



# RST

SUMÉRGETE EN LA ATMÓSFERA DEL

# *Club*



*Tenis y Pádel*

SEPTIEMBRE \ 12 \ 2025

PRIMERA EDICIÓN

R S T

# Primera EDICIÓN

## MÁS QUE UN CLUB

Hoy, en la pista 5, se vivió un momento especial...

Un socio veterano observaba a un novato: un golpe fallido, un gesto de concentración... y un consejo breve del entrenador.

El siguiente golpe salió perfecto y surgió ese instante de complicidad entre jugadores que ustedes entenderán...

No es solo tenis. No es solo pádel. No son entrenamientos.

Es la suma de esos instantes que hacen que pertenecer a este club tenga sentido.

Nuestro gimnasio, nuestras pistas, nuestras instalaciones...

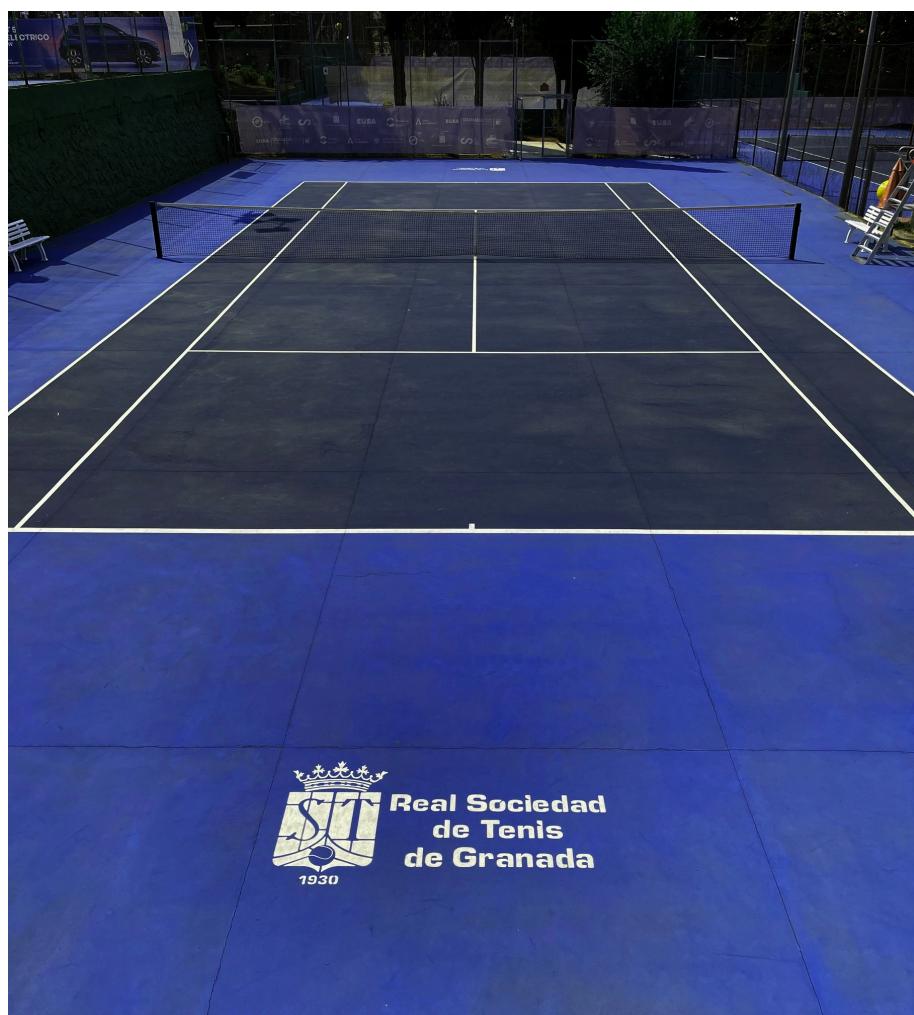
Están aquí, sí. Pero lo que realmente nos define es la vida que late entre nuestras paredes y nuestras pistas.



## MISIÓN DEL CLUB:

Nuestro club es más que un lugar para jugar tenis y pádel: es un espacio de encuentro, de crecimiento y de comunidad. Por ello, desde este espacio queremos compartir con ustedes:

- Próximos torneos
- Resultados y ganadores recientes
- Resumen de torneos destacados
- Calendario de actividades y competiciones
- Tips y consejos de nuestros entrenadores
- Entrenamientos y clases especiales
- Padel
- Gimnasio y bienestar
- Eventos sociales
- Proyectos y mejoras del club
- Novedades del restaurante y menú especial
- Historias y momentos de nuestros socios



Con estima,  
La Dirección del Club de Tenis.

Damos comienzo a la  
nueva temporada .  
Un Septiembre para  
volver .

# Torneo TENIS

## Torneo de Bienvenida

Septiembre marca el inicio  
de una nueva temporada y, aunque sabemos que muchos  
de vosotros no podéis separaros de la raqueta ni un momento...  
¡es hora de arrancar motores!

Damos paso a nuestro torneo de  
'Vuelta a la pista', pensado  
para que todos los socios  
se reencuentren con la  
emoción de los partidos.



- 📅 Fechas: 20 y 21 de septiembre de 2025
- 🕒 Horario: desde las 10:00h
- 🎯 Categoría: +30, +60
- masculino
- femenino
- mixto
- 📝 Inscripciones hasta el 17 de septiembre a las 20:00h.
- 👤 Organización: RST
- Directores del torneo: Luis Miguel Rodríguez y José Luis Martín
- 📞 Contacto: 958 122 810



### DETALLES DEL TORNEO :

📅 Fechas: 20 y 21 de septiembre de 2025

🕒 Horario: desde las 10:00h

🎯 Categoría: +30

📝 Inscripciones

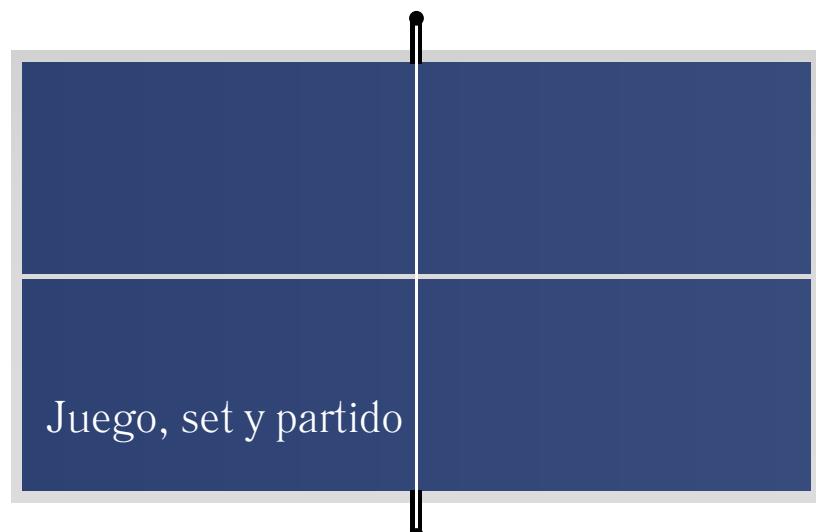
Los jugadores podrán inscribirse de forma presencial en recepción hasta el 17 de septiembre a las 20:00h.

👤 Organización

- Organiza: RST
- Directores del torneo: Luis Miguel Rodríguez y José Luis Martín

📞 Contacto

Para más información o dudas: 958 122 810



Boris Becker: «Me encanta ganar, puedo aceptar la derrota, pero sobre todo me encanta jugar».

### CONSEJO DEL ENTRENADOR PARA ARRANCAR LA TEMPORADA CON ENERGÍA

Mantén los pies activos y la raqueta ligera:  
la anticipación y la preparación lo son todo.  
Antes de cada golpe, visualiza el movimiento y respira con  
intención; empezar así la temporada te dará energía y  
control desde el primer punto. 



Recuerda mantenerte hidratado, y disfrutar el partido .





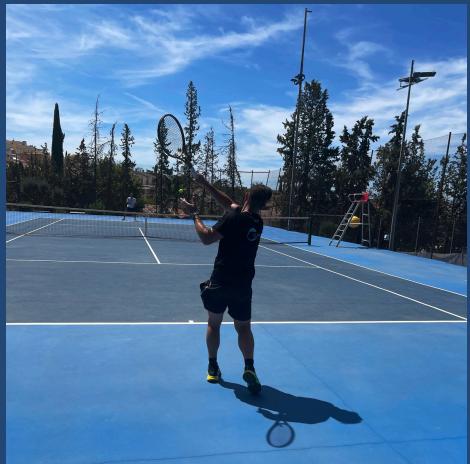
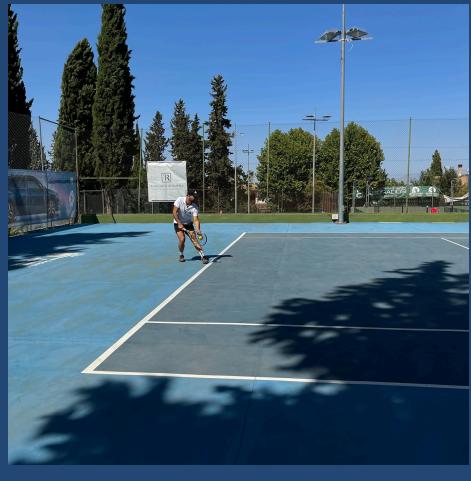
# Real Sociedad de Tenis

[www.rstgranada.com](http://www.rstgranada.com)



editar perfil

archivos



# GIMNASIO DEL CLUB

---

Salud, energía y bienestar a tu alcance

En nuestro club, el deporte no se limita al tenis y al pádel. Contamos con un gimnasio totalmente equipado que se ha convertido en el corazón del bienestar de muchos socios.

Un espacio moderno, luminoso y pensado para que cada entrenamiento sea una experiencia completa.

Al frente del área fitness se encuentran Juan Carlos Robles y Pablo Rivas dos entrenadores con amplia experiencia que acompañan a cada socio según su nivel, necesidades y objetivos.

## HABLAMOS DE JCTRAINER



Desde el año 2019 la empresa Jctrainer da el servicio de entrenamiento, nutrición y clases grupales en la Real Sociedad de Tenis.

Estos servicios engloban multitud de clases que van desde entrenamiento personalizado, readaptación de lesiones, hasta clases de fuerza, yoga, pilates...

Desde los inicios hasta la actualidad hemos ido creciendo implementando diferentes tipos de clases y adaptándonos a las demandas del socio.

Para una buena salud el ejercicio y la nutrición van de la mano, por eso desde Jctrainer siempre tenemos a vuestra disposición una atención personalizada e integral a un precio muy competitivo para el socio de la RST.



# LA FUERZA QUE NOS MUEVE

Nuestro entrenador Juan Carlos nos explica por qué trabajar la fuerza es clave para la salud y el rendimiento:

Las clases mas demandadas son los entrenamientos de fuerza.

Aquí os dejamos una breve explicación de cada una de ellas:

- Fuerza: Grupo donde la intensidad no se negocia...en estas clases proponemos varios circuitos de fuerza (adaptados) en los cuales trabajamos todos los grupos musculares primando la calidad por encima de la cantidad. Si tu objetivo es ganar fuerza o mejorar tu rendimiento deportivo, estas son tus clases.

- Fuerza hiiit: trabajamos la fuerza pero no nos olvidamos del cardio... en estas sesiones entrenaas fuerza con cargas relativamente bajas a velocidades altas y normalmente trabajaremos por tiempo, de forma que cada participante podrá adaptar, con la ayuda del entrenador, de forma muy sencilla el entrenamiento a su condición física.

- Cross training: Sesiones que constan de tres partes bien diferenciadas, primera trabajo de core, seguidas de full body y al final hiiit. Clases para valientes, tú decides.

- Healthy women: clase dirigida a la estética femenina, hacemos hincapié en trabajar cadena posterior, glúteos, abdomen y pierna. De manera que, si eres chica y buscas una recomposición corporal, ¡esta es tu clase! Aunque no discriminamos a nadie y los chicos son bienvenidos.

- Yoga: espacio donde se combinan movimientos físicos, técnicas de respiración y meditación para promover la salud y el bienestar general. Llegando a obtener beneficios a varios niveles, tanto físicos como mentales, si vives estresado, ya tienes tu clase.

- Pilates: Puede parecer una clase de yoga... pero se enfoca en fortalecer el núcleo del cuerpo, mejorar la postura y la flexibilidad y aumentar la conciencia corporal.

- Fuerza adolescente: Sesiones con el objetivo de enseñar a los más jóvenes a relacionarse bien con el entrenamiento de fuerza, las cargas y todas las variables del entrenamiento. Así se inician de la mejor manera a prevenir lesiones y mejorar la adherencia al ejercicio.

- Salsa/bachata: bailar es una forma más de moverse, si buscar pasártelo bien y disfrutar al ritmo de la música, estas clases son para ti.



## ahora es tu turno...

Si aún no has probado nuestras clases de fuerza, este es el momento.

Tanto si empiezas de cero como si ya entrenas, Pablo y Juan Carlos te acompañarán paso a paso para que notes resultados reales.

Consulta los horarios y reserva tu plaza:  
¡la fuerza te espera en el gimnasio del club!



web: <https://jctrainer.es/>

## Después del gym:



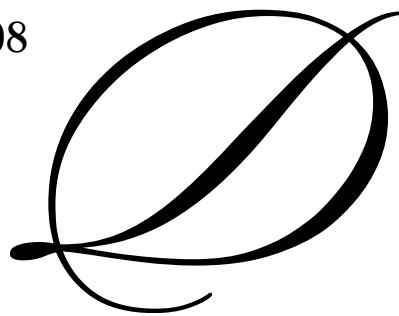
Snacks rápidos después del gym 🥪

La recuperación empieza nada más terminar tu entrenamiento. Estos snacks sencillos ayudan a recargar energía y cuidar tu musculatura:

- 🍌 Plátano con un puñado de nueces → carbohidratos + grasas saludables.
- 🥛 Yogur griego con frutos rojos → proteína + antioxidantes.
- 🥚 Tortilla francesa → proteína fácil y ligera.
- 🥤 Batido de leche + avena + fruta → ideal si tienes poco tiempo.

👉 Recuerda: lo importante es combinar proteína y carbohidratos para ayudar al músculo a recuperarse y volver más fuerte a la próxima sesión.





## *DESPEDIDA DE LA PISCINA DEL CLUB*

Hasta pronto, piscina...



El verano se despide y con él esos chapuzones que nos hacían olvidar el calor, las risas con amigos y los juegos en el agua. La piscina del club se cierra hasta el próximo año, pero lo bonito es que cada recuerdo queda guardado como un pequeño tesoro azul...

y para despedirnos;

### ⭐ Fiesta en la Piscina – Sábado 13 ⭐

Este sábado 13 a partir de las 14:00 h, el kiosko de la piscina se convertirá en el punto de encuentro perfecto para disfrutar de la despedida del verano.

La jornada comenzará con música a cargo de un DJ y una deliciosa barbacoa para compartir entre amigos.

A las 17:00 h, la diversión se traslada al agua con una piscina repleta de sorpresas: un tobogán hinchable gigante, emocionantes bolas humanas y el toque dulce del algodón de azúcar.

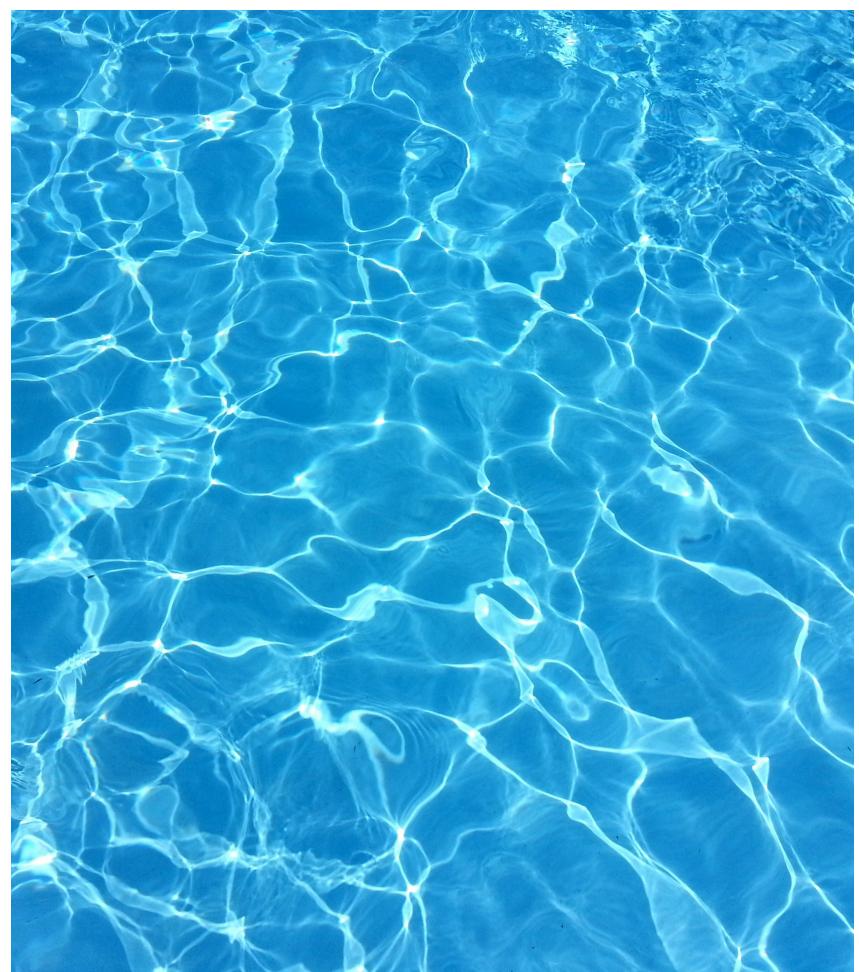
Una tarde para refrescarse, reír y celebrar juntos.

¡No te la puedes perder! ☀️🎶🍔

### 🔔 Recordatorio de seguridad

Para que todos podamos disfrutar al máximo:

- Se ruega seguir las indicaciones del personal de la piscina.
- Los menores deberán estar siempre acompañados por un adulto.
- El uso de las atracciones hinchables será por turnos y bajo supervisión.
- Recordamos la importancia de hidratarse y usar protección sol





R S T