



ESCOLA DE TÊNIS CTE

2011 TÊNIS INTENSIVO 2011

	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
10H00	APRESENTAÇÃO	TREINO TÁCTICO	TREINO MENTAL	TREINO TÁCTICO	TORNEIO
10H30	TREINO TÉCNICO	TREINO TÉCNICO	TREINO TÉCNICO	TREINO TÉCNICO	
11H30					
12H30	TREINO E FILMAGENS	TREINO FISICO	TREINO FISICO	TREINO FISICO	
13H00	ALMOÇO				
13H30	VISUALIZAÇÃO DE VIDEOS	ANALISE DAS FILMAGENS	TREINO E FILMAGENS	ANALISE DAS FILMAGENS	ANÁLISE RELATÓRIOS
15H00	ACTIVIDADES DIVERSAS	ACTIVIDADES DIVERSAS	ACTIVIDADES DIVERSAS	ACTIVIDADES DIVERSAS	ACTIVIDADES DIVERSAS
16H00	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
16H30	LANCHE				
17H00	FIM DAS ACTIVIDADES				
DE 4 A 22 DE JULHO			NÍVEL T1/T2		

Preçário

PREÇO POR SEMANA - 130€

2ª SEMANA DE PARTICIPAÇÃO - 120€

NÃO SÓCIOS ACRESCE 10%