

2022-2023





ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
NORMATIVA GENERAL	4
ESCOLA DE TENIS	10
ESCOLA DE PÀDEL	18
ESCOLA DE NATACIÓ	24





1. INTRODUCCIÓ

Des de fa més de 50 anys, el Club Tennis Natació Sant Cugat és un referent esportiu i social al Vallès. Tots els seus serveis i instal·lacions s'orienten a fer gaudir als socis d'un estil de vida saludable, on l'esport és protagonista, i de les relacions i els vincles d'amistat amb els altres socis.

El club pertany als seus socis i això queda de manifest en l'estima i la cura amb la que es duen a terme totes les activitats del club, tant socials com esportives.

D'una banda, l'acció del Club s'encamina a fomentar la vida social, amb l'organització de nombroses trobades esportives i festives -campionats socials, com el "Pares i fills"; celebració de festes i diades tradicionals; sopars de germanor...- i, d'altra banda, a la promoció de l'esport, principalment a través de les seves escoles formatives de tennis, pàdel i natació, que abracen diferents nivells i objectius. Cal destacar que l'escola de tennis del CTNSC es troba en el Top 5 dels clubs catalans.

Les instal·lacions del Club Tennis Natació Sant Cugat s'estenen al llarg de 36.000 m² al bell mig de la natura, en l'entorn inigualable del Parc Natural de Collserola. Els socis i usuaris del Club tenen al seu abast un gran nombre de serveis i instal·lacions on relacionar-se i practicar esports: piscina exterior de 25 m., 16 pistes de tennis, 10 de pàdel, casa social, zona interior d'aigües, gimnàs...

Us convidem a descobrir l'oferta esportiva i formativa del CTNSC de la temporada 2022-2023. Aproveiteu l'oportunitat de formar part d'un gran club.



2. NORMATIVA GENERAL

Som a les portes d'una nova temporada esportiva. Al llarg del nou curs 2022-2023, les escoles esportives del CTNSC obriran les seves portes a socis i no socis que vulguin formar-se en tennis, pàdel i natació.

En aquest document trobareu tota la informació necessària, tant la normativa general que garanteix el bon funcionament de les activitats i el procés d'inscripció, com les dades específiques de cadascuna de les escoles, amb els seus objectius, responsables, preus i horaris. Cal destacar que els socis del CTNSC gaudeixen de descomptes especials.

2.1. INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS 2022-23

Els socis disposaran d'un ampli període prioritari per fer les inscripcions a través de l'app.

En cap cas s'acceptarà l'assistència d'un alumne sense haver complimentat amb anterioritat el full d'inscripció.





2.2. PERÍODE D'INSCRIPCIÓ CURS 2022-2023

SOCIS

El període d'inscripció s'obrirà pels socis el proper 1 de juliol.

La formalització de la inscripció es farà a través de l'APP del club, on es registrarà una pre-inscripció. La Recepció del club validarà aquest procés i confirmarà la plaça als socis via email.

NO SOCIS

El període d'inscripció s'obrirà als no socis el 10 d'agost.

Els alumnes no socis disposaran d'un any per gaudir de les nostres activitats per poder optar després a fer-se socis.

Pel que fa als adults que s'apunten a alguna de les escoles que oferim, el període de prova es limita a 3 mesos des del moment de la inscripció.

Per formalitzar la inscripció, els no socis hauran d'accedir a la web del club i realitzar tot el procés a través del nostre formulari online.



2.3. PAGAMENTS I DESCOMPTES PER A SOCIS

Tots els pagaments de les escoles són mensuals, de setembre a juny (10 mesos).

Els socis gaudiran dels següents descomptes en la quota mensual en les 3 seccions esportives:

- 5% pel 2n germà
- 10% a partir del 3r germà

Els pagaments dels alumnes no socis es faran trimestrals, seguint la següent periodització:

- 50% l'1 de setembre
- 25% l'1 de gener
- 25% l'1 d'abril

Els no socis gaudiran del següent descomptes en la quota mensual en les 3 seccions esportives:

- 10% per familiars de socis

2.4. EQUIPAMENT DEL CLUB

L'equipament oficial del club és de la marca esportiva HEAD, que des del 2019 és partner oficial del CTNSC. Serà obligatòria la seva adquisició cada dos anys o sempre que un alumne comenci de nou a les nostres escoles de tennis i pàdel.

El cost de l'equipament bàsic és de 36€ o 40€, en funció de la talla. Aquest import es facturarà en el rebut d'octubre.

Serà obligatori portar l'equipament del Club en totes les competicions i recomanable durant els entrenaments de tennis i pàdel. A tots els alumnes se'ls farà entrega d'un conjunt de roba del Club (samarreta + faldilla o pantaló).

Un cop feta la inscripció, es podrà passar a recollir l'equipació per la botiga del club. Serà imprescindible portar la inscripció de l'activitat.



2.5. LLICÈNCIA FEDERATIVA

Tots els alumnes de les nostres escoles de tenis i pàdel han d'estar en possessió de la llicència federativa de la Federació Catalana corresponent.

Aquesta llicència inclou l'assegurança obligatòria de la mutualitat esportiva i altres avantatges que s'especifiquen en les respectives webs.

La gestió d'aquesta llicència la tramita el Club i es facturarà en el rebut d'octubre.

Tot alumne/a ha d'estar en possessió de la llicència federativa de la Federació Catalana de Tenis o Pàdel, segons l'esport que estigui inscrit. Aquesta llicència inclou l'assegurança obligatòria de la mutualitat esportiva, o en el seu defecte, el Club la tramitarà segons tarifa de la federació corresponent

2.6. TORNEJOS I COMPETICIONS

Les inscripcions individuals no estan incloses a les quotes d'entrenament dels grups de competició de les escoles de tenis i pàdel. L'Escola es reserva el dret de notificar amb antelació les condicions econòmiques de les competicions que requereixin viatges de llarga durada.

Pel que fa a les inscripcions per equips, es notificarà a l'inici de curs el seu funcionament, així com les persones encarregades de la seva organització.



2.7. NORMATIVA DE L'ESCOLA DE NATACIÓ

Per poder participar en els cursets de natació cal portar banyador, barnús, xancletes, casquet de bany i ulleres.

A partir dels 3 anys, es recomana que cada peça de roba estigui marcada amb el nom del alumne per millorar el dinamisme del curset.

Es demana màxima puntualitat a l'hora de començar les classes. No està permès fer fotos ni vídeos en el transcurs de les sessions.

2.8. DRETS D'IMATGE

En el moment de realitzar una primera inscripció, se sol·licitarà als pares dels alumnes (en cas de ser menors d'edat) o als alumnes la cessió del dret a la seva imatge. Mitjançant aquesta cessió autoritzen al Club Tennis Natació Sant Cugat a realitzar fotografies i/o filmacions i a utilitzar-les en les seves accions de comunicació.

2.9. CODI DE CONDUCTA

Els alumnes inscrits en qualsevol dels cursos de les Escoles de Tennis, Pàdel o Natació quedaran subjectes a la normativa disciplinària descrita en el Reglament General de Règim Intern del Club Tennis Natació Sant Cugat.

El Club es reserva el dret d'admissió a aquests cursos.



2.10. BAIXES I MODIFICACIONS

Qualsevol baixa o modificació haurà de ser notificada enviant un e-mail a recepcio@ctnsc.org abans del dia 20 de cada mes i serà permesa sense cap justificació.

Després d'aquesta data on el club ha contractat els recursos econòmics, logístics i de personal, només s'acceptarà la baixa de l'activitat per una causa mèdica degudament justificada. En aquest cas es retornarà un 20% de l'import de l'activitat no gaudida des de la data del justificant mèdic.

En absència de justificant mèdic, no es podrà dur a terme cap devolució.

Quan per inclemències meteorològiques, o altres causes alienes al Club, s'hagin de suspendre els entrenaments, no es recuperaran les classes.

2.11. HORARI DE LES ESCOLES

- Inici del curs: 5 de setembre.
- L'horari del curs es regeix pel calendari escolar.
- Dies festius
 - » 3 de març
- Horari especial de matins per l'escola de tennis al Nadal i Setmana Santa.





3. ESCOLA DE TENIS

RESPONSABLES DE LA SECCIÓ:

Jimmy Knuckey (director de l'escola)

T. 697 52 84 67

Rafa Guzmán (responsable d'adults)

T. 690 35 25 76

3.1. ESCOLA BASE

MINITENIS

L'objectiu de l'escola de minitenis és familiaritzar els més petits amb l'esport dels tenis i els seus elements (pista, raqueta, pilota i xarxa). Es treballa el desenvolupament de la psicomotricitat i la coordinació, així com l'adaptació al nou entorn del club.

Edats: nascuts/des 2017-2018

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 17.45 a 19.00

Dissabtes de 10.00 a 11.00 i de 11.00 a 12.00

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia dissabte: 39€	1 dia entre setmana: 47€	2 dies: 52€
-------------------------------	------------------------------------	-----------------------

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia entre setmana: 940€/anual	2 dies: 1.040€/anual
---	--------------------------------



INICIACIÓ

En aquesta segona etapa, els alumnes s'inicien en el joc del tenis i es familiaritzen amb la seva tècnica. Al mateix temps, se segueix treballant la psicomotricitat general i específica.

Edats: nascuts/des 2012-2016

Dies i horaris:

De dilluns a dijous, de 18.00 a 19.30

Dissabtes, de 10.00 a 11.00, nascuts el 2012 i 2013

Dissabtes, de 11.00 a 12.00, nascuts el 2014, 2015 i 2016

* Opció 1: un, dos o tres dies a escollir entre dilluns, dimecres i/o dissabtes (aquest últim dia, només per a socis)

* Opció 2: dos dies fixes, dimarts i dijous

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia dissabte: 44€	1 dia entre setmana: 65€	2 dies: 91€	3 dies: 108€
-------------------------------	------------------------------------	-----------------------	------------------------

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia: 1.280€/anual	2 dies: 1.820€/anual	3 dies: 2.160€/anual
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



PERFECCIONAMENT

En aquesta etapa, els alumnes aprofundeixen en el coneixement del joc del tennis i es familiaritzen amb la seva tècnica. Al mateix temps, se segueix treballant la psicomotricitat general i específica.

Edats: nascuts/des 2008-2011

Dies i horaris:

De dilluns a dijous, de 19.30 a 21.00

** Un, dos o tres dies a escollir de dilluns a dijous*

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia:
65€

2 dies:
91€

3 dies:
108€

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia:
1.280€/anual

2 dies:
1.820€/anual

3 dies:
2.160€/anual





MANTENIMENT

Els alumnes d'aquesta etapa de l'escola de tenis treballen per perfeccionar la seva tècnica de joc, aprofundint en la tàctica i practicant situacions de joc real. També està adreçat a exalumnes de l'escola de competició. Oferim als jugadors la possibilitat de participar en competicions internes com a pràctica competitiva.

Edats: nascuts/des 2001-2007

Dies i horaris:

Dimarts i dijous, de 16.15 a 18.00

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 48 €/mes

2 dies: 91 €/mes



3.2. ESCOLA DE COMPETICIÓ

COMPETICIÓ BASE

Els integrants d'aquest grup es preparen des del punt de vista tècnic, tàctic, físic i mental, amb l'objectiu d'iniciar-se en la competició. Els jugadors representen al club en diferents competicions, tant individuals com per equips; per aquest motiu, requereix que els alumnes estiguin compromesos amb el grup.

Edats: nascuts entre 2003-2012

Dies i horaris:

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 21.00

Dia extra de competició base: dissabte, de 9.00 a 10.30

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

2 dies (opció mínima): 117€

1 dia extra: 44€



COMPETICIÓ

Els jugadors del grup de Competició representen al club en diferents competicions, tant a nivell individual com per equips, per això se'ls demana un compromís amb els entrenaments i les competicions de cap setmana. Els entrenaments se centren en aspectes tècnics, tàctics, físics i mentals.

Edats: La seva participació és a criteri de l'equip tècnic

Dies i horaris:

Dilluns, de 18.00 a 20.30

Dimarts, de 18.30 a 21.00

Dimecres, de 18.00 a 20.30

Dijous, de 18.30 a 21.00

Divendres, de 16.00 a 18.30

Divendres, de 17.30 a 20.00

** L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.*

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

2 dies (dilluns a dijous):
151€

3 dies:
191€

Dia extra:
51€

Dia extra:

Dissabtes, de 9.00 a 10.30



COMPETICIÓ PLUS

El grup de competició de tardes està integrat per jugadors que tenen una major dedicació tenística i persegueixen objectius concrets pel que fa a les competicions i el ranking. Per això, se'ls demana un compromís amb els entrenaments i les competicions de cap de setmana. Els entrenaments se centren en aspectes tècnics, tàctics, físics i mentals. La planificació d'aquest grup és individualitzada.

Edats: La seva participació és a criteri de l'equip tècnic

Dies i horaris:

De dilluns a dijous, de 16.15 a 19.00

** L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.*

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 107€

2 dies: 202€

3 dies: 265€

4 dies: 327€



3.3. ADULTS

ADULTS

Mitjançant aquest grup d'entrenament, el club dona l'oportunitat als alumnes que venen de l'escola a mantenir-se en contacte amb el tennis. El grup també està obert a tots els socis que vulguin aprendre, mantenir i millorar el seu tennis. Els grups d'entrenament s'adapten segons nivells, amb un màxim de 4 alumnes per pista.

Edats: A partir de 18 anys

Dies i horaris:

De dilluns a dijous, de 21.00 a 22.30

** L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat. Els grups seran d'un màxim de 4 alumnes.*

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 73€

Tarifa no socis (el preu es mensual, amb un màxim de 3 mesos de prova)

1 dia: 144€



4. ESCOLA DE PÀDEL

RESPONSABLES DE LA SECCIÓ:

Jordi Fuentes, responsable menors
T. 650 42 33 22 · @ escolapadel@ctnsc.org

Matias Brazzola, responsable adults
T. 676 89 69 39 · @ escolapadel@ctnsc.org

4.1. ESCOLA DE MENORS

MINIPÀDEL

L'objectiu de l'escola de minipàdel és familiaritzar els més petits amb l'esport dels pàdel i els seus elements (pista, pala, pilota i xarxa). Es treballa el desenvolupament de la psicomotricitat i la coordinació, així com l'adaptació al nou entorn del club.

Edats: nascuts/des 2016-2019

Dies i horaris:

Dilluns a divendres, de 17.30 a 18.30

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 59€

2 dies: 102€

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia: 1.180€/anual

2 dies: 2.040€/anual



INICIACIÓ

Aquesta primera etapa té com a objectiu iniciar els alumnes en les habilitats i les tècniques bàsiques del pàdel d'una manera lúdica i formativa. També s'adreça a alumnes que ja tenen unes nocions bàsiques i volen continuar progressant.

Edats: nascuts/des 2012-2015

Dies i horaris:

Dilluns a divendres, de 17.30 a 18.30 o de 18.30 a 19.30

Dissabtes (només per a socis), de 09.00 a 13.00

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 59€

2 dies: 102€

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia: 1.180€/anual

2 dies: 2.040€/anual



MANTENIMIENT

Aquesta primera etapa té com a objectiu iniciar els alumnes en les habilitats i les tècniques bàsiques del pàdel d'una manera lúdica i formativa. També s'adreça a alumnes que ja tenen unes nocions bàsiques i volen continuar progressant.

Edats: nascuts/des 2005-2011

Dies i horaris:

Dilluns a divendres, de 17.30 a 18.30 o de 18.30 a 19.30

Dissabtes (només per a socis), de 09.00 a 13.00

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 59€

2 dies: 102€

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia: 1.180€/anual

2 dies: 2.040€/anual



PERFECCIONAMENT

En aquesta àrea de l'escola, el component tècnic i tàctic s'intensifica i inclou 30 minuts de preparació física. També s'afegeix l'objectiu d'iniciar-se en la competició.

Edats: nascuts/des 2004-2010

Dies i horaris:

Dilluns i dimecres, de 17.30 a 19.00 o de 18.00 a 19.30
(aquesta opció inclou 30 minuts de preparació física)

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 74€

2 dies: 128€

Tarifa no socis (el preu és anual. Consulteu les condicions a la normativa)

1 dia: 1.480€/anual

2 dies: 2.560€/anual



COMPETICIÓ

L'escola de competició treballa amb l'objectiu de millorar els aspectes tècnics, tàctics, físics i mentals dels nostres alumnes. S'organitza a partir d'un programa dedicat a la competició, per introduir als jugadors dins el circuit català federat, tant per equips com per parelles. Inclou 30 minuts de preparació física.

Edats: nascuts/des a partir de 2005

Dies i horaris:

Dilluns, de 17.30 a 19.00

Dimecres, de 16.00 a 17.30

Divendres, de 16.30 a 18.00

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 90€

2 dies: 152€

3 dies: 231€



4.2. ADULTS

ESCOLA D'ADULTS

Oferim als adults classes molt dinàmiques, amb objectius de millora tècnica i tàctica o d'iniciació al pàdel. Els grups són de 3/4 alumnes per pista.

Edats: A partir de 18 anys

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 19.30 a 20.30, de 20.30 a 21.30 i de 21.30 a 22.30

Dissabtes (només per a socis), de 09.00 a 13.00

* L'organització dels grups i horaris es farà sempre d'acord amb el criteri de la direcció de l'escola, atenent en tot moment a raons de nivell i edat.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia: 73€

Tarifa no socis (el preu es mensual, amb un màxim de 3 mesos de prova)

1 dia: 144€



5. ESCOLA DE NATACIÓ

RESPONSABLE DE LA SECCIÓ:

Marc Llonch

T. 617 72 19 49 · @ mlonch@ctnsc.org

5.1. HORARIS

Nadons de 8 a 12 mesos	
Dissabte	12.15 a 12.45

Nadons de 12 a 24 mesos	
Dissabte	12.15 a 12.45

2 a 3 anys	
Dimarts	17.15 a 17.45
Dijous	17.15 a 17.45
Divendres	17.15 a 17.45
Dissabte	11.45 a 12.15

3 a 4 anys	
Dilluns	17.30 a 18.15
Dimarts	17.45 a 18.30
Dimecres	17.30 a 18.15
Dijous	17.45 a 18.30
Divendres	17.45 a 18.30

3 a 5 anys	
Dissabte	10.45 a 11.30

5 a 7 anys	
Dilluns	18.15 a 19.00
Dimarts	18.30 a 19.15
Dimecres	18.15 a 19.00
Dijous	18.30 a 19.15
Divendres	18.30 a 19.15

6 a 10 anys	
Dissabte	10.00 a 10.45

8 a 10 anys	
Dilluns	19.00 a 19.45
Dimarts	19.15 a 20.00
Dimecres	19.00 a 19.45
Dijous	19.15 a 20.00
Divendres	19.15 a 20.00

11 a 16 anys	
Dilluns	19.45 a 20.30
Dimecres	19.45 a 20.30
Dijous	20.00 a 20.45
Divendres	20.00 a 20.45
Dissabte	9.15 a 10.00
Dissabte	10.45 a 11.30

Adults	
Dilluns	16.45 a 17.30
Dilluns	20.30 a 21.15
Dimarts	16.30 a 17.15
Dimarts	20.00 a 20.45
Dijous	16.30 a 17.15
Dijous	20.00 a 20.45
Divendres	16.15 a 17.00



5.2. PREUS

ESCOLA DE NATACIÓ

L'escola de natació està adreçada a nens i nenes de totes les edats, des de nadons a joves de 15 anys; a banda de classes adreçades a adults. El fet de treballar amb grups reduïts permet que els alumnes obtinguin el millor aprenentatge possible. Els horaris de l'escola són variats per adaptar-se a totes les necessitats. Hi ha grups disponibles totes les tardes entre setmana i els dissabtes al matí.

Tarifa socis (els preus són mensuals, amb un total de 10 rebuts anuals)

1 dia a la setmana: 37€

2 dies a la setmana: 61€

Tarifa no socis (el preu es anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes de dilluns a dijous.)

1 dia a la setmana: 740€

2 dies a la setmana: 1.220€

clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT



CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT

Camí del Crist Treballador s/n · 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)



www.ctnsc.org