



## CAMPAMENTO TENIS COUDER EN LEÓN

Con más de 25 años de experiencia en campamentos de verano podemos presumir de ser pioneros y estar entre los mejores profesionales de este sector. Sabemos gestionar las distintas intensidades de entrenamiento atendiendo al nivel y edad para ajustarnos a sus necesidades y lograr el mayor rendimiento de cada jugador. La mayoría de los alumnos que vienen repiten y nos recomiendan a sus familiares y amigos. Ofrecemos una combinación perfecta de seriedad en los entrenamientos con diversión en el tiempo libre.

### INSTALACIONES

Situado en el pueblo de **Villoria de Órbigo** en la provincia de León, en el entorno de una casa rural con más de dos hectáreas de arboleda. Cuenta con cinco pistas de tenis de superficie dura y una mini pista frontón, campo de fútbol de hierba natural, campo de voley playa, vestuarios y zona de residencia, todo ello dentro del mismo recinto.

La Residencia de estilo rústico cuenta con elementos decorativos de anticuario típicos de la región como trillos, aperos, yugos de buey, ruedas de carro, tinajas... Hay zonas de habitaciones separadas para niños y niñas. Cada habitación está combinada con un color diferente y cuenta con literas, aseos, duchas, armarios, salón comedor con televisión y patio exterior.

Una de las ventajas que nos ofrece León es su agradable temperatura en torno a 25°, lo que nos permite escapar del calor extenuante que mantienen en otros puntos de España, así poder entrenar con energía y dormir bien.



### ALOJAMIENTO

La residencia cuenta con zona de descanso y aseo separada para niños y niñas, y una zona común de salón comedor. Las habitaciones con literas se asignan por edad buscando formar grupos lo más homogéneos. No se permite la entrada de los niños en las habitaciones de las niñas y viceversa. Es importante que mantengan ordenadas las habitaciones por lo que se asignará una puntuación diaria a cada cuarto para premiar al mejor de cada cursillo.

El personal de limpieza pasará cada mañana para hacer las camas, limpiar y retirar la ropa sucia que los niños depositarán en el cesto asignado, a la tarde recibirán la ropa y únicamente deberán ocuparse de introducirla en su propio armario. Es importante marcar la ropa para evitar pérdidas.

Calle Real 40, 24358 Villoria de Órbigo, Villarejo, León.

Contacto: Adela Couder +34 609261596 [teniscouder@gmail.com](mailto:teniscouder@gmail.com) [escuelatenisverano.com](http://escuelatenisverano.com)

**Pensión completa** Desayuno, comida, merienda y cena, mediante self-service con un menú sano y equilibrado, con dieta especial para celíacos, alergias u otras necesidades. El personal del comedor controlará que cada niño consuma su ración para evitar desajustes alimenticios.

### TENIS

El entrenamiento de tenis se realiza por la mañana un máximo de 4 horas. Con un monitor por pista se dividen los alumnos por grupos acordes al nivel y edad, para ir rotando por turnos a cada pista. Se realizan múltiples tipos de ejercicios destinados a la enseñanza y corrección de los diversos golpes y actividades variadas como: servicio, golpes de fondo, volea, golpes fijos, peloteo, puntos, juegos...

Todos los niveles, desde iniciación a competición. Se organizan por grupos reducidos no más de 4 en nivel competición y máximo 6 en niveles de iniciación perfeccionamiento. Con independencia del nivel se pide a los alumnos que se esfuercen al máximo para superarse a sí mismos y obtener los mejores resultados. También se valora el buen comportamiento dentro y fuera de las pistas y deberán respetar las normas de convivencia y de conducta con respecto a compañeros, rivales deportivos, profesores y entorno. Por las tardes se realizan competiciones internas o retos para no federados y acompañamiento a torneos para los jugadores de nivel competición con licencia federativa.

### **IDIOMAS**

Las clases de inglés y español para extranjeros están incluidas en el precio aunque será opcional a decidir por los padres en el formulario de inscripción. La duración será de hora y media y se organiza por grupos según nivel. Se practicarán conversaciones y podrá complementarse con tareas a realizar por escrito.

### **TRANSPORTE**

Podrá utilizar nuestro transporte desde Madrid al inicio/final de cada cursillo. El autobús sale hacia León los domingos a las 16:00 y regresa los sábados legando a Tenis Couder Madrid hacia las 14:00. Podrá también traer por sus propios medios hasta nuestras instalaciones de león a sus hijos al inicio de cada cursillo el domingo por la tarde.



### **EXCURSIONES**

La excursión se decidirá en función del clima o condiciones se podrá ir a rafting, canoas, piraguas, piscina fluvial o municipal, senderismo, paseos en bici, visitas turísticas a lugares de la región como Médulas u otra actividad a decidir por la organización.

### **ORGANIZACIÓN**

Los cursos establecidos comienzan un domingo por la tarde y finalizan un sábado con el “torneo padre-hijos” para aquellos que lo deseen. La mayoría de los alumnos que vienen lo hacen en el autobús desde Madrid tardando unas tres horas con una pequeña parada reglamentaria y son acompañados por un monitor. Al llegar sobre las 19:00 les indicaremos sus habitaciones y colocarán su ropa en sus respectivos armarios. Posteriormente les daremos un pequeño discurso de bienvenida con la explicación del funcionamiento del campamento y haremos la “primera velada” dónde fomentaremos con los monitores de tiempo libre la presentación y adaptación de los niños.

Este mismo día se efectúa la custodia del dinero de bolsillo que podrán traer para cubrir posibles gastos como fisioterapia, cordajes, refrescos, etc... y se les facilitará un horario para disponer de él diariamente evitando así posibles pérdidas. En caso de traer teléfono móvil también se les custodiará puesto que no está permitido el uso de móviles o dispositivos similares para evitar su mal uso, así como la toma de imágenes en las habitaciones y demás situaciones que vulneren el respeto y derecho a la intimidad de los asistentes. Daremos media hora al día para utilizar el móvil custodiado y también se facilitará un número de teléfono fijo y horario para hablar con sus hijos. En caso de cualquier incidente o necesidad de consulta contactaremos con ustedes. Rogamos sean breves en las conversaciones con el fin de no interrumpirles en sus actividades diarias.

El lunes comenzarán los entrenamientos de tenis con la selección y asignación por grupos según nivel y edad, estos podrán ser reajustados a lo largo de la quincena en función de méritos y logros durante el mismo.

Diariamente se realiza un entrenamiento matinal de máximo cuatro horas de tenis con preparación física para complementar el calentamiento, agilidad y estiramientos al finalizar, exceptuando un día a la semana que será sustituido por una excursión para evitar el cansancio excesivo o posibles lesiones y mejorar su rendimiento. Este suele ser el jueves de la primera semana y miércoles de la segunda semana. El domingo podrán ir a misa aquellos que lo deseen y se realizará jornada de retos o partidos así como actividades de tiempo libre. Por las tardes, después de comer, pueden incorporarse a las clases de inglés o español para extranjeros según su petición en la hoja de inscripción. Después de la merienda comienzan los partidos o retos internos para jugadores de iniciación y perfeccionamiento que serán expuestos en el corcho para consulta de los horarios y resultados. Los alumnos federados serán acompañados a los torneos locales. Los alumnos que no estén en pista podrán incorporarse a los talleres, juegos y actividades que organice nuestro equipo de tiempo libre.

El sábado podrán optar por volver en autobús a Madrid o venir a recoger a sus hijos y participar en el "Torneo Padre-Hijos". Se organizará una pequeña competición entre los asistentes y como despedida serviremos un almuerzo y efectuaremos la entrega de premios a los campeones.

**Perfil y edades recomendadas** : Niños y niñas de 7 a 18 años, tanto españoles como extranjeros que sientan pasión por el tenis con ganas de superarse a sí mismo con independencia de su nivel.

### **MONITORES Y PERSONAL**

Desde que Juan Manuel Couder comenzará con los Stages de tenis en los años 80 la familia Couder se encarga de organizar y perfeccionar el campamento año tras año. Contamos con los mejores profesionales con experiencia en la enseñanza y cuidado de los niños. Monitores de tenis de alto nivel y clasificación nacional como jugadores, licenciados en INEF, psicología, idiomas, tiempo libre y ATS. Personal de cocina y limpieza.

Fisioterapeuta de consulta externa que no está incluido en el precio. Los monitores duermen en habitaciones contiguas en la misma residencia para controlar el descanso nocturno.

**Recomendaciones** Traer ropa de deporte y de abrigo, puesto que refresca por las tardes, en torno a tres mudas de ropa de deporte de verano (pantalón /falda de tenis) y 5/6 camisetas, por lo menos un chándal, sudaderas, ropa interior 5/6 mudas. Al haber lavandería reciben la ropa prácticamente de un día para otro y ellos tendrán que recogerla en una mesa común para cada habitación e introducirla en su armario. Calcetines en abundancia. Es importante marcar la ropa con etiquetas o permanente que no se desgaste en los lavados. Una toalla de piscina para las excursiones y cangrejas o escarpines. Artículos de aseo: champú, peine, cepillo dientes, dentífrico, etc No olvidar el protector solar y una gorra. En caso de necesitar medicación debe traerla e indicarlo en la ficha de inscripción para proceder a su correcta administración. Licencia federativa en caso de querer jugar torneos federados, documentación DNI o fotocopia los que lo tengan, cartilla de seguridad social (fotocopia) u otros seguros médicos. Dinero de bolsillo (60€) para posibles gastos necesarios o pequeños caprichos. Según el nivel de tenis se recomienda traer más de una raqueta, aunque tenemos servicio de encordado no incluido en el precio.

### **Precios y fechas 2020**

Del 28 de junio al 11 julio	1280€
Del 12 al 25 de julio	1280€
Del 26 de julio al 1 de agosto	550€