En las sesiones de entrenamiento del **Easter Tennis Camp Junior** se trabajarán aspectos determinantes en el juego como **la técnica, la táctica, la condición física y la mentalidad competitiva**. Además, los jugadores disfrutarán de **múltiples actividades lúdicas y recreativas** en un entorno inigualable como es el Caribe Mexicano. Este programa se llevará a cabo **del 25 al 30 de marzo de 2024** y, el horario de actividades será de lunes a viernes de 9.00 a 4.00 pm y el sábado de 9.00 am a 1.00 pm.

¡Mejora tu juego con la metodología de Rafa Nadal y su equipo técnico!

Incluye:

- 12h semanales de entrenamiento de tenis. Ratio 1:4. (2h/día)
- 6h semanales de preparación física (1h/día)
- 6h semanales de actividades Building a Champion (1h/día)
- 7.5h semanales de actividades acuáticas y multideportivas

- Visita guiada al Rafa Nadal Museum
- Welcome pack y entrega de diplomas
- Energy break y comida

Horario:

- 9-10am: Fitness
- 10-11am: Building a champion
- 11am-1pm: Entreno de tenis
- 1-2:30pm: Junior Club + Comida
- 2:30-4pm: Actividades lúdicas

Tarifa:

- \$18.370 MXN/semana
- 5% descuento hermanos
- 15% descuento miembros
(no acumulables)

PALLADIUM
HOTEL GROUP