



ACTIVIDADES VERANO 2021



ESCUELA DE TENIS VERANO 2021 (sólo socios)

NIVEL TENIS 10

Tenis 10: (5 a 8 años)

Fecha de inicio: lunes 4 de enero

Días: lunes, miércoles y viernes.

Horario: 10:00 a 11:00 AM.

Objetivos: Introducir, estimular e incentivar a los alumnos el tenis, compatibles con sus habilidades físicas y motrices, entregando una entretenida y efectiva clase.

NIVEL PROTECCIÓN

Proyección Formativo – Competitivo: (9 a 13 años)

Fecha inicio: lunes 4 de enero

Días: lunes, miércoles y viernes

Horario: 11:00 a 12:00 AM.

Objetivos: Desarrollar las capacidades físicas de coordinación, reacción y resistencia en el juego. Técnica y táctica de golpes básicos del tenis.

VALORES ESCUELAS

Una clase: \$ 9.000

Semana: \$ 24.000

Quincenal: \$ 42.000

Mensual: \$ 75.000

Profesores: María José Valdés +56 9 9479 3442 e Ignacio López.



ESCUELA DE GOLF VERANO 2021 (solo socios)

Objetivos: Introducir, estimular e incentivar a los alumnos el golf, compatibles con sus habilidades físicas y motrices, entregando una entretenida y efectiva clase.

NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS

Fecha Inicio: lunes 4 de enero

Días: lunes a viernes

Horarios: 11:30 a 13:00 Horas.

VALORES ESCUELA

Una clase \$ 9.000

Tres clases \$ 24.000

Semana \$ 35.000



Profesor Manuel González.

+56 9 8415 5329

Inscripciones en Recepción o directamente con profesor



CLASES DE YOGA 2021

Fecha inicio: miércoles 6 de enero
Días: lunes a viernes
Horarios: 11:30 a 12:45 horas

VALORES:

	Socios	Invitados de Socios
1 clase	\$ 7.500.-	\$ 15.000.-
5 clases	\$ 35.000.-	\$ 70.000.-
10 clases	\$ 60.000.-	\$ 120.000

[Cada asistente debe traer su propio MAT y su manta.\(cupo limitado a 16 asistentes\)](#)

PROFESORES

Enero		Febrero	
Paz Losada Rodriguez	+56 9 8817 0723	Emma Marín	+56 9 8129 5292.
.....		Harish Morán	+56 9 8502 2811.



ENTRENAMIENTO FISICO 2021 (solo socios)

Específico golf y tenis: Entrenamiento enfocado a mejorar la capacidad física del deportista de forma específica en el deporte seleccionado, la prevención de lesiones y el reintegro deportivo.

Específico Adulto mayor: Entrenamiento enfocado a mejorar de la movilidad, postura y coordinación. Además, el mantenimiento de fuerzas y elasticidad.

Funcional general mixto: Enfocado a hombres y mujeres. Desarrollo de todas las funciones del entrenamiento (full body).

Escuela de futbol para niñ@s entre 6 y 13 años: se dividirán en grupos dependiendo de sus edades. Se desarrollarán sus habilidades coordinativas, técnicas y físicas a través del deporte. Incluye actividades lúdicas para niños en torno al futbol y el desarrollo funcional.

Fecha de inicio: miércoles 6 de enero

Días: lunes a sábado



Horarios:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9.30 – 10.30 GOLF	9.30 – 10-30 FUNCIONAL GENERAL	9.30 – 10.30 GOLF	9.30 – 10-30 FUNCIONAL GENERAL	9.30 – 10.30 GOLF	9.30 – 10-30 FUNCIONAL GENERAL
10.40 – 11.40 ADULTO M.	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (6 a 10 años)	10.40 – 11.40 ADULTO M.	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (6 a 10 años)	10.40 – 11.40 ADULTO M.	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (6 a 10 años)
11.50 – 12:50 TENIS	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (10 a 13 años)	11.50 – 12:50 TENIS	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (10 a 13 años)	11.50 – 12:50 TENIS	ESCUELA FUTBOL NIÑOS (10 a 13 años)

VALORES:

	Entrenamiento físico	Escuela de fútbol
Diario (1 clase)	\$ 8.000.	\$ 6.000
Semanal (3 clases)	\$ 20.000.	\$15.000
Quincenal (6 clases)	\$ 35.000.	\$ 25.000
Mensual (12-13 clases)	\$ 65.000	

Profesores

Nicolás Zabaleta +56 9 8195 4261

Felipe Guzmán