ALMALUSA
COMPORTA

Clínica de Ténis

com Rita Freitas | 01 a 03 de novembro de 2024

apenas 8 vagas disponíveis

O AlmaLusa Comporta Clínica de Ténis é um programa intensivo especialmente concebido para adultos, oferecendo uma abordagem dinâmica e vigorosa para melhorar as suas capacidades no ténis. Este programa é ideal tanto para principiantes que estão a dar os primeiros passos na modalidade como para jogadores de todos os níveis, do básico ao avançado, que pretendam melhorar o seu desempenho em treinos ou competições.

Para que se possa concentrar na prática do seu desporto sem preocupações, criámos um pacote completo que inclui **aulas de ténis diárias** na clínica, com a duração de 2 horas, bem como **3 noites de alojamento** com **pequeno-almoço incluído**.

A clínica

A clínica de ténis será conduzida por Rita Freitas, ex-jogadora profissional da WTA, Campeã Nacional e Campeã Mundial na categoria +35. O principal objetivo destas aulas é fazer uma análise detalhada das técnicas de jogo de cada participante, identificar e corrigir eventuais falhas, e depois aplicar essas melhorias no treino e jogo diário.

AlmaLusa Comporta
Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com

ALMALUSA
COMPORTA

Conheça a Rita Freitas, a sua treinadora!

O ténis faz parte da sua vida desde os 5 anos de idade. Aos 9 anos começou a competir e mais tarde tornou-se profissional, competindo durante vários anos no circuito WTA. Ganhou campeonatos nacionais em todos os escalões jovens e representou Portugal em todas as seleções nacionais.

Aos 25 anos, Rita decidiu iniciar uma nova carreira como treinadora e assumiu o cargo de diretora técnica de competição no Carcavelos Ténis e Padel, onde trabalhou durante vários anos. Para se manter atualizada e melhorar os seus conhecimentos, frequentou vários cursos em Portugal, Espanha e Estados Unidos, além de participar na Conferência Mundial de Ténis.

No ano passado, a Rita regressou à competição e sagrou-se Campeã Mundial de Singulares na categoria +35, tendo ainda conquistado a medalha de bronze no Mundial de Equipas +35. Recentemente, há um mês, tornou-se Bi-Campeã Mundial, vencendo novamente o Mundial e arrecadando a medalha de ouro pela segunda vez. Atualmente, trabalha na organização de torneios e eventos desportivos, mas a sua paixão pelo ténis continua a levá-la para o campo, onde adora ensinar.

Benefícios da prática do ténis

- Melhora a saúde cardiovascular e a coordenação motora
- Estimula a concentração e a resiliência em momentos de stress
- Desenvolve a paciência
- É um excelente desporto para queimar calorias

ALMALUSA
COMPORTA

Programa

585€ por pessoa em ocupação dupla num Quarto Superior

Este programa inclui:

3 noites de alojamento com pequeno-almoço

3 dias de treino | Clínica de ténis: aulas diárias de 2h

Certificado de participação e avaliação final personalizada

3 menus de almoço ligeiro de comida saudável (Grab&Go)

Massagem Muscular de Rosmaninho e Cânfora (30 minutos)

Dia 1

Aquecimento + exercícios de coordenação, agilidade e velocidade

Treino Técnico - Pancadas de fundo (pancadas principais)

Exercícios com bola viva (Consistência, Profundidade, Altura, Direcções)

Recuperação/Alongamentos

Dia 2

Aquecimento + exercícios de coordenação, agilidade e velocidade

Treino Técnico - Treino jogo de rede (voley e smash) + Serviço / Resposta

Exercícios com bola viva (Consistência, Profundidade, Altura, Direcções)

Recuperação/Alongamentos

Dia 3

Aquecimento + exercícios de coordenação, agilidade e velocidade

Treino Técnico - Situações tácticas, jogos competitivos

Exercícios com bola viva (Consistência, Profundidade, Altura, Direcções)

Recuperação/Alongamentos

AlmaLusa Comporta
Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com

ALMALUSA
COMPORTA

Informações adicionais

Menu de almoço ligeiro de comida saudável | Aproveite o nosso serviço Grab&Go no AlmaLusa Café para pedir as suas refeições para levar e desfrutar de opções de comida deliciosa e saudável, assim como bebidas preparadas com ingredientes naturais, ideais para acompanhá-lo durante os seus treinos na clínica de ténis. Consulte o nosso **menu**.

Priorize o seu bem-estar com os tratamentos e massagens da nossa **Spa Suite**.
A nossa sugestão - Massagem Muscular de Rosmaninho e Cânfora - 30 minutos
Este tratamento combina óleos essenciais de cânfora, erva-limão, noz-moscada e alecrim com massagem profunda, pedras quentes e uma toalha de vapor. Ideal para aliviar a tensão muscular e a recuperação pós-treino, é altamente recomendado para quem sofre de stress crónico ou de tensão profunda.

Equipamento necessário | Cada participante é responsável por trazer o seguinte material: roupa desportiva confortável (calções ou leggings, t-shirt ou camisa de manga comprida, meias e sapatilhas adequadas para treinar num campo duro), água, um chapéu, uma pequena toalha (opcional) e raquetes de ténis.

Localização do campo de ténis | O campo de ténis situa-se na Herdade do Montalvo, a 15 minutos de distância de carro do AlmaLusa Comporta. Recomendamos que a deslocação até ao local seja feita através de carro/viatura própria.

Envio de certificados e avaliação pessoal

No fim da clínica de ténis, cada participante irá receber por email os certificados de participação e a avaliação pessoal da performance com as técnicas para melhorar.

ALMALUSA
COMPORTA

Suplementos

Complemente a sua estadia com aulas de ténis privadas adicionais,
adicione noites e/ou refeições à sua estadia.

Aula privada extra

Caso os participantes queiram enriquecer a experiência ou aprimorar as suas técnicas de forma mais personalizada, poderão adquirir aulas privadas extras por um custo adicional.

- 1 atleta /1h - 95€
- 2 atletas / 1h - 125€

Jantar

A partir de 35€ por pessoa (bebidas não incluídas). Descontraia no acolhedor Library Bar.

Noites adicionais

Caso queira adicionar noites extra à sua reserva, poderá contactar a Receção através de reservas.cp@almalusahotels.com.

Transporte para a Herdade de Montalvo

Caso não tenha disponibilidade de se deslocar com viatura própria, a nossa equipa de Receção poderá ajudá-lo. **Nota**: A disponibilidade é limitada e os transferes estão sujeitos a um custo adicional e a reserva prévia.

ALMALUSA
COMPORTA

Termos e Condições

Disponibilidade

As tarifas dependem da disponibilidade. O hotel confirmará a disponibilidade com base nos pedidos de reserva enviados para o e-mail reservas.cp@almalusahotels.com. As reservas, alterações e cancelamentos devem ser feitos exclusivamente por escrito através do e-mail mencionado; não serão aceites por telefone. A clínica só será realizada se houver um mínimo de 4 participantes.

Política de Garantia

O pagamento do montante total deve ser efetuado no momento da reserva. O hotel reserva-se o direito de recusar qualquer reserva que não cumpra estes requisitos. Para mais informações, contacte-nos através do endereço reservas.cp@almalusahotels.com.

Política de Cancelamento

Tarifa pré-paga não-reembolsável, em que o montante total é cobrado no momento da reserva. Em caso de cancelamento, não será efetuada a devolução do valor pago.

Para cancelar ou alterar a sua reserva, por favor contacte-nos através de reservas.cp@almalusahotels.com. Os cancelamentos apenas serão válidos mediante confirmação por escrito por parte do AlmaLusa Comporta.

Para reservas ou mais informações, contacte-nos
+351 265 098 600 ou reservas.cp@almalusahotels.com

AlmaLusa Comporta
Rua Pedro Nunes, n.º 3 7580-652 Comporta
(+351) 265 098 600 | info.cp@almalusahotels.com
www.almalusahotels.com