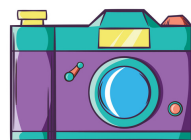
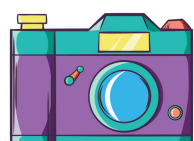


TEN EN CUENTA QUE EL
HORARIO DE LOS
TORNEOS **ES CORRÍDO** Y
TU MISMA TENDRÁS
QUE COMPROBAR QUE
LOS TALLERES NO TE
COÍNCIDEN CON UN
PARTIDO



Todas las jugadoras
tendrán agua antes de
cada partido
Solicítala !!!

Todas las fotos se subirán a la página
Web de la FFPCV. Acude a las fotos
grupales . Ya sabes que uno de los
objetivos es visibilizar el FRONTENIS
FEMENINO!



**¡¡¡LOS ESPERAMOS EL
AÑO QUE VIENE !!!**

**TORNEO NACIONAL
MUJER FRONTENISTA
ENCUENTRO**

5-6-7 JULIO 2024
SILLA
VALENCIA

1.200 € EN PREMIOS
FRONTENIS PRE

ORGANIZA
FEDERACIÓN DE FRONTENIS
Y PELOTA DE LA CV

FRONTENISTOUR.ES

CATEGORÍA A
PELOTA OXONE X3 RÁPIDA

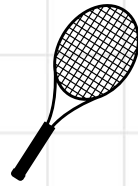
Y

CATEGORÍA B
PELOTA URBALL FTB 860 INTERMEDIA



AJUNTAMENT
de SILLA

Bienvenida



La Federación de Frontenis y Pelota de la Comunidad Valenciana y especialmente su Comisión Mujer Frontenista y Pelotari, espera y te desea un deportivo fin de semana.

VIERNES 5 DE JULIO

1 17:30 H Recepción:
Entrega de pack de bienvenida y credenciales.

2 Inicio Torneo A: 18.30h
(infórmate del nº frontón)
Inicio Torneo B: 18.30h

19.00h Psicología deportiva: taller práctico sobre focalización y concentración en la competición.
Técnicas adaptadas a mi carácter.

3 19.30h : Torneo C
Infórmate del nº del frontón

SÁBADO 6 DE JULIO

9.00 h

Continuación del Torneo A, B y C

ACTIVIDADES Asegúrate que no te coincida con partido de frontenis

10.00h Pilates Tonifica tus músculos, controla tu cuerpo con nosotras

11.00h Aquagym:

Piscina: Entrada libre durante todo el día
Photocall: Pasa a hacerte la foto recuerdo del torneo, no olvides llevar tu raqueta.

12.30h Taller: La importancia del arbitraje.

13.45h Fiesta del agua: ¿Combatimos el calor? Llena tus globos y acude a la fiesta

14.30H FOTO DE GRUPO

14.30 Parada para comer

Radar: Pasa por nuestro radar de velocidad
¿A cuanto puedes golpear la bola?

16.30h Taller de raqueta, grip y overgrip

17.30h Continuación Torneos A, B y C.

18.00h Taller zumba

19.30h Taller de pilates

20.30 Taller de Jiu -Jitsu

Foto de grupo del sábado: ¡No faltes!

22.00h: Cena

DOMINGO 7 DE JULIO

9.00h Finales de torneos :

B Final Plata. Final C. Final B y Final A

¿Te los vas a perder?

Sorteos entre finales:

¡Si no estás no te toca!

Entrega de trofeos Mujer frontenista

¡El mejor recuerdo! Foto final de grupo del torneo.

Entrega de diplomas a las participantes



¡IMPORTANTE!

Los talleres son voluntarios pero es muy interesante que acudas, Ten en cuenta tus partidos de los diferentes torneos .

Si tienes partido a esa hora deberás de acudir o te contará como perdido.