



**RAFA NADAL**  
TENNIS CENTER  
Costa Mujeres - Mexico



# Christmas Tennis Camp Junior

26 al 31 de diciembre  
2024



Para Juniors  
(10 a 17 años)

Desde intermedio  
hasta avanzado



## ¿Quieres tener una experiencia de tenis de alto rendimiento?

En las sesiones de entrenamiento del **Christmas Tennis Camp Junior** se trabajarán aspectos determinantes en el juego como **la técnica, la táctica, la condición física y la mentalidad competitiva**. Además, los jugadores disfrutarán de **múltiples actividades lúdicas y recreativas** en un entorno inigualable como es el Caribe Mexicano. Este programa se llevará a cabo **del 26 al 31 de diciembre de 2024**.

Se realizará de jueves a lunes de 9.00 a 4.00 pm y el martes de 9.00 am a 1.00 pm.

¡Mejora tu juego con la metodología de Rafa Nadal y su equipo técnico!

### Incluye:

- 12h semanales de entrenamiento de tenis. Ratio 1:4. (2h/día)
- 6h semanales de preparación física (1h/día)
- 6h semanales de actividades Building a Champion (1h/día)
- 7.5h semanales de actividades acuáticas y multideportivas
- Visita guiada al Rafa Nadal Museum
- Welcome pack y entrega de diplomas
- Energy break y comida

### Horario:

- 9-10am: Fitness
- 10-11am: Building a champion
- 11am-1pm: Entreno de tenis
- 1-2:30pm: Junior Club + Comida
- 2:30-4pm: Actividades lúdicas

### Tarifa:

- \$18.370 MXN/semana
- 5% descuento hermanos
- 15% descuento miembros (no acumulables)

**PALLADIUM**  
HOTEL GROUP