



Federación
Andaluza de Pádel

Tel.: 954 270 884 - Fax: 954 271 354 - fap@fap.es

NOTA DE PRENSA

III PRUEBA DEL CIRCUITO ANDALUZ DE MENORES 2016
C.T. Oromana (Alcalá de Guadaíra, Sevilla), 13 al 15 de mayo

PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estimados deportistas y familias:

Desde el Club de Tenis Oromana y la FAP queremos agradecer vuestra participación en esta tercera prueba del Circuito Andaluz de Menores. Con objeto de complementar el calendario de competición durante estos días, hemos preparado un programa de actividades complementarias al mismo que esperamos sea de vuestro interés y agrado, esperando contar con la presencia tanto de los deportistas inscritos como de sus familias en dichas actividades.

SÁBADO, 14 DE MAYO DE 11:00 A 11:30 HORAS EN EL SALÓN DE ACTOS DEL CLUB TENIS OROMANA-ASISTENCIA GRATUITA

CONFERENCIA: "IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTISTA"

PONENTE: DÑA. ALICIA LUENGO - TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA.

De una forma amena, Alicia López, especialista en nutrición deportiva, expondrá a los jugadores y familias la importancia de llevar a cabo una alimentación adecuada y saludable, así como recomendaciones de qué comer y beber antes, durante y después de la competición.



Federación
Andaluza de Pádel

Tel.: 954 270 884 - Fax: 954 271 354 - fap@fap.es

NOTA DE PRENSA

SÁBADO, 14 DE MAYO DE 17:00 A 17:30 HORAS EN EL SALÓN DE ACTOS DEL CLUB TENIS OROMANA-ASISTENCIA GRATUITA

CONFERENCIA: "CLAVES PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO"

PONENTE: DÑA. CAROLINA GAGO - LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE - TÉCNICA FAP - EXJUGADORA PROFESIONAL DE PÁDEL Y TENIS

En el deporte de competición, tan importante como una buena técnica y preparación física es la mentalización del deportista y su preparación psicológica. En esta ponencia se expondrán aspectos relacionados con las rutinas de concentración, el control de las emociones durante el partido, el dominio de la presión y cómo disfrutar jugando, puntos clave para obtener el mejor rendimiento competitivo del jugador.

SÁBADO, 14 DE MAYO. HORARIOS: 9:30-12:00-17:00 H DURACIÓN: 2 HORAS-COSTE 3€/PAX CON EL VALE DESCUENTO INSCRIPCIÓN

VISITA TURÍSTICA: "RUTA DE LOS MOLINOS DEL GUADAÍRA". Paseo a pie apto para jugadores y familias.

ORGANIZA: AGUAS DEL GUADAÍRA - INSCRIPCIONES EN EL TELÉFONO 618 00 49 00 ó EN LOS PROPIOS MOSTRADORES INSTALADOS EN EL CLUB, DONDE SE INFORMARÁ DEL HORARIO Y LUGAR DE SALIDA Y REGRESO AL CLUB.

A sólo 5 minutos a pie del Club de Tenis Oromana se encuentra una de las riquezas históricas y turísticas de nuestra localidad, Alcalá de Guadaíra: la Ribera del río Guadaíra con sus molinos de origen árabe y el Parque de

Comunicación Federación Andaluza de Pádel

comunicacion@fap.es / 661 77 84 11



Federación
Andaluza de Pádel

Tel.: 954 270 884 - Fax: 954 271 354 - fap@fap.es

NOTA DE PRENSA

Oromana. Os proponemos un agradable paseo a pie, apto para todos, por los distintos molinos, tanto de arroyo como de río, que se distribuyen por el entorno del río. Cada uno con su propia leyenda, aunque ya todos en desuso, su visita nos traslada sin trabas a una época de esplendor y vida. Auténticos guardianes de nuestro entorno, pese al paso del tiempo, se muestran impecables, sabedores de su importancia en la vida panadera de Alcalá de Guadaíra o Alcalá de los Panaderos, como popularmente se denomina. Te esperamos para conocer parte de la historia de Alcalá y disfrutar con este relajante paseo, donde encontraras un paisaje natural sin comparación.

**OS ESPERAMOS Y CONTAMOS CON VUESTRA ASISTENCIA
A ESTAS ACTIVIDADES**

