



MALLORCA - ESPAÑA

CHRISTMAS CAMP 2021-2022

JUGADORES JUNIOR & ADULTOS
26 DICIEMBRE 2021 - 02 ENERO 2022

¿Quieres mejorar tu tenis y vivir una experiencia única en Navidad?

Gracias al Christmas Camp podrás formarte con el sistema de entrenamiento de la Rafa Nadal Academy by Movistar y disfrutar de nuestros entrenamientos de tenis y actividades multideportivas en un entorno inigualable.

Este programa es idóneo para jugadores adultos que deseen divertirse y experimentar su pasión por el deporte en una de las épocas más especiales del año. También es perfecto para jóvenes tenistas de 8 y 18 años que busquen una experiencia exclusiva con jugadores de todo el mundo. Las mejores navidades tenísticas... ¡En el mejor sitio posible!

El campus tendrá lugar del 26 diciembre al 02 enero de 2022 en las instalaciones de la Rafa Nadal Academy by Movistar. El check-in y el check-out será en domingo.

La programación diaria de los Junior & Adult Camps está diseñada para que todos los miembros de la familia puedan compartir su tiempo libre.

Más información: sales@rafanadalacademy.com · t. (+34) 971 845 022

www.rafanadalacademy.com

CHRISTMAS CAMP

26 DICIEMBRE 2021 - 02 ENERO 2022



ADULT CAMP

El programa incluye:

- Alojamiento de 7 noches con desayuno o media pensión (incluye desayuno y cena, bebidas no incluidas). *
- 12h a la semana de entrenamiento de tenis técnico. Se trabajarán todos los golpes a través de diferentes Drills. (Ratio pista / jugador 1:4)
- 3h a la semana de entrenamiento de tenis táctico "Learn to compete". Se trabajarán situaciones reales de competición para aprender a competir y diseñar una estrategia adecuada. (Ratio pista / jugador 1:4)
- 5h de entrenamiento de fitness en grupo.
- 1,5h de clases de pádel en grupo.
- 1,5h de ruta guiada de senderismo para descubrir los increíbles paisajes de Mallorca.
- 1,5h de ruta en bicicleta (incluye bicicleta y casco).
- Ceremonia de clausura y entrega de diplomas.
- Entrada gratuita al Rafa Nadal Museum Xperience.
- Libre uso del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana.
- Libre acceso a la piscina interior de 25 m y al Beauty Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco.
- Welcome Pack.

*Ecotasa no incluida en la tarifa de alojamiento.

HORARIO ESTIMADO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana (3h actividad) 09h a 14h	ENTRENAMIENTO TENIS (2h)					ENTRENAMIENTO TENIS (2h)	LLEGADAS & SALIDAS
	PREPARACIÓN FÍSICA (1h)						
14h a 15h	COMIDA Y DESCANSO						
Tarde (1,5h actividad) 15h a 18h	ENTRENAMIENTO PÁDEL	ENTRENAMIENTO TENIS "LEARN TO COMPETE"	EXCURSIÓN SENDERISMO	ENTRENAMIENTO TENIS "LEARN TO COMPETE"	EXCURSIÓN CICLISMO	ACTO DE CLAUSURA	

(Este calendario puede estar sujeto a cambios)

ESTA NAVIDAD...
¡EL CHRISTMAS CAMP SERÁ TU MEJOR REGALO!

CHRISTMAS CAMP

26 DICIEMBRE 2021 - 02 ENERO 2022



JUNIOR CAMP

El programa incluye:

- 20,5 horas semanales de entrenamiento de tenis.
- 10 horas de preparación física / actividades deportivas.
- 6 horas semanales de actividades "Building a Champion".
- 4 horas de actividades lúdicas y recreativas en exterior*
- Alojamiento en la Residencia Tutelada dentro de la Academia.
- Desayuno, comida, merienda y cena.
- Atención médica y servicio de fisioterapia (si fuera necesario).
- Visita guiada a Rafa Nadal Museum Xperience.
- Competiciones los sábados.
- Cena barbacoa y entrega de trofeos.
- Paquete de bienvenida.
- Servicio de transfer de ida y vuelta al aeropuerto.

CONTACTE CON NUESTRO DEPARTAMENTO DE ADMISIONES SI DESEA RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LA VERSIÓN No BOARDING DEL CAMPUS.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
7:30	¡BUENOS DÍAS!						LLEGADAS & SALIDAS	
8:00	DESAYUNO							
9:00-11:00	ENTRENAMIENTO DE TENIS							
11:00-11:30	SNACK							
11:30-13:00	ENTRENAMIENTO MULTIDEPORTE					COMPETICIÓN		
13:00-15:00	COMIDA Y TIEMPO LIBRE							
15:00-16:30	ENTRENAMIENTO DE TENIS	ACTIVIDAD LÚDICA		ENTRENAMIENTO DE TENIS	ACTIVIDAD LÚDICA			
16:30-17:00	DUCHA			DUCHA				
17:00-18:00	BUILDING A CHAMPION			BUILDING A CHAMPION				
18:00-19:00	TIEMPO LIBRE			TIEMPO LIBRE				
19:00-19:30		DUCHA		DUCHA				
20:00-21:30	CENA Y TIEMPO LIBRE					BARBACOA Y ENTREGA DE TROFEOS		CENA Y TIEMPO LIBRE
22:00	¡BUENAS NOCHES!							¡BUENAS NOCHES!
22:30								

(Este calendario puede estar sujeto a cambios)

* Las actividades lúdicas se definirán considerando la situación epidemiológica del momento y la climatología.

¡TE ESPERA TU MEJOR NAVIDAD!

Más información: sales@rafanadalacademy.com · t. (+34) 971 845 022