



Carretera Vilella s/n
Alzira
600 49 19 79
tenisquash.com

MATÍ ESPORTIU

Per a Centres Educatius



A close-up, low-angle shot of a bright yellow tennis ball resting on a blue tennis court surface. A white line runs diagonally across the frame, passing behind the ball. The background is blurred, showing the structure of a tennis court.

QUI SOM

INSTAL·LACIONS I SERVICIS

- Pistes de pàdel
- Pista de futbol 3vs3
- 5 pistes de tenis
- Piscina coberta
- 2 pistes de squash
- Zona Calistenia
- Gimnàs
- Zona classes dirigides



QUÈ BUSQUEM AMB ESTA EIXIDA

Volem que l'alumnat visca un matí diferent: moure's, provar esports nous i compartir una experiència de grup positiva, sense complicacions per al centre.

El que s'emporten:

- Més activitat física de l'habitual (amb ritme i participació).
- Convivència: respecte de torns, normes i cooperació en equip.
- Motivació: molts descobrixen esports que no havien provat.

¿Per qué en Tennisquash?

- Instal·lacions preparades per a treballar amb grups.
- Activitats variades perquè giren, participen i no es queden "parats".
- Monitors que guien cada estació i fan que el matí vaja fluida.

Ens adaptem a l'edat del grup i al nombre d'alumnes/as perquè la jornada siga dinàmica i organitzada.

PROGRAMA DE LA JORNADA 9:00 A 13:00

Horari orientatiu. Ajustem activitats i temps segons edat del grup i nombre de participants.

9.00 Arribada i benvinguda

Recepció del grup, normes bàsiques i organització inicial.

9.15 Rotacions per esport

Dividim a l'alumnat en grups i anem girant per diferents activitats.

POSIBLES ESPORTS

- Pádel
- Tennis
- Squash
- Pickleball
- Racketball
- Futbito 3x3
- Mini-bàsquet 3x3

10:00 Esmorzar

Pausa per a menjar i reposar energia

10:30 Activitats dirigides

Bloc amb monitors (adaptat a l'edat del grup).

Exemples: Zumba, Ciclisme de sala, Walking, Jiu-jitsu, Olimpíades, Funcional

13:00 Canvi

Si el grup el necessita, deixem este tram per a higiene/canvie.

13:30 Eixida

Fi de la jornada i recollida.

El nostre objectiu és que siga un matí dinàmic, amb participació real i una organització senzilla per al professorat.



COM S'ORGANITZA EL MATÍ?

Perquè el matí siga dinàmic i fàcil de gestionar, treballem amb grups i rotacions per estacions. Així tot l'alumnat participa, mantenim el ritme i el professorat només ha d'acompanyar.

ORGANITZACIÓ

1

- Dividim a l'alumnat en grups en arribar
- Cada grup passa per diferents estacions (esports i activitats)
- En cada estació hi ha un monitor/al fet que explica, organitza torns i adapta el nivell

QUÈ NECESSITA EL CENTRE

2

- 2 docents acompanyants per a recolzar en desplaçaments, control general del grup i necessitats puntuals
- Avisar-nos amb 5 dies d'antelació per a organitzar material i monitors

QUÈ HA DE PORTAR L'ALUMNAT

3

- Roba i calçat esportiu
- Aigua
- Tovallola (i canvi, si el grup el necessita)
- Raqueta pròpia (només si tenen; no és obligatori)

Adaptem les estacions segons l'edat del grup, nombre d'alumnes/as i disponibilitat del dia.

RESERVA I CONDICIONS

PREU

7€ per alumne/a

QUÈ INCLOU LA JORNADA?

- Activitats supervisades per monitors de Tenisquash
- Organització per grups i rotacions per estacions
- Adaptació a l'edat del grup i a la grandària del grup
- Material necessari per a les activitats (quan l'activitat ho requerisca)

COM RESERVAR

1. Emplenant el formulari [fent clic ací](#)
2. Proposta de data(s)
3. Confirmació i tancament d'organització

Confirmació mínima: 5 dies d'antelació

PER A PREPARAR LA VISITA

- Curse/edat del grup
- Número aproximat de participants
- Qualsevol necessitat rellevant d'organització

CONTACTE

Tel: 600 49 19 79

Email: marta@tenisquash.com

Web: tenisquash.com

GRÀCIES PEL TEU TEMPS

US ESPEREM EN TENISQUASH



TEL: 600 49 19 79
EMAIL: MARTA@TENISQUASH.COM
WEB: TENISQUASH.COM