

- √ 7 noches de alojamiento en Rafa Nadal Residence*
- √ 12 horas semanales de entrenamiento técnico y táctico de tenis (ratio pista/jugador 1:4)
- √ 45 minutos de calentamiento físico previo al tenis por la mañana (lunes a sábado).
- 4 charlas "Off Court": técnico/ táctica; nutrición; psicología deportiva y recovery Ceremonia de clausura, entrega de diplomas y degustación de productos locales**
- √ Noche del 31 de diciembre: Uvas de la suerte y DJ Party (de 22h a 02h en Club House)
- ✓ Entrada al Rafa Nadal Museum Xperience*
- √ Uso libre del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana
- (Excluido CrossFit y Yoga & Pilates Studio)
 Acceso a la piscina interior de 25 m y al Spa con circuito hidrotermal, sauna y
- √ baño turco* Regalo de bienvenida
- / * Solo incluido en la opción con alojamiento. ** También incluido para el/la acompañante del jugador/a

Añade competición a tu programa reservando la versión PLUS

- $\sqrt{}$ 6 horas semanales de entrenamiento de tenis de competición (ratio pista/jugador 1:4)
- 🗸 1 sesión individual de valoración funcional (25 minutos) con un fisioterapeuta



Experiencia Christmas Tennis Camp

El Christmas Tennis Camp combina deporte, aprendizaje y espíritu festivo en una semana única para disfrutar del tenis durante las fiestas en la Rafa Nadal Academy by Movistar.

Inspirado en la **Metodología Rafa Nadal**, el programa ofrece el equilibrio perfecto entre **entrenamiento, bienestar y experiencias sociales,** en un entorno cálido y deportivo ideal para cerrar el año de la mejor manera.



¡Entrena con la metodología Rafa Nadal!

· 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

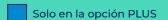
· Pistas de voley playa, squash, padbol y multideporte



HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00h - 8:30h	Desayuno						Check-in
9:30h - 10:15h	Preparación Fisica						
10:30h - 12:30h	Entrenamiento de Tenis técnico y táctico						
12:30h - 13:30h	Tiempo libre					Christmas Challanger	Check-out
13:30h - 15:30h	+ Ceremonia de Clausura						
14:30h - 15:30h	Comida y tiempo libre					Tiempo libre	
15:30h - 17:30h	Entrenamiento de Tenis en grupo					Cena Temática y eventos sociales	Tiempo libre
17:30h - 20:00h	Actividades "Off Court" y ocio en grupo						
20:00h	Cer	na	Cena Noche Buena / Fin de año	Ce	na	Sociales	Cena y
21:00h	Tiempo libre						tiempo libre

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



INSTALACIONES



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



Actividades y momentos especiales

Además del entrenamiento diario, vivirás experiencias únicas que hacen del Christmas Tennis Camp una semana inolvidable:

- √ Christmas Challenger: evento lúdico y competitivo de tenis (2h).
- \checkmark **Tres sesiones "Building a Champion",** para inspirarte dentro y fuera de la pista.
- ✓ Weekly Wingfield Challenge, experiencia de análisis de juego con tecnología de última generación.
- √ **Actividades de ocio y gastronomía local** para disfrutar del ambiente navideño.

Durante las fechas festivas, los participantes disfrutarán de **almuerzos especiales de Navidad o Año Nuevo y de una Cena de Gala en Nochebuena o Nochevieja**, con uvas, música y DJ, en un ambiente exclusivo y alegre.





Tu mejor regalo: Tenis, bienestar y celebración

El **Christmas Tennis Camp** y su versión **PLUS** son mucho más que un programa deportivo: son una experiencia navideña diferente que une **tenis, bienestar y celebración** en el entorno único de la **Rafa Nadal Academy by Movistar**. ¡Forma parte de la experiencia!