

2MAS ESCUELA DE TENIS Y PÁDEL

Squash Santiago (Vilar de Calo S/N Ames Santiago de Compostela)

665339159

2mas.tenisypadel@gmail.com

www.2mastenisypadel.com

Facebook: Tenisypadel Dos Mas

Tenis:

O **tenis** é un **deporte** que se practica con **raquetas** e unha pequena **pelota**. Poden xogalo dous individuos (un contra un) ou dúas parellas (dúas persoas contra outras dúas). O obxectivo é impactar a pelota para que pase por enriba da **rede** que divide a cancha á metade, intentando que o rival non consiga devolvela.

- **Categorías:** A práctica e a competición no tenis vai dende idades tempranas como os 6 anos ata categorías de +75 anos.
A Escola 2mas que ten a súa sede no Squash Santiago en Ames ten varios equipos dende a categoría de benxamín (8/9 años) ata veteranos +45 competindo a nivel rexional con todos eles e sacando de maneira individual ós mellares xogadores Galegos.

- **Horarios de entrenamiento:**

Nen@s de 4 a 6 anos	Sábados de 11,15 a 12,15	
Nen@s de 7 a 9 anos	Venres ás 18 ou as 19	Sábados de 11 a 12
Nen@s de 9 a 11 anos	Martese / ou xoves e /ou venres ás 18 ou ás 19	Sábados de 11 a 12
Maiores de 12 anos	Martes, Mércores ou xoves ás 19	Sábados de 12 a 13h
Competición benxamínes	Venres ás 19	Sábados de 11 a 12 h
Competición alevíns	Martes,xoves e venres de 18h a 20h	Preparación física
Competición cadetes	Luns,mércores e venres de 18h a 20h	Preparación física
Adultos iniciación	Martes e xoves de 21 a 22h	
Adultos perfeccionamento	Luns e mercares de 21 a 22h	

- **Lugar de entrenamiento:** Club de tenis e pádel do Squash Santiago.

Pádel:

O **pádel** é un **deporte** que se practica con **palas** (raquetas se cordas) e unha **pelota**. Xógase en parellas dous contra dous. O obxectivo é impactar a pelota para que pase por enriba da **rede** que divide a cancha a metade intentando que o rival non a consiga devolver, o pádel ten un compoñente extra, as paredes ou cristais que permiten xogar con eles e devolver a pelota despois dos rebotes nelas.

- **Categorías:** Cada vez máis o pádel en un deporte practicado por todos os niveis e idades, dende os 8 anos ata calquera idade.
- **Horarios de entrenamiento:**

De 7 a 10 anos	Xoves de 18h a 19h
De 12 a 15 anos	Sábado de 12 a 13h
Adultos iniciación	Todos os días.
Adultos perfeccionamento e competición	Todos os días

