

## ESCUELA DE NATACION: (Piscina Climatizada de octubre a mayo)

Obligatorio preinscripción en oficina. Inicio el 1 de octubre.

**Objetivo y grupos:** Llevar la natación a todos los socios. Desde niños de 3 años que no saben flotar solos, con el curso de iniciación, niños que saben flotar sin ayuda con el curso básico, para perfeccionar los estilos en el curso avanzado o ya para los de más nivel que quieren competir en el equipo base. También para adultos, con rutinas de trabajo diarias, adaptadas a posibles problemas físicos o lesiones, o para competir con el equipo master. O para nadar por libre en buen horario.

### Horarios y precios:

**INICIACION:** Necesaria la asistencia de un adulto los primeros días.

Martes, jueves y viernes de 16:30 a 17:15. Precio: 15€/mes

**BASICO:** Martes y jueves de 17:15 a 18:00. Precio: 17€/mes

**AVANZADO:** Lunes, miércoles y viernes de 17:15 a 18:00. Precio: 25€/mes.

### ADULTO:

2 días/semana: 18€/mes. 3 días/semana: 25€/mes. 4 días/semana: 32€/mes

Lunes y miércoles de 16:15 a 17:15.

Martes y jueves de 18:00 a 19:00.

Martes y jueves de 10:30 a 11:30.

**EQUIPO BASE:** Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:00.

Precio: 28€/mes.

**EQUIPO MASTER:** de Lunes a viernes de 19:00 a 21:00. Obligatorio entrenar todos los días y asistir a todas las competiciones.

**Opción diaria:** 4€/sesión. Para acogerse a la modalidad de pago diario es obligatorio el pago en oficina por adelantado, de lo contrario se entenderá que se acoge a la modalidad mensual. No hay días de prueba gratuito.

**USO POR LIBRE:** de Lunes a viernes de 10 a 16:15. De 19 a 21:45 la calle más cercana a la puerta de entrada. Sábados y Domingos de 11 a 21:45.

Precio: 2€/hora o fracción, abono 18€/mes todos los días en horario por libre.

**Descuentos:** Matrimonio que nadan, pagan la mitad del 2º abono o tique.

Los menores de 12 años no pagan si vienen con un adulto.

Pago del trimestre: -15%.

## ESCUELA DE TENIS Y PADEL 2008/09

Director de la Escuela: Carlos Roperro 663784558

13 de septiembre de 10 a 14h. Presentación de la Escuela

**Plazos:** Renovación de plazas del 1 al 5 de septiembre de 17 a 21h

Nuevas inscripciones a partir del 8 de septiembre de 17 a 21h

No se reservarán plazas de otros años después del 5 de Septiembre

### Grupos y horarios:

**Minitenis:** De 3 años a 5 años. Juegos formativos e iniciación a los golpes.

Lunes. Miércoles de 16 a 17 y sábados de 11:30 a 12:30.

**Iniciación:** Con conceptos básicos de tenis. Entrenos específicos. De lunes a viernes de 17 a 18:30 y sábados de 11:30 a 13h.

**Perfeccionamiento:** Tenistas avanzados. Grupos reducidos. De lunes a viernes 18:30 a 20 y sábados de 10 a 11:30

**Competición:** Pensado para tenistas que quieren competir, con nivel alto y en grupos muy reducidos. De lunes a viernes a las 17 y 19h. sábados 9:30.

**Adolescentes:** Para tenistas juveniles que no quieren competir pero si quieren seguir mejorando su juego y técnica. De lunes a viernes 20 y 21h.

**Adultos:** Para trabajar y mejorar golpes. Con ejercicios prácticos y competitivos. De lunes a viernes 20 y 21h.

### Precios y alumnos:

#### TENIS

	1 día/sem.	2 días/sem.	3 días/sem.
Mini-Tenis (max.10 niñ@s)	20 €/mes	28 €/mes	41 €/mes
Iniciación (8-9 niñ@s)	23 €/mes	35€/mes	45 €/mes
Perfecc. I y II (6-7 niñ@s)	32 €/mes	41 €/mes	50 €/mes
Competición(max 4 niñ@s)	consultar	consultar	consultar
Adolescentes (13 a 16 años)	32 €/mes	41 €/mes	50 €/mes
Alta Competición	consultar	consultar	consultar
Adultos	31 €/mes	46 €/mes	60 €/mes
Clases Privadas	20 €/hora	-	-

#### PADEL De lunes a viernes de 16 a 23

	1 hora/sem	2 horas/sem	3 horas/sem
Grupos (max.4 niñ@s o adultos)	31 €/mes	46 €/mes	60 €/mes
Iniciación infantil (mínimo 6)	23€/mes	35€/mes	45€/mes
Clases Privadas	20 €/hora		

### ESCUELA DE BAILE: (Niñas/os y adultos)

Obligatorio preinscripción en oficina. Inicio el 1 de octubre.

Objetivo y grupos: Para los niñ@s a partir de 3 años hacerles una iniciación en distintos tipos de baile, tanto regionales como modernos. Se dividirán por edad en función del número de inscritos.

En los adultos se perfeccionará en bailes regionales y se enseñarán pasos de bailes de salón.

En función del nivel conseguido se podrán realizar actuaciones en eventos del club.

Horarios y precios:

INFANTIL: Martes y jueves de 17 a 18h. Precio: 20€/mes

ADULTOS: Jueves de 18 a 19h. 15€/mes

### MULTIDEPORTE:

Obligatorio preinscripción en oficina. Inicio el 1 de octubre.

Objetivo y grupos: Para niñ@s de entre 3 y 12 años. A lo largo de la mañana del sábado, de 10 a 14h. hacer una iniciación en varios deportes (tenis, futbito, pádel, natación, vóley,...) además con los más pequeños se realizarán juegos populares y ejercicios físicos, de coordinación, técnica de carrera, ...

Todo dentro de un ambiente de juego no competitivo.

Horarios y precios:

Sábados de 10 a 14h. 16€/mes ó 7€/día

### MIXING DE PADEL:

Inicio el 1 de octubre.

Todos los lunes y miércoles de 20 a 21:30 se organizarán mixing de pádel para diferentes niveles a 3€ por persona. La mejor forma de jugar a pádel sin tener que quedar con nadie.

### GIMNASIO/ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Dirigido a adultos que quiera realizar rutinas de gimnasio, con un preparador físico que les realizará un seguimiento y orientará en los ejercicios y su ejecución, con tablas a realizar en ese horario o por libre.

Dirigido también a adultos que quieran realizar un mantenimiento físico dirigido. Martes, jueves y viernes de 20 a 21h. Precio: 12€/mes.

# LINENSE TENIS CLUB

## Programa deportivo y social Invierno 2008



### LIGAS SOCIALES 2008/09

Se plantea una competición tanto de tenis como de pádel dividida en tres pruebas, la Liga, la Copa y la Supercopa a lo largo de toda la temp. 08/09. La Liga se iniciará el 3 de octubre, dividido en divisiones donde se jugará sistema liga. La Copa se realizará en un cuadro en función de la clasificación de la Liga, donde los que se vayan eliminando en las diferentes fases tendrán cuadros de consolación donde se jugarán todos los puestos del ranking. Por último la Supercopa que se dividirá en dos fases, la primera en la que se jugarán ligas en grupos de 4, mezclados por nivel en función del ranking de las competiciones anteriores tras el cual se dividirán en 4 cuadros diferentes jugándose por eliminatorias, también con cuadros de consolación. Consultar la normativa específica en la hoja de inscripción. Abierto el plazo de inscripción hasta el 19 de septiembre.

### OPEN DE APERTURA

Se disputará el 21 de septiembre, tanto para tenis como para pádel.

Precio: 5€/persona.

Será obligatorio para los nuevos inscritos en las ligas sociales que no quieran partir desde la última división.

Así mismo podrán inscribirse los que están implicados en ascensos o descensos no directos para que el comité pueda compara su nivel con los nuevos inscritos.

Independientemente podrá asistir todos los que quieran ya que será un rápido competitivo con partidos a 1 set y trofeos para sus ganadores.

- Ante cualquier modificación consulta [www.linensetenisclub.com](http://www.linensetenisclub.com)

## ACTIVIDADES SOCIALES Y DEPORTIVAS:

### CENA TANGO SHOW

El sábado 6 de septiembre a partir de las 21:30h. en la terraza de verano se propone una cena menú con una exhibición de tango y música y baile a continuación como fin de temporada estival.

Previa reserva hasta el jueves 4 de septiembre a las 21:00 en oficina.

#### MENÚ

##### Primer Plato (cada 4 personas)

Tablita mediterránea: Rosada, calamares, boquerones, con patatas fritas y salsa bicolor  
ó

Tablita ibérica: jamón serrano, queso manchego en aceite de oliva y pimienta, champi rellenos, olivas y salmón ahumado con patatas fritas

##### Segundo plato

Brocheta de Pez (rosada, salmón y gambas) con ensalada de la huerta  
ó

Chuletas de cerdo a la criolla (con cebolla, tomate y pimiento) con patatas españolas

##### Postre

Flan con dulce de leche y nata

2 bebidas por persona (cerveza, tinto de verano ó refresco)

22€/persona



### MENÚ INFANTIL

Empanado de pollo con patatas ó espagueti con tomate, flan y refresco.

5€/persona



### RAPIDOS DE FUTBITO:

Se celebrará 1 torneo al mes. Será de inscripción libre por equipos de 6 o de manera individual. Entre los equipos y personas asistentes se jugarán partidos puntuándose de manera individual.

Los partidos infantiles (hasta 14 años) serán a las 10:00 y los de adultos a las 12:00. Los días previstos serán 12/10, 16/11 y 20/12. Consulta las fechas y normativas en la web.

### Fiestas Infantiles y juveniles:

Se celebrarán los sábados por la noche, en concreto los días 4 de octubre, 8 de noviembre y 13 de diciembre. Las infantiles a las 20:30 y las juveniles a las 22:00. En ambos se propondrán menús acordes a la edad, con música y otras actividades como películas, juegos, castillo inflable, sorpresas, ...  
Consulta la previsión de días en la web.

27 de septiembre:

Cumpleaños del club. Tarta gratis para todos los socios y si quieres quédate a cenar con nosotros.

13 de septiembre:

Presentación de la nueva escuela de tenis y pádel dirigida por Carlos Roperó. Clínic con entrenos gratuitos para adultos y niños de tenis y pádel, para conocer a los nuevos monitores y la nueva forma de trabajar.

Del 10 al 13 de octubre:

Social de pádel por equipos en los que se forman las parejas para cada enfrentamiento. Almuerzo final para la entrega de premios

Del 5 al 8 de diciembre

Open de Pádel La Inmaculada. Torneo abierto de pádel por categorías en masculino, femenino y mixto. Pensado para la participación de padelistas del Campo de Gibraltar de todos los niveles.

Del 12 al 14 de diciembre:

Open de Invierno de tenis. Para tenistas federados de cantera. Última posibilidad de sumar puntos en este año y comprobar el nivel de nuestros tenistas en este inicio de competición.

Además comenzaremos la competición regional y provincial de los equipos de tenis absolutos y juveniles, respectivamente.