

Inscripcions: ping.cette@gmail.com

+34 619 38 51 26



**PISCINA  
INCLOSA**

## Preus dels entrenaments

|                   | Matins i tardes<br>(campus sencer) | Matins o tardes<br>(mig campus) | 1 sol dia  | Una Sessió<br>de matí o de tarda |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------|----------------------------------|
| <b>General</b>    | <b>110€</b>                        | <b>75€</b>                      | <b>25€</b> | <b>15€</b>                       |
| <b>Soci/CETTE</b> | <b>65€</b>                         | <b>40€</b>                      | <b>17€</b> | <b>10€</b>                       |

### Preu de l'allotjament (opcional) - 50€/dia

Tot inclòs!: dormir, esmorzar, dinar, sopar, transports i entrada a la piscina

El preu pot variar +- 5/10 € en funció del tipus d'habitació

### Objectius

Aconseguir un estat de forma òptim per l'inici de la temporada

Conèixer les claus tècniques i tàctiques per poder treballar durant el curs

Aprendre habilitats per poder desenvolupar i consolidar en el futur

### Programació

Dues sessions: de 10h a 13h i de 16h a 18.30h on farem el següent:

Preparació física a través de diversos esports: futbol sala, bàsquet, handbol...

Xerrades Tècniques

Servei i Restada

Multiboles

Exercicis per treballar la tècnica, la tàctica i el feeling

Competició

Entre les dues sessions i en acabar la segona sessió descansarem a la piscina

### Informe final

Cada jugador/a rebrà un informe tècnic per tal de poder traslladar-lo al seu entrenador