

Guri buruz

CD Marpex Beraun Errenteria Mahai Tenisak urteak daramatza Errenterian eta Gipuzkoan mahai tenisa sustatzen, kirol praktika, ohitura osasungarriak eta hezkuntza-balioak bultzatuz, adin guztietarako dinamikoa, inklusiboa eta irisgarria den kirol batenbidez.

Mahai tenisa haur eta gazteei gerturatzeko helburuarekin, klubak eskolaz kanpoko jarduerak eskaintzen ditu ikastetxeetan, baita entrenamendu espezifikoak ere bere kirol eskolan.



ESKOLAZ KANPOKO JARDUERA

Nori dago zuzenduta?



- 8 urtetik gorako ikasleei.
- Talde mistoak.
- Adin eta maila ezberdinak.

Helburuak



- Mahai tenisean hasteko aukera.
- Jarduera fisikoa eta ohitura osasungarriak sustatzea.
- Koordinazioa, psikomotrizitatea eta kontzentrazioa hobetzea
- Hezkuntza eta kirol balioak sustatzea
- Giro ludiko eta motibatzailea sortzea.

Ikastetxearen beharrak:

- Estalitako espazioa (gimnasioa, erabilera anitzeko gela, etab.).
- Mahai teniseko mahaiak (ikastetxeak ez baditu, klubak mahaiak instalatzeko aukera eskain dezake).
- Materiala ikasturtean zehar gordetzeko aukera.

Jardeuraren prezioa

- Hilean 10 euroko kuota (3 hilean behin).
- Asteko 60 minutuko entrenamendu bat.
- Eguna eta ordutegia ikastetxearekin adosteko.
- Ikastetxean mahaiak instalatzeko kostua: zehazteke.

Funtzionamendua

- Asteko saio 1.
- Gutxi gorabeherako iraupena: 60 minutu.
- Klubeko entrenatzaileek emandako jarduera.
- Klubak jarduera garatzeko oinarrizko materiala eskainiko du (palak, pilotak, sareak eta material osagarria). Gomendagarria da pala propioa izatea, nahiz eta klubak materiala erosteko aholkularitza eskaini dezakeen.

MAHAI TENIS ESKOLA

Ikastetxeetako jardueraz gain, klubak Mahai Tenis Eskola sortu du adin ezberdinetako haurrei zuzenduta, gure kirola gerturatu eta zabaltzeko, sozializazioa eta laguntasuna sustatzeko, dibertsioa eta bizi-ohitura osasungarriak bultzatzeko helburuarekin.

Entrenamenduak adinaren, mailaren eta ordutegi erabilgarritasunaren arabera antolatzen dira, kirolari bakoitzari egokitutako progresio egokia ahalbidetuz.

Jarduera hau Errenteriako Cristóbal Gamón Ikastetxeko gimnasioan egiten da.

2026/2027 denboraldiko ordutegiak zehazteke daude.

Jardeuraren prezioa

- Hilean 10 euroko kuota (3 hilean behin).
- Asteko 60 minutuko entrenamendu bat.
- Eguna eta ordutegia ikastetxearekin adosteko.

MAHAI TENISAREN ONURAK

Mahai tenisa koordinazio eta gaitasun kognitiboan aldetik kirol osatuenetako bat dela jotzen da. Honako onura hauek nabarmentzen dira:



Begi-esku koordinazioa hobetzea.



Erreflexuak eta erreakzio-abiadura garatzea.



Kontzentrazio gaitasuna handitzea.



Kirol inklusiboa eta profil ezberdinetara egokitua.



Lesio kopuru txikia.



Beste kirol eta jarduerekin bateragarria.



JAR ZAITEZ GUREKIN HARREMANETAN

Jarri harremanetan, mahai tenisa ezagutu eta gure taldean parte hartu.



secretario@beraunerrenteria.com



www.beraunerrenteria.com



608357706 (Javi Cortés)



@errenteriatm



@errenteriatm



MARPEX
Beraun-Errenteria



MARPEX
Beraun-Errenteria

ESKOLA ETA ESKOLAZ KANPOKO JARDUERAK MAHAI TENISA

Kirol dinamiko,
dibertigarri,
inklusibo eta
hezitzailea.



INKLUSIBOA



KONTZENTRAZIOA
HOBETZEN DU



BEGI-ESKU
KOORDINAZIOA



OHITURA
OSASUNTSUAK



KIROL
BALIOAK