



## ESCOLA DE TÊNIS CTE

2011 TÊNIS INTENSIVO 2011

	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
10H00	APRESENTAÇÃO	TREINO TÁCTICO	TREINO FISICO	TREINO TÁCTICO	TREINO FISICO
10H30	TREINO E FILMAGENS	TREINO TÉCNICO	TREINO E FILMAGENS	TREINO TÉCNICO	TREINO TÁCTICO
11H30	TREINO TÉCNICO	TREINO FISICO	TREINO TÉCNICO	TREINO FISICO	TREINO TÉCNICO
12H30	ALMOÇO				
13H15	VISUALIZAÇÃO DE VIDEOS	ANALISE DAS FILMAGENS	TREINO MENTAL	ANALISE DAS FILMAGENS	ANÁLISE FINAL
14H00	TREINO TÁCTICO	TREINO TÁCTICO	TREINO TÉCNICO	TREINO TÁCTICO	JOGOS/TORNEIO
15H00	JOGOS/TORNEIO	JOGOS/TORNEIO	JOGOS/TORNEIO	JOGOS/TORNEIO	ALONGAMENTOS/PISCINA
16H00	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	ANÁLISE RELATÓRIOS
16H30	LANCHE E FIM DAS ACTIVIDADES	LANCHE E FIM DAS ACTIVIDADES	LANCHE E FIM DAS ACTIVIDADES	LANCHE E FIM DAS ACTIVIDADES	LANCHE FIM DAS ACTIVIDADES
DE 20 DE JUNHO A 22 DE JULHO NIVEL AVANÇADO					

### Preçário

PREÇO POR SEMANA	- 130€
2ª SEMANA DE PARTICIPAÇÃO	- 120€
NÃO SÓCIOS ACRESCE 10%	