



Autumn Tennis Camp Adult

Para jugadores mayores de 18 años

13 octubre al 3 noviembre, 2024
Mallorca

INCLUYE

- 7 noches de alojamiento en Rafa Nadal Residence.*
- 12 horas semanales de entrenamiento de tenis técnico. Ratio pista/jugador 1:4.
- 5 horas de preparación física específica en grupo.
- 4 horas de actividades "Off Court".
- Entrega de diplomas y degustación de productos locales.**
- Barbacoa y tarde de música en directo.**
- Entrada al Rafa Nadal Museum.*
- Libre uso del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana. (Excluido el CrossFit y Yoga & Pilates Studio).*
- Libre acceso a la piscina interior de 25 m y al Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco.*
- Regalo de bienvenida.

*Sólo incluido en la opción con alojamiento.

**Incluido para el/la acompañante del jugador/a.

Añade competición a tu programa reservando la versión PLUS:

- 8 horas semanales de entrenamiento de competición de tenis. Ratio pista/jugador 1:4.
- 1 valoración funcional con un fisioterapeuta de la Rafa Nadal Academy by Movistar.

¿Quieres mejorar tu tenis y vivir una experiencia única?

¡Ahora ya puedes reservar tu plaza en **el primer Autumn Tennis Camp Adult** de la Rafa Nadal Academy by Movistar!

Este completo Camp para jugadores adultos se llevará a cabo **del 13 de octubre al 03 de noviembre de 2024**. Los jugadores **podrán reservar una, dos o las semanas que quieran** de programa.

Esta experiencia incluye entrenamiento de tenis técnico & táctico, preparación física, competición, actividades off court como charla de nutrición o psicología deportiva y divertidas actividades sociales en grupo.

Está disponible **para jugadores amateurs** que deseen disfrutar de una experiencia inolvidable en uno de los **mejores centros deportivos de alto rendimiento del mundo**.

Además puedes añadir competición a tu programa de tenis con nuestro **Autumn Tennis Camp Adult Plus**, donde podrás disfrutar de todo lo que tiene el Autumn Tennis Camp Adult e **incluir 8h de tenis de entrenamiento de competición y una valoración funcional con uno de nuestros fisioterapeutas**.

Los participantes del Autumn Tennis Camp Adult **mejorarán su técnica, condición física y habilidades** en pista con el sistema de entrenamiento de la Rafa Nadal Academy by Movistar en un marco incomparable como Mallorca.

También es un **plan perfecto para familias que deseen disfrutar de unas vacaciones en Mallorca**. En la Academia también ofrecemos un Autumn Tennis Camp para niños/as de 8 a 18 años adaptado a todos los niveles de juego.



¡Entrena con el método de Rafa Nadal y su equipo!

HORARIO

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
7:00h		Desayuno							
8:30h - 10:30h		Entrenamiento de tenis							
11:00h - 12:00h		Preparación física						Salidas	
13:00h								Clausura programa y Cata producto local	
13:30h - 14:30h	Llegadas	Actividades "Off Court"				BBQ			
14:30h - 15:30h		Comida					Comida		
16:00h						Música en directo			
17:00h									
18:00h									
19:00h		Entrenamiento competición de tenis							
20:00h									
21:00h		Cena							

*El horario puede estar sujeto a cambios dependiendo del número de participantes y del grupo asignado.

■ Solo en la opción PLUS



INSTALACIONES

- 45 pistas de tenis
 - | 23 superficie rápida (19 outdoor y 4 indoor)
 - | 22 tierra batida (15 outdoor y 7 semi cubiertas)
- 16 pistas de pádel
 - | 7 pistas indoor
 - | 6 pistas outdoor
 - | 3 pistas panorámicas
- Residencia tutelada
- Centro de Fitness
- Piscina interior y exterior de 25m
- 1 campo de fútbol 7
- Clínica del Deporte by Quiron Salud
- Restaurante y Sala de jugadores
- Pistas de voleibol playa, squash, padbol y multideporte

www.rafanadalacademy.com
sales@rafanadalacademy.com
t. (+34) 971 845 022