

# FÉRIAS COM TÊNIS

**CFTRP**<sup>®</sup>

CENTRO DE FORMAÇÃO  
E TREINAMENTO DE TÊNIS  
DE RIBEIRÃO PRETO



# Ribeirão Tennis Experience



# Por que fazer parte do Ribeirão Tennis Experience?

O Ribeirão Tennis Experience tem como objetivo principal aprimorar seu desempenho no tênis por meio de um programa de treinamento intensivo.

- Você terá um diagnóstico dos diferentes fundamentos do seu jogo e a oportunidade de evoluir em cada um deles
- Poderá por em prática os conceitos do treinamento em jogos durante a semana de treinamento

# Como é o Treinamento?

## Fazem parte do Programa

- Filmagem em Super Slow Motion com Avaliação Biomecânica, a fim de identificar os pontos de seu jogo a serem aprimorados

## Avaliação Biomecânica



Forehand - pós-contato

- Consiste em avaliar os pontos chaves de cada golpe do jogador.
- É usada como referência durante o treinamento .
- O jogador receberá a avaliação dos seguintes golpes:
- Forehand Top Spin, Backhand Top Spin, Backhand Slice e o Saque.

# Equipe Multidisciplinar CFTRP



# Como é o Treinamento?

- Fazem parte do Programa

- Aquecimento

- Alongamentos
- Trabalho de Footwork (treino específico para aprimorar a movimentação das pernas)

- Palestras com conteúdo

- Técnico / Tático / Mental

dentro das cinco situações táticas do Tênis:

- Saque
- Devolução
- Jogo de Fundo
- Jogo de Rede
- Jogo do Passador

# Como é o Treinamento?

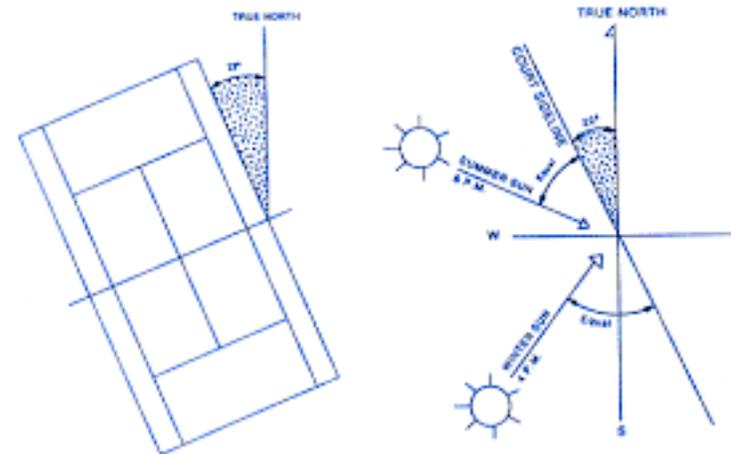
Fazem parte do Programa duas palestras principais:

Terça-feira:

- Palestra sobre tática com abordagem de:
  - Ângulos e Bissetrizes
  - Zonas da quadra
  - Seções da quadra

Quarta-feira:

- Palestra sobre Seleção de golpes



# Como é o Treinamento?

- E ainda...
  - Certificado de Participação
  - Fotos dos Jogadores by Vitorio Pagliuso
  - Material didático em um Pen Drive

# Cronograma dos Treinamentos

- Manhã
  - 09:00h - Treino em Quadra
- Tarde
  - 14:00h - Treino em Quadra
- Palestras
  - Terça-feira às 11:00h
  - Quarta-feira às 11:00h

# Agenda

- Os treinos acontecem de segunda a sexta-feira, nos períodos da manhã e da tarde, das 09:00h às 11:00h e das 14:00h às 17:00h.
- Encerramento do Ribeirão Tennis Experience na sexta-feira às 16:00h

# Localização e Infraestrutura



O CFTRP está localizado na Rua Barão do Amazonas, 2579, Bairro Centro.

## Estrutura

- 2 quadras de saibro cobertas
- 5 quadras de saibro



# Acomodação

## Parceria com o Hotel Taiwan



**Tatiana V. Marçal**  
*Coordenadora Comercial*

[taiwanhotel@taiwanhotel.com.br](mailto:taiwanhotel@taiwanhotel.com.br)

WhatsApp 16 9.9114.0649

Telefone 16 4009.8899



# Observações

- Traslados aeroporto-hotel-aeroporto e hotel-academia-hotel não estão incluídos
- Os almoços não estão incluídos no valor do evento
- O CFTRP oferece lanches e almoço todos os dias da semana.

# Valores

- Consultar tabela de preços

**O valor da hospedagem não está incluso!**

# Forma de Pagamento

## Forma de pagamento:

- Desconto de 10% À vista. O pagamento deve ser realizado para confirmação da data.
- Pagamento parcelado em 3 vezes.
- Na confirmação cobramos 1/3 do valor. O restante pode ser pago em mais 2 parcelas, sendo por boleto bancário ou em cheque entregue na semana do treinamento.

# Forma de Pagamento

## Dados Bancários:

Banco Santander

Ag 4442

Conta 130013671

CFTRP Ensino Esportivo Ltda.

CNPJ: 19274203/0001-02

PIX: 19274203000102

- Enviar comprovante de depósito:
- Whatsapp:
  - 16996375400



# Venha viver essa experiência!

## Contato

- ☐ **Telefone:** 16 99637400
- ☐ **E-mail:** [atendimento@cftrp.com.br](mailto:atendimento@cftrp.com.br)
- ☐ **Site:** [cftrp.com.br](http://cftrp.com.br)
- ☐ **Facebook:** [facebook.com/cftenis.rp](https://facebook.com/cftenis.rp)