

# Programas de Tenis ABAMA

## Academia Sánchez-Casal

2010

### LA ACADEMIA SÁNCHEZ-CASAL EN ABAMA

Emilio Sánchez Vicario y Sergio Casal, fundadores de la Academia de Tenis Internacional Sánchez-Casal, actualmente el centro de formación de tenistas más prestigioso de Europa, han incorporado sus métodos de enseñanza en los programas de Tenis ABAMA, en los cuales se emplean las mismas técnicas que en el entrenamiento de jugadores profesionales, adaptadas de forma personalizada a la edad, nivel y objetivos de cada jugador.

Los programas de Tenis ABAMA están indicados para los amantes del tenis que quieren disfrutar de una experiencia de entrenamiento con algunos de los mejores coaches del mundo, en un entorno y con unas instalaciones extraordinarias.

El jugador puede escoger su programa de acuerdo con la duración de su estancia e incorporando, si lo desea, entrenamiento extra e incluso un programa de preparación física específico para tenistas con entrenador personal, que se realiza en el Fitness ABAMA.

### CONTENIDO DE LOS PROGRAMAS DE TENIS ABAMA

Los programas de entrenamiento se desarrollan en las pistas de flexiplave (superficie similar al US Open y Australian Open) y son impartidos por entrenadores de categoría internacional formados en la sede central de la Academia Sánchez-Casal en Barcelona.

Todos los programas incluyen:

- Evaluación de nivel y encuadre del jugador en un grupo máximo de 4 personas
- Entrenamiento en Pista:
  - Trabajo con cubos de pelotas
  - Corrección de golpes básicos
  - Entrenamiento de situaciones reales de juego
- Informe personalizado:
  - Análisis de Patrón de Juego
  - Conclusiones y sugerencias

### SERVICIOS INCLUIDOS EN LOS PROGRAMAS

- Transporte desde el hall del Hotel hasta la instalaciones
- Material de primera calidad: Pelotas y Raquetas Head
- Toalla, Agua Mineral y Fruta en la Pista
- Sesión de Masaje

# Programas de Tenis ABAMA

Academia Sánchez-Casal

2010

## PROGRAMA de TENIS ASC BRONCE (2 días)

Ideal para una estancia de fin de semana

- Sesiones diarias de 2 horas de duración en horario de Mañana (9:00 a 11:00 ó 11:00 a 13:00)
- Incluye un masaje ABAMA de Cuello, Hombros y Espalda de 25 minutos
- Sesión diaria extra opcional de 1 hora en horario de Tarde (Entre las 15:00 y las 18:00)
- Programa de Preparación Física opcional con una sesión diaria de 1 hora (horario flexible)
- Precios
  - Programa de Tenis ASC Bronce 220
  - Sesión de Tenis extra tarde 110
  - Programa de Preparación Física 2 días 110

## PROGRAMA de TENIS ASC PLATA (3 días)

Ideal para una estancia de fin de semana

- Sesiones diarias de 2 horas de duración en horario de Mañana (9:00 a 11:00 ó 11:00 a 13:00)
- Incluye un masaje ABAMA de Cuello, Hombros y Espalda de 25 minutos
- Sesión diaria extra opcional de 1 hora en horario de Tarde (Entre las 15:00 y las 18:00)
- Programa de Preparación Física opcional con una sesión diaria de 1 hora (horario flexible)
- Precios
  - Programa de Tenis ASC Plata 325
  - Sesión de Tenis extra tarde 135
  - Programa de Preparación Física 3 días 135

## PROGRAMA de TENIS ASC ORO (5 días)

Ideal para una estancia semanal

- Sesiones de 2 horas de duración en horario de Mañana (9:00 a 11:00 ó 11:00 a 13:00)
- Incluye un masaje ABAMA Sueco u Oriental de 55 minutos
- Sesión diaria extra opcional de 1 hora en horario de Tarde (Entre las 15:00 y las 18:00)
- Programa de Preparación Física opcional con una sesión diaria de 1 hora (horario flexible)
- Precios
  - Programa de Tenis ASC Oro 510
  - Sesión de Tenis extra tarde 255
  - Programa de Preparación Física 5 días 435