

成人网球课程

1. 成人网球课程介绍

成人网球课程是為网球愛好者稱心設計，球員可在舒適的環境下接受優質網球訓練，国外的學員並可遊覽巴塞隆納的美麗城市。

在學員可選擇各不同層次培訓課程，由其對體能訓練有興趣者，學院具有個人需求而備的課程。課程的進行是由學院技術導師帶領 4 人小組。

成人网球课程学员有机会与世界顶级职业教练一起接受培训。同時可選擇英語或西班牙語安課程與培訓結合起來。

每周成人课程有分三级：

周期网球课程 (周一至五)

- **銅組**
星期一至星期五，每天 2 小时，场地网球技术训练
- **金組**
星期一至星期五，每天 2 小时，场地网球技术训练
星期一至星期五，每天 1 小时，体能个人训练

週末网球课程 (星期五、六、日)

- **銀組周末課程**
星期五 2 小时场地网球技术训练
星期六/星期日早上 2 小时场地网球技术训练
- **金組周末課程**
星期五 2 小时场地网球技术训练
星期六/星期日早上 4 小时场地网球技术训练
星期五下午 1 小时体能训练

一天网球课程

2 小时场地网球技术训练

2. 网球课程安排

1. 設定小組，四人小组安排是隨著球員水平而定。
2. 场地网球技术训练
 - 立方体球的訓練
 - 基本動作的更改
 - 比賽訓練

3· 個別報告

- 分析基本動作及比賽時的模式
- 總結論和提供意見。

4· 体能培訓課程

- 身體健康問卷調查與身體檢驗，包括心電圖測試和力量試驗。
每天一小時由陪同的個別教練指導下，可選擇以下其中一套裝 ⅰ：
 - 班車体能調理，針對網球需要
 - 身體調理與防傷計劃，預防網球引致的普及傷患傷患，如膝蓋、踝、肘、肩、背部份
 - 減體重計劃

周末体能培訓

- 身體健康問卷調查與身體檢驗，包括心電圖測試和力量試驗。
- 個人每日常規分析。

3· 時間安排

成人網球課程是由星期一到星期五進行，視乎學校的安排而定。

一般的安排是在冬季期間，即 9 至 6 月，課程在上午舉行，夏季時，6 月下旬至 8 月，課程在下午進行的。

一年中任何時間註冊都是可以的。

4· 註冊

註冊成人網球課程，註冊須填寫註冊表格，需有學員自己的簽字。

至少要提前一個月註冊，只有全額支付全課程學費後註冊始作最後完成。

課程註冊後就表明接受這裡描述的課程規定，同時也接受 Sanchez-Casal 爽切斯-卡撒爾學院的內部規章制度。

5· 每週收費標準

- | | |
|----------------|---------------|
| - 金組週課程 (1 周) | 750 歐元 |
| - 銅組週課程 (1 周) | 495 歐元 |
| - 金組週末課程 (3 天) | 520 歐元 |
| - 銀組週末課程 | 305 歐元 |
| - 一天課程 | 166 歐元 |

(包括 7% 增值稅)

6. 網球培訓課程內：

- 網球培訓和體能培訓

- 俱乐部会员费

7. 不包括视频分析服务

8. 住宿服务：

学院不設宿舍給予成人學員，但可提供以下與本校協商的酒店

HOTEL TRYP BARCELONA AIRPORT ****可步行到俱樂部

HOTEL RENAISSANCE BARCELONA AIRPORT****位於校院區

HOTEL ARS*****位於市中心 - 奧林匹克港口區

HOTEL HESPERIA TOWER*****位於商業區

若需預訂以上酒店請與行政部接洽