

20
19



DIADA de la RAQUETA

CET 10[®]
Olímpia
centre esportiu municipal

Diumenge 26 de maig de 9:00 h a 19:30 h

ACTIVITATS PER A INFANTS I JOVES

> TENIS I PÀDEL

De 09:00 h a 11:00 h Gimcana familiar

Grup de Babytenis (de 3 a 6 anys). Acompanya al teu fill o filla en els diferents jocs que hem preparat!

De 09:00 h a 11:00 h Gimcana individual

Grup de Minitenis i Minipàdel (de 7 a 9 anys). Aconsegueix passar les proves i emporta't el teu premi!

De 10:00 h a 12:00 h Partidets per equips

Grups de perfeccionament i iniciació I (joves de 10 a 12 anys).

De 12:00 h a 14:00 h Clínic i torneig

Grups de tecnificació, pre-secció, joves i iniciació II (nois i noies de 13 a 17 anys).

Inscriu-te a la
recepció del centre
fins al 24 de maig

ACTIVITATS PER A ADULTS

> PÀDEL

De 16:00 h a 16:15 h Clínic d'escalfament específic pàdel.

De 16:15 h a 17:15 h Clínic de cops de fons / treball tècnic i tàctic. 1 clínic de 45min. + tie-break contra els entrenadors. Places limitades.

De 17:15 h a 17:30 h Clínic d'estiraments específic pàdel.

De 17:30 h a 17:45 h Clínic d'escalfament específic pàdel.

De 17:45 h a 18:45 h Clínic de cops de xarxa / treball tècnic i tàctic. 1 clínic de 45 min. + tie-break contra els entrenadors. Places limitades.

De 18:45 h a 19:00 h Clínic d'estiraments específic pàdel.

> TENIS

De 16:00 h a 16:15 h Clínic d'escalfament específic tennis.

De 16:15 h a 16:45 h Clínic de cops de fons. Treball tècnic i tàctic.

De 16:45 h a 17:15 h Clínic de cops de xarxa. Treball tècnic i tàctic.

De 17:15 h a 17:45 h Clínic de serveis/restades. Treball tècnic i tàctic.

De 17:45 h a 18:00 h Clínic d'estiraments específic tennis.

De 18:00 h a 19:00 h Punts de dobles contra els tècnics.
Partit d'exhibició a càrrec de l'equip de monitors.

> CLOENDA

De 19:00 h a 19:30 h Lliurament de premis i brindis final a càrrec del CEM Olímpia.



Ajuntament de
Barcelona

CET 10[®]
25
ANYS