

2024-2025



ESCOLES ESPORTIVES
TENIS · PÀDEL · NATACIÓ
CURS 2024-2025


clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	4
NORMATIVA GENERAL	6
ESCOLA DE TENIS	12
ESCOLA DE PÀDEL	18
ESCOLA DE NATACIÓ	24

1. INTRODUCCIÓ

El Club Tennis Natació Sant Cugat és un referent esportiu i social al Vallès, on tots els seus serveis i instal·lacions estan orientats a proporcionar als socis un estil de vida saludable, amb l'esport com a protagonista, i a fomentar les relacions i vincles d'amistat entre els membres de l'entitat.

El Club pertany als seus socis, i això es manifesta en l'estima i la cura amb què es duen a terme totes les activitats, tant socials com esportives.

D'una banda, l'acció del Club es dirigeix a fomentar la vida social, organitzant nombroses trobades esportives i festives, com campionats socials -com el "Pares i fills"-, celebracions de festes i diades tradicionals, i sopars de germanor. D'altra banda, **es promou 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 entre les cinc millors dels clubs catalans.

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

Us convidem a descobrir l'oferta esportiva i formativa del CTNSC per a la temporada 2024-2025. 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 2024-2025, les escoles esportives del CTNSC obriran les seves portes a socis i no socis que vulguin formar-se en tenis, 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. PERÍODE D'INSCRIPCIONS

SOCIS

El període d'inscripció prioritària pels socis s'obrirà el pròxim 8 de juliol.

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

NO SOCIS

El període d'inscripció s'obrirà als no socis el 22 de juliol.

Els alumnes no socis disposaran d'un any per gaudir de les nostres activitats*. Durant aquest període podran optar a fer-se socis, prèvia comunicació i validació per part del club.

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.

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

(*) Els alumnes no socis no podran competir.

2.2. PAGAMENTS DE LES ESCOLES

SOCIS: El pagament dels alumnes serà mensual per domiciliació bancària i de forma ininterrompuda de **setembre a juny** (en total 10 mensualitats sense opció a donar-se de baixa, excepte si és per una causa mèdica degudament justificada).



Els socis gaudiran dels següents descomptes en la quota més econòmica:

- 10% pel 2n germà
- 20% a partir del 3r germà

NO SOCIS: Els pagaments dels alumnes no socis es faran trimestrals, per domiciliació bancària, seguint la següent periodització i **sense opció a donar-se de baixa ni a retornar els períodes no gaudits:**

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

2.3. EQUIPAMENT DEL CLUB

L'equipament oficial del club és de la marca esportiva HEAD, partner oficial del CTNSC, i que té un cost de 36 €, que es facturaran al rebut del mes d'octubre, o en el mes posterior a donar-se d'alta un cop començada l'escola. Cal adquirir-lo obligatòriament cada 2 anys.



Serà obligatori portar l'equipament del Club en totes les competicions i recomanable durant els entrenaments de tenis i pàdel.

Durant el mes de setembre s'entregarà l'equipació als alumnes de les escoles de tenis i pàdel.

2.4. 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 anual la tramita el Club i es facturarà en el rebut d'octubre la de tenis i en el de gener la de pàdel.

2.5. TORNEJOS I COMPETICIONS

Les inscripcions individuals no estan incloses en 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.

2.6. NORMATIVA DE L'ESCOLA DE NATACIÓ

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

A partir dels 3 anys, es recomana que cada peça de roba estigui marcada amb el nom de l'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.

2.7. DRETS D'IMATGE

En el moment de realitzar una primera inscripció, se sol·licitarà als alumnes (en cas de ser menors d'edat als pares dels alumnes) la cessió dels drets de 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.

2.8. CODI DE CONDUCTA

Els alumnes inscrits en qualsevol dels cursos de les Escoles de Tenis, 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.

2.9. BAIXES

Només s'acceptarà la baixa de l'activitat per una causa mèdica degudament justificada i notificada enviant un e-mail a recepcio@ctnsc.org. En aquest cas es retornarà un 20% de l'import de l'activitat no gaudida des de la data del justificant mèdic, imprescindible per a dur a terme la devolució. En absència de justificant mèdic, no es podrà dur a terme cap devolució.

2.10. CALENDARI DE LES ESCOLES

- Inici del curs: 2 de setembre del 2024.
- Final del curs: 20 de juny del 2025.
- Horari especial de matins per l'escola de tenis i pàdel durant Nadal i Setmana Santa.

Quan per inclemències meteorològiques, o altres causes alienes al Club, s'hagin de suspendre els entrenaments, no es recuperaran les classes i es proposaran activitats alternatives per part dels entrenadors (preparació física, xerrades formatives, etc.).

TENIS



3. ESCOLA DE TENIS

RESPONSABLE DE LA SECCIÓ:

Jimmy Knuckey - T. 697 52 84 67

3.1. ESCOLA BASE

MINI-TENIS

Activitat exclusiva per a socis. L'objectiu de l'escola de mini-tenis 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. Es recomana 2 dies a la setmana a combinar de dilluns a dissabte, excepte els divendres.

Edats: nascuts/des entre 2019 i 2020

Dies i horaris:

De dilluns a dijous, de 17:45 a 19:00

Dissabtes de 10:30 a 11:45

Tarifa socis (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 54 €

2 dies: 77 €

3 dies: 111 €

INICIACIÓ

En aquesta segona etapa, els alumnes s'inicien en el joc del tenis i es familiaritzen amb la seva tècnica. Al mateix temps, es continua treballant la psicomotricitat general i específica. Es recomana 2 dies a la setmana a combinar entre dimarts, dijous i dissabte; o dilluns, dimecres i dissabte.

Edats: nascuts/des entre 2014 i 2018.

Dies i horaris:

Dilluns i/o dimecres de 17:30 a 19:00. Dissabte de 10:30 a 12:00.

Dimarts i/o dijous de 17:30 a 19:00. Dissabte de 10:30 a 12:00.

Tarifa socis* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 78 €

2 dies: 104 €

3 dies: 121 €

Tarifa no socis* (el preu és anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes sempre en horari de dilluns a divendres. Dissabte es podrà venir sempre que sigui complement d'un altre dia)

1 dia: 1.328 €/anual

2 dies: 1.768 €/anual

3 dies: 2.061 €/anual

PERFECCIONAMENT

En aquesta etapa, els alumnes aprofundeixen en el coneixement del joc del tenis i es familiaritzen amb la seva tècnica. Al mateix temps, es continua treballant la psicomotricitat general i específica. Es recomana un mínim de 2 dies a la setmana, ideal 3 dies, a combinar entre dimarts, dijous i dissabte; o dilluns, dimecres i dissabte.

Edats: nascuts/des entre 2010 i 2013

Dies i horaris:

Dilluns i dimecres de 19:00 a 20:30 i/o dissabte de 10:30 a 12:00.

Dimarts i dijous de 19:00 a 20:30 i/o dissabte de 10:30 a 12:00.

Tarifa socis* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 78 €	2 dies: 104 €	3 dies: 121 €
-------------	---------------	---------------

Tarifa no socis* (el preu és anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes sempre en horari de dilluns a divendres. Dissabte es podrà venir sempre que sigui complement d'un altre dia)

1 dia: 1.326 €/anual	2 dies: 1.768 €/anual	3 dies: 2.061 €/anual
----------------------	-----------------------	-----------------------

ESCOLA JÚNIOR

Activitat exclusiva per a socis. 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. A escollir un o dos dies.

Edats: nascuts/des entre 2007 i 2009

Dies i horaris:

Dilluns i/o dimecres de 20:30 a 21:45

Dimarts i/o dijous de 16:15 a 17:30

Tarifa socis (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 60 €/mes	2 dies: 105 €/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, tan individuals com per equips; per aquest motiu, requereix que els alumnes estiguin compromesos amb el grup. Mínim 2 dies a la setmana, que han de ser dilluns i dimecres, amb opció d'un tercer dia el dissabte

Edats: nascuts/des entre el 2009 i 2014

Dies i horaris:

Dilluns i dimecres de 18:00 a 20:30h

Dissabte, horari a confirmar per la direcció de l'escola

** 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

2 dies (opció mínima): 132 €

3 dies⁽¹⁾: 182 €

⁽¹⁾El tercer dia és el dissabte

COMPETICIÓ: A

Els jugadors del grup de Competició representen al club en diferents competicions, tant en l'àmbit 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. Mínim 3 dies a la setmana segons categoria, amb opció d'un 4t dia a els dissabtes.

Edats: nascuts/des entre el 2009 i 2016

Dies i horaris:

Dilluns, dimecres i divendres, de 17:30 a 20:00 (benjamí i aleví)

Dimarts, dijous i divendres, de 18:00 a 20:30 (infantil i cadet)

Divendres, de 16:00 a 18:30 (infantil, cadet i júnior)

4t dia a confirmar els dissabtes de 9:00 a 10:30 o 10:30 a 12:00

** 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 112 €

2 dies: 178 €

3 dies: 214 €

4 dies: 274 €

Dia extra complementari ESCOLA COMPETICIÓ PLUS +80€

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. Mínim 3 dies a la setmana a combinar de dilluns a divendres, recomanable 4 dies.

Edats: nascuts/des entre 2007 i 2013

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 16:00 a 18:30

** 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 126 €	2 dies: 221 €	3 dies: 284 €	4 dies: 346 €	5 dies: 432 €
--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Dia extra complementari ESCOLA COMPETICIÓ A +70€

3.3. ADULTS

ADULTS I EQUIPS SÈNIORS

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 mínim de 3 alumnes i un màxim de 4 alumnes per pista. Hi haurà entrenaments en grup d'adults en iniciació i perfeccionament i, a part, hi haurà entrenament per jugadors d'equips sèniors (+35).

Edats: A partir de 18 anys

Dies i horaris:

De dilluns a divendres de 14:30 a 15:45

De dilluns a dijous, de 15:45 a 17:00 o de 20:30 a 21:45

** 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 i un mínim de 2 alumnes.*

Tarifa socis (preus mensuals amb un mínim d'un trimestre)

1 dia: 84 €	2 dies: 134 €
-------------	---------------

Preu especial menors de 39 anys (preus mensuals amb un mínim d'un trimestre)

1 dia: 65 €	2 dies: 110 €
-------------	---------------



PÀDEL



4. ESCOLA DE PÀDEL

RESPONSABLES DE LA SECCIÓ:

Jordi Fuentes

T. 650 42 33 22 · @ escolapadel@ctnsc.org

4.1. ESCOLA DE MENORS

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 entre 2014 i 2017

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 17:30 a 18:30 o de 18:30 a 19:30

Dissabtes 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 65 €

2 dies: 110 €

Tarifa no socis* (el preu és anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes sempre en horari de dilluns a divendres. Dissabte es podrà venir sempre que sigui complement d'un altre dia)

1 dia: 1.105 €/anual

2 dies: 1.873 €/anual

PERFECCIONAMENT / TECNIFICACIÓ

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

Edats: nascuts/des entre 2007 i 2013

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 17:30 a 18:30 o de 18:30 a 19:30

Dissabtes 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 65 €

2 dies: 110 €

Tarifa no socis* (el preu és anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes sempre en horari de dilluns a divendres. Dissabte es podrà venir sempre que sigui complement d'un altre dia)

1 dia: 1.105 €/anual

2 dies: 1.873 €/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 2006

Dies i horaris:

De dilluns a divendres, de 17:30 a 18:30 o de 18:30 a 19:30

* 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* (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 100 €

2 dies: 165 €

3 dies: 225 €

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, en classes de 60'.

Edats: a partir de 18 anys

Dies i horaris:

De dilluns a divendres de 19:30 a 20:30 i de 20:30 a 21:30

⁽¹⁾De dilluns a divendres de 17:30 a 18:30 i de 18:30 a 19:30

Dissabtes 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.

⁽¹⁾Horari preferent Escola Infantil, subjecte a criteri tècnic

Tarifa socis (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 84 €

2 dies: 134 €

Preu especial menors de 39 anys (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia: 65 €

2 dies: 110 €

NATACIÓ



5. ESCOLA DE NATACIÓ

RESPONSABLE DE LA SECCIÓ:

Marc Llonch

T. 617 72 19 49 · @ marc.llonch@ctnsc.org

5.1. HORARIS

2 a 3 anys	
Dimecres	17:00 a 17:30
Dijous	17:15 a 17:45
Dissabte	12:45 a 13:15

3 a 4 anys	
Dilluns	17:30 a 18:15
Dimarts	17:30 a 18:15
Dimecres	17:30 a 18:15
Dijous	17:45 a 18:30
Divendres	17:45 a 18:30

4 a 5 anys	
Dissabte	11:15 a 12:00

5 a 7 anys	
Dilluns	18:15 a 19:00
Dimarts	18:15 a 19:00
Dimecres	18:15 a 19:00
Divendres	18:30 a 19:15

6 a 10 anys	
Dissabte	10:30 a 11:15

8 a 12 anys	
Dilluns	19:00 a 19:45
Dimarts	19:00 a 19:45
Dimecres	19:00 a 19:45
Dijous	18:30 a 19:15
Divendres	19:15 a 20:00
Dissabte	12:00 a 12:45

13 a 16 anys	
Dilluns	19:45 a 20:30
Dimecres	19:45 a 20:30
Divendres	20:00 a 20:45
Dissabte	9:45 a 10:30

Adults	
Dilluns	16:45 a 17:30
Dilluns	20:30 a 21:15
Dimarts	16:45 a 17:30
Dimarts	19:45 a 20:30
Dimecres	20:30 a 21:15
Dijous	16:30 a 17:15
Divendres	17:00 a 17:45

* Els NO SOCIS poden escollir dissabte sempre com a complement d'un altre dia.

5.2. INFORMACIÓ I PREUS

ESCOLA DE NATACIÓ

L'escola de natació està adreçada a nens i nenes de totes les edats, des dels 2 als 15 anys; a banda de classes adreçades a adults. Pels no socis l'edat és a partir dels 3 anys. 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. Es poden fer combinacions de diferents dies i hores.

Tarifa socis (preus mensuals amb un total de 10 rebuts ininterromputs)

1 dia a la setmana: 46 €

2 dies a la setmana: 77 €

Tarifa no socis (el preu és anual, consulteu condicions a la normativa. Els no socis podran escollir classes a partir dels 3 anys, sempre en horari de dilluns a divendres. Dissabte es podrà venir sempre que sigui complement d'un altre dia)

1 dia a la setmana: 782 €

2 dies a la setmana: 1.303 €



clubtennis
NATACIÓ SANT CUGAT

