



RESUMEN PROGRAMA ANUAL TARDES 2009-2010

Riba Competición, con este Programa Anual, busca conocer las necesidades reales que tienen los jóvenes tenistas (en edades comprendidas entre los 9 y 17 años) para encontrar las mejores soluciones.

En primer lugar, contemplamos la inquietud de los padres de compaginar la ilusión de practicar deporte de forma responsable con la motivación para finalizar unos estudios, y todo ello, en un entorno sano, seguro y de confianza.

En segundo lugar, tenemos en cuenta la inquietud y motivación de estos jóvenes tenistas, para defender y luchar por sus necesidades y objetivos.

Riba Competición les ofrece un programa de entrenamiento completo de tarde, gestionado por un Equipo Técnico que les aporta la ayuda y apoyo necesarios en la difícil travesía de la preparación en este deporte, además de unas óptimas instalaciones que les permita llevar a término su preparación a un gran nivel.

Como para **Riba Competición** el aspecto humano es primordial, ofrecemos a nuestros alumnos una atención personalizada, la cual conseguimos creando grupos reducidos.

EQUIPO TÉCNICO

Riba Competición dispone de un **Equipo Técnico Profesional** con más de 20 años de experiencia en el mundo de la enseñanza y la formación del Tenis de Competición.

El programa Salut cuenta con un **preparador físico** *que* se encargara de que los tenistas tengan un crecimiento seguro y fuerte, trabajando en equipo con la técnica MAT (orientado a la prevención, diagnóstico y recuperación de lesiones).



INSTALACIONES

Riba Competición cuenta con unas instalaciones privilegiadas, el CAR (Centro de Alto Rendimiento) de Sant Cugat del Vallès, de fácil acceso y ubicación (a 500 metros de la estación de Sant Joan de los Ferrocarriles de la Generalitat de Catalunya).

Los tenistas entrenan, comen y estudian en un centro privilegiado y exclusivo para deportistas de competición.

El CAR ofrece toda una serie de servicios para facilitar el trabajo tanto a deportistas como a entrenadores, y hacer posible conseguir el máximo rendimiento deportivo, sin olvidar la formación integral del deportista y su salud.

Disponemos de dos pistas de tenis de tierra batida y un pabellón con cuatro pistas de tenis de resinas sintéticas con subbase de madera.



COMPETICIÓN

Para un mayor rendimiento en el aprendizaje y su consolidación como jugador, es importante la participación en torneos, por ello el programa de entrenamiento incluye el acompañamiento a los mismos.

Barcelona es la capital europea del Tenis y contamos con los torneos de la Federación Catalana, la Federación Española, ITF, WTA, ATP.



HORARIOS

17:45 a 20:15	Entreno	Preparación específica
---------------	---------	------------------------

RIBA COMPETICIÓN | C/ Enric Losantos, 4 08193 Bellaterra - Cerdanyola del Vallés, Barcelona
www.ribacompeticion.com | info@ribacompeticion.com | Contacto: tf & fax 93.691.67.08 | Móvil 677.495.287



PRECIOS

- **Programa Anual Tardes** (de Septiembre a Junio):

- a) 2 días

- Incluye: Entrenamientos tarde (martes-Jueves)

- Precio: 160,5 euros/mes

- b) 3 días

- Incluye: Entrenamientos tarde (lunes-Martes-Jueves)

- Seguimiento a torneos

- Preparación Física + Area salud (opcional)

- Precio: Entrenamientos: 214 euros/mes

- Entrenamientos+Preparación física: 246,10 euros/mes

- Entrenamientos + Programa Salud: 267,5 euros/mes

- c) 4 días

- Incluye: Entrenamientos tarde (de lunes a jueves)

- Programa Salud

- Acompañamientos a torneos

- Precio: 374,5 euros/mes

*Precios con IVA incluido

*Transferencia bancaria

- **Programa Salud:** 1 revisión médica anual

- MAT (Técnica de Activación Muscular y prevención de lesiones)

- Preparación física específica

- **Fondo de Viaje:** 50 €/trimestre (gastos de desplazamiento al torneo , Kilómetros y peajes.

Los precios indicados no incluyen IVA.

La revisión de tarifas es anual.

DOCUMENTACIÓN

Para **Riba Competición**, los alumnos deben aportar la siguiente documentación para hacer efectiva la plaza:

- Fotocopia DNI o pasaporte.
- 2 fotografías tipo carnet
- Licencia federativa
- Formulario de inscripción debidamente cumplimentado