



RAFA NADAL
ACADEMY by  Movistar

Christmas

TENNIS CAMP
ADULT

PROGRAMA SEMANAL
21 DICIEMBRE - 4 ENERO

INCLUYE

- ✓ 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**

- ✓ 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

www.rafanadalacademy.com

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

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 Check-out
9:30h - 10:15h	Preparación Física						
10:30h - 12:30h	Entrenamiento de Tenis técnico y táctico					Christmas Challenger + Ceremonia de Clausura	
12:30h - 13:30h	Tiempo libre						
13:30h - 15:30h	Entrenamiento de Tenis						
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	Cena		Cena Noche Buena / Fin de año	Cena			Cena y tiempo libre
21:00h	Tiempo libre						

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

 Solo en la opción PLUS

INSTALACIONES



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).
- ✓ **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!