

CHRISTMAS PADEL CAMP

ADULT

27 DICIEMBRE 2026 - 3 ENERO 2027



MALLORCA
RAFA NADAL ACADEMY

PARA MAYORES DE 18 AÑOS



MI ÚNICA MANERA DE ENTENDER EL DEPORTE

POR RAFA NADAL

Empecé a jugar al tenis cuando era niño en Manacor, en la isla de Mallorca. Desde entonces, el tenis ha sido mucho más que un deporte para mí. Ha sido una escuela de vida. Después de muchos años compitiendo por todo el mundo, he comprendido que el verdadero valor del éxito no se encuentra únicamente en los trofeos o los títulos, sino en la disciplina, la humildad y el respeto que me han acompañado a lo largo de toda mi carrera.

Uno de mis mayores propósitos es compartir estos valores con las nuevas generaciones. A través de la Rafa Nadal Academy, trabajamos cada día para educar a jóvenes deportistas no solo para que sean mejores jugadores, sino mejores personas. Les enseñamos a valorar el esfuerzo, a entender el trabajo en equipo incluso en un deporte individual, y a mantener el respeto — hacia sí mismos, hacia sus rivales y hacia el juego.

Se trata de un proyecto internacional que reúne a estudiantes de todo el mundo, uniendo educación y deporte como dos pilares del desarrollo personal. Creemos que el alto rendimiento es compatible con la humanidad, que la competición puede ir de la mano de la amabilidad, y que cada sesión de entrenamiento es también una lección de vida.

Rafael Nadal

QUÉ INCLUYE

18h

**ENTRENAMIENTO
DE PÁDEL**

3h45min

PREPARACIÓN FÍSICA
Preparación específica en grupo

3h

**ACTIVIDADES
OFF COURT**

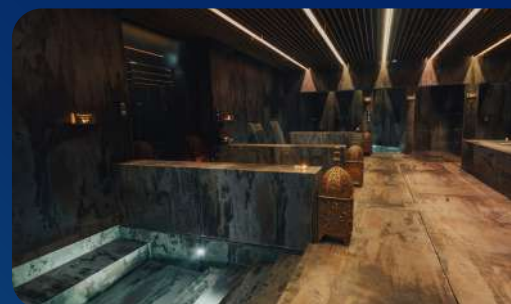
- 7 noches de alojamiento en Rafa Nadal Residence.*
- 3 horas de actividades "Off Court".
- Entrega de diplomas y cata de productos locales.**
- Actividad de ocio en grupo.
- Libre uso del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana. (Excluidos CrossFit y Yoga & Pilates Studio).*
- Libre acceso a la piscina interior de 25m y al Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco.*
- Regalo de bienvenida.
- 50% de descuento en tu entrada al Rafa Nadal Museum.

* Sólo incluido en la opción con alojamiento.

** Incluido para el/la acompañante del jugador/a.

DISPONIBLE TAMBIÉN LA **VERSIÓN DE MAÑANAS:**

- 12 horas semanales de entrenamiento de pádel técnico.
- Ratio pista/jugador 1:4.



¿QUIERES MEJORAR TU PÁDEL Y VIVIR UNA EXPERIENCIA DE ALTO RENDIMIENTO?

¡Ya puedes reservar tu plaza en el **Christmas Padel Camp Adult de la Rafa Nadal Academy!**

Este completo camp para jugadores adultos se llevará a cabo del **27 de diciembre de 2026 al 3 de enero de 2027.**

El programa está dirigido a jugadores de **todos los niveles** que desean mejorar su rendimiento y vivir una **experiencia de entrenamiento de alto nivel** en uno de los centros deportivos más prestigiosos del mundo.

Esta experiencia incluye **entrenamiento de pádel técnico y táctico, trabajo de situaciones reales de partido, preparación física específica, competición y actividades Off Court** como charlas de nutrición y psicología deportiva, además de actividades sociales en grupo.



Los participantes del **Christmas Padel Camp Adult** entrenan siguiendo la **metodología de Rodri Ovide**, responsable del área de pádel y de la metodología de esta disciplina en la Rafa Nadal Academy. Un sistema de entrenamiento basado en el **control de la bola, la eficiencia biomecánica y la naturalidad en los movimientos**, elementos clave para favorecer una progresión sólida y sostenible en el juego.

Durante el camp, los jugadores trabajan de forma práctica aspectos fundamentales del pádel moderno como la **defensa, el contragolpe, la construcción del punto y el ataque**, integrando conceptos tácticos y toma de decisiones aplicados a situaciones reales de partido.

El **Christmas Padel Camp Adult** se desarrolla en un entorno único como el de Mallorca y es también una opción ideal para familias que desean disfrutar de unas vacaciones deportivas en la isla.

HORARIO

PROGRAMACIÓN SEMANAL

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB	DOM
07:00 - 08:15	DESAYUNO				TIEMPO LIBRE	DESAYUNO	
08:30 - 09:15	FITNESS / CALENTAMIENTO					FITNESS / CALENTAMIENTO	
09:30 - 11:30	PÁDEL (SESIÓN TÉCNICA)					PÁDEL (SESIÓN TÉCNICA)	
11:30 - 13:00	TIEMPO LIBRE					TIEMPO LIBRE	
13:00 - 14:00	ACTIVIDAD "OFF-COURT"	TIEMPO LIBRE		ACTIVIDAD "OFF-COURT"	DIPLOMAS Y CATA DE PRODUCTOS LOCALES		
14:00 - 16:30	COMIDA Y TIEMPO LIBRE						
16:30 - 18:00	PÁDEL (SESIÓN TÁCTICA)				EXCURSIÓN		

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

INSTALACIONES

44 PISTAS DE TENIS

22 SUPERFICIE RÁPIDA

(19 OUTDOOR Y 3 INDOOR)

22 TIERRA BATIDA

(15 OUTDOOR Y 7 SEMI CUBIERTAS)



19 PISTAS DE PÁDEL

6 PISTAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS OUTDOOR

3 PISTAS PANORÁMICAS INDOOR

7 PISTAS INDOOR

* Las pistas que usarán para los programas son las panorámicas de reciente construcción, 3 indoor y 5 outdoor.

OTRAS INSTALACIONES

- Rafa Nadal Residence
- 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



RAFA NADAL
ACADEMY

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

INSPIRING PEOPLE TO ACHIEVE THEIR OWN IDEAL



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



RAFA NADAL
ACADEMY