

**CURSO INTESIVO DE TENIS VERANO 2024**  
**CLUB TENIS Y PADEL VILLA DE GETAFE**  
**A.R.C.D BUENAVISTA**



09:00 ENTRADA (EN LA PUERTA DEL CLUB)

09:00-10:00 FORMACION FISICA

10:00-11:00 CLASE INTENSIVA DE TENIS

11:00-11:15 ALMUERZO

11:15-12:15 CLASE INTENSIVA DE TENIS

12:15-12:30 VESTUARIO (PARA PONERNOS EL BAÑADOR, CHANCLAS,  
DARNOS CREMA Y COGER LA TOALLA)

12:30-13:30 PISCINA Y ACTIVIDADES DE AGUA Y PRADERA  
(NO ES NATACION)

13:30-13:45 VESTUARIO (PARA PONERNOS MUDA SECA)

13:45-14:00 RECOGIDA Y SALIDA (EN LA PUERTA DEL CLUB)

NOTAS DE INTERES:

TRAER MOCHILA CON:

- AGUA
- TOALLA
- CREMA SOLAR
- BAÑADOR
- MUDA SECA
- CHANCLAS
- GORRA

TRAER RAQUERA O PALA SI SE TIENE

INDICAR EN LA HOJA DE INSCRIPCION SI SE TIENE ALGUN TIPO DE  
ALERGIA.

**VENIR CON MUCHAS GANAS DE PASARLO BIEN, APRENDER Y  
DIVERTIRSE**