

# Christmas

TENNIS CAMP  
**ADULT**

**PROGRAMA SEMANAL**  
21 DICIEMBRE - 4 ENERO

INCLUYE

- 7 noches de alojamiento en Rafa Nadal Residence\*
- 12 horas semanales de entrenamiento técnico y táctico de tenis (ratio pista/jugador 1:4)
- 2 hrs actividad de tenis especial navideño (Christmas Challenge).
- 3.75 horas de preparación física específica en grupo.
- 4 sesiones de "Building a Champion"
- Actividad de Ocio en Grupo
- Acceso a Weekly Wingfield Challenge
- Almuerzo Navidad / Año nuevo \*
- Ceremonia de clausura, entrega de diplomas y degustación de productos locales\*\*
- Noche del 31 de diciembre: Uvas de la suerte y DJ Party (de 22h a 02h en Club House)
- Entrada al Rafa Nadal Museum\*
- Uso libre del Fitness Centre con más de 200 actividades dirigidas a la semana (Excluido CrossFit y Yoga & Pilates Studio)
- Acceso a la piscina interior de 25 m y al Spa con circuito hidrotermal, sauna y baño turco\*
- Regalo de bienvenida
- *\* Solo incluido en la opción con alojamiento y según la pensión seleccionada.*
- *\*Sólo para adultos mayores de 18 años.*

**20% de descuento en vuelos AIR EUROPA al confirmar tu reserva con alojamiento. ¡Aprovéchala ya!**

## Añade competición a tu programa reservando la versión **PLUS**

- 6 horas semanales de entrenamiento de tenis de competición (ratio pista/jugador 1:4)
- 1 sesión individual de valoración funcional (25 minutos) con un fisioterapeuta

# Experiencia Christmas Tennis Camp

El Christmas Tennis Camp combina deporte, aprendizaje y espíritu festivo en una semana única para disfrutar del tenis durante las fiestas en la Rafa Nadal Academy by Movistar.

Inspirado en la Metodología Rafa Nadal, el programa ofrece el equilibrio perfecto entre **entrenamiento, bienestar y experiencias sociales**, en un entorno cálido y deportivo ideal para cerrar el año de la mejor manera.



*¡Entrena con la  
metodología  
Rafa Nadal!*

- 45 pistas de tenis
  - 23 superficie rápida (19 outdoor y 4 indoor)
  - 22 tierra batida (15 outdoor y 7 semi cubiertas)
- 16 pistas de pádel
  - 7 pistas indoor
  - 6 pistas outdoor
  - 3 pistas panorámicas
- Residencia tutelada
- Centro de Fitness
- Piscina interior y exterior de 25m
- 1 campo de fútbol 7
- Clínica del Deporte by Quiron Salud
- Restaurante y Sala de jugadores
- Pistas de voley playa, squash, padbol y multideporte

# HORARIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00h - 8:30h	Desayuno						Check-in Check-out
8:30h - 10:30h	Entrenamiento de Tenis técnico y táctico						
10:45h - 11:30h	Preparación física						
11:30h - 13:00h	Tiempo libre				Ceremonia Clausura + Cata Producto Local		Tiempo libre
13:00h - 14:00h	Building a Champion	Tiempo libre		Building a Champion	Tiempo libre		
14:00h - 15:30h	Comida y tiempo libre			Comida Navidad	Comida y tiempo libre	Tiempo libre	
15:30h - 17:00h	Entrenamiento de tenis en grupo	Christmas Challenge	Tiempo libre	Entrenamiento de tenis en grupo	Actividad Ocio Grupal	Tiempo libre	
19:30h	Tiempo libre		Cena Noche Buena / Fin de año	Tiempo libre		Tiempo libre	
20:00h	Cena		Cena				Cena y tiempo libre
21:00h	Tiempo libre						

\*El horario puede estar sujeto a cambios dependiendo del número de participantes y del grupo asignado.

  Solo en la opción PLUS

# INSTALACIONES



## Actividades y momentos especiales

Además del entrenamiento diario, vivirás experiencias únicas que hacen del Christmas Tennis Camp una semana inolvidable:

- ✓ **Christmas Challenger:** evento lúdico y competitivo de tenis (2h).
- ✓ **Tres sesiones “Building a Champion”,** para inspirarte dentro y fuera de la pista.
- ✓ **Weekly Wingfield Challenge,** experiencia de análisis de juego con tecnología de última generación.
- ✓ **Actividades de ocio y gastronomía local** para disfrutar del ambiente navideño.

Durante las fechas festivas, los participantes disfrutarán de **almuerzos especiales de Navidad o Año Nuevo y de una Cena de Gala en Nochebuena o Nochevieja**, con uvas, música y DJ, en un ambiente exclusivo y alegre.



## Tu mejor regalo: Tenis, bienestar y celebración

El **Christmas Tennis Camp** y su versión **PLUS** son mucho más que un programa deportivo: son una experiencia navideña diferente que une **tenis, bienestar y celebración** en el entorno único de la **Rafa Nadal Academy by Movistar**. ¡Forma parte de la experiencia!