ESCUELAS

Deportivas

La recreación y la formación convergen en diferentes escenarios que nos permiten realizar eventos donde la sana competencia y la camarería son la clave para aprender y compartir.



Squash y Racquetball

Considerado uno de los deportes más saludables del mundo, el squash nos ayuda a desarrollar nuestra flexibilidad, agudizar los reflejos, incrementar la capacidad de resistencia y fortalecer los músculos y articulaciones, así como el sistema cardiovascular.

VER REGLAMENTO

Práctica libre

Comparte con tus socios o invitados de un partido lleno de diversión, también puedes elegir jugar con alguien de nuestro equipo de squash.

Paquetes deportivos

Mejora tu desempeño técnico y desarrolla tácticas de juego seguras, en compañía de uno de los profesores de nuestra Escuela. Elige tu modalidad preferida, personalizada o semipersonalizada, según la disponibilidad horaria que más te convenga y disfruta de los beneficios de practicar squash o racquetball. A partir de los 4 años de edad.

Escuela de Squash y Racquetball

Este es un programa especial para niños entre los 4 y 17 años. Los planes de aprendizaje de nuestra Escuela se basan en parámetros nacionales de enseñanza, avalados por la Federación Colombiana de Squash, que buscan desarrollar en ellos habilidades técnicas, motrices y de competencia.

Existen diferentes etapas y niveles dependiendo del desempeño, permitiendo identificar de forma personalizada el avance por el programa.

Al iniciar el programa los alumnos son nivelados para así ubicarlos en grupos que manejen habilidades similares.

Horarios: Lunes a viernes: 3:00 p.m. a 7:00 p.m.

Equipo con proyección deportiva

Son aquellos squashistas que tienen ya una clara asimilación de las técnicas de juego, y por lo tanto comienzan a fortalecer otras competencias físicas y tácticas que les permite comenzar a participar en torneos de carácter departamental y/o nacional. Con estos jóvenes las exigencias de entrenamiento se incrementan en volumen, intensidad y frecuencia.

Torneos internos

Espacios donde se integran el respeto, la camaradería, el entretenimiento y la sana competencia.

Estos torneos creados para nuestros socios, ponen a prueba su desempeño. Con diferentes modalidades, según las edades y niveles de desempeño, se retan sus habilidades, encontrándose unos con otros en la cancha.

Conoce a continuación el infograma, donde explicamos las diferentes etapas de la práctica del Squash:

ETAPA1: MINI SQUASH
Desarrollar las habilidades motrices básicas y familiarizarlo con los elementos propios del deporte.

ETAPA 2: PRINCIPIANTES
Desarrollar la fundamentación técnica del deporte orientada al golpeo, la ubicación de la cancha, conteo de puntos y desplazamientos.

ETAPA 3: INICIADOS
Perfeccionar los conocimientos técnicos incluyendo las combinaciones con las ubicaciones de la cancha.

ETAPA 4: AVANZADOS
Desarrollar y perfeccionar la técnica de los golpes especiales del squash.

Profesores acreditados por la Liga Antioqueña de Squash

Excelentes instalaciones. Definido por la Federación Colombiana de Squash

Semillero de formación para caddies

FIXIS: valoraciones en fisioterapia, nutrición y/o medicina deportiva.

Evaluación de desempeño y avances en el programa.

ESCUELAS

Deportivas

COUNTRY CLUB
EJECUTIVOS

Tel: (604) 319 73 00 ext. 4100 Dir: Diagonal 28, Km 5, Av. Las Palmas # 16-129, Medellín, Antioquia