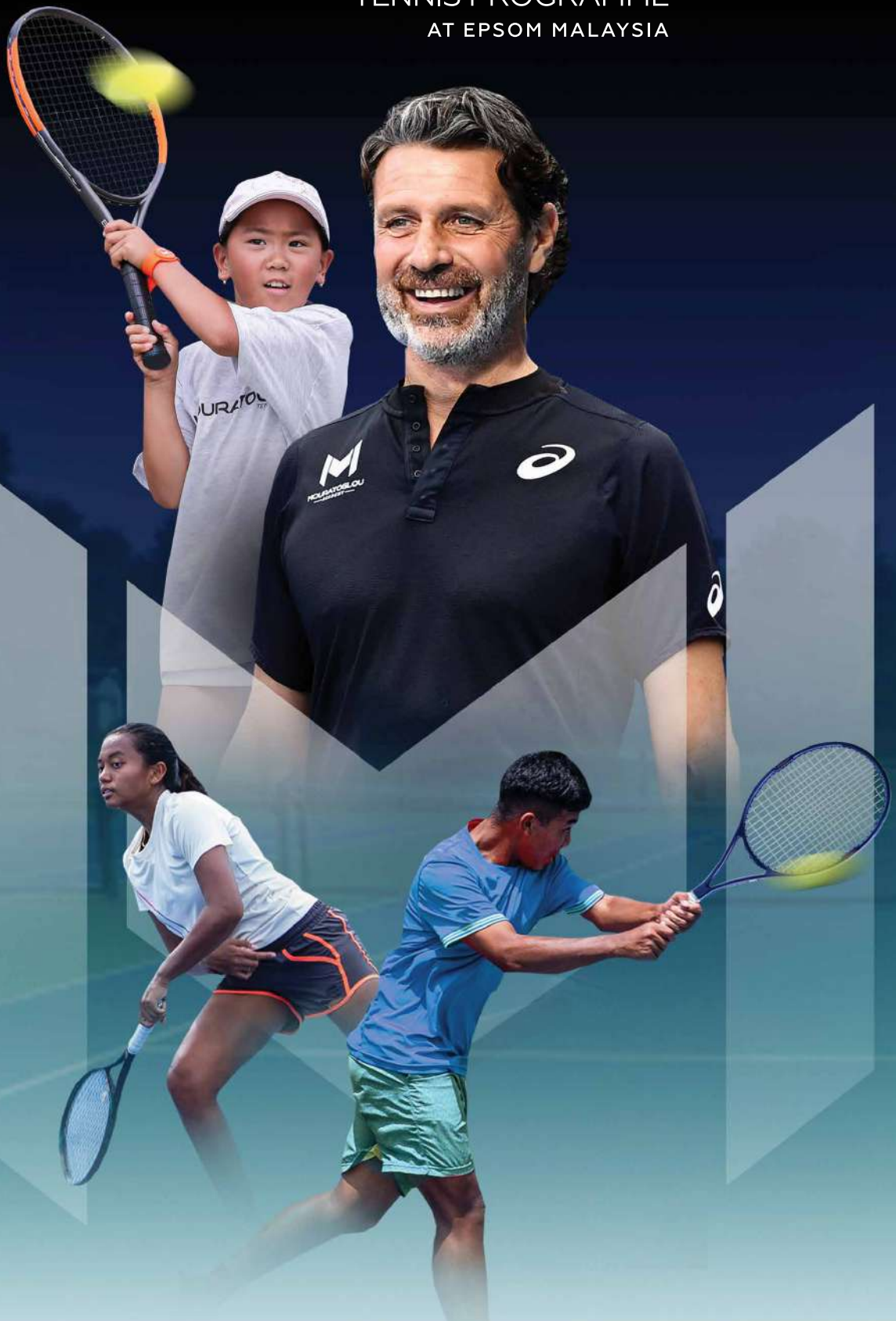


# MOURATOLOU

— TENNIS PROGRAMME  
AT EPSOM MALAYSIA



## 夏令营

2022年7-8月

# PATRICK MOURATOGLOU

## 的话

亲爱的家长，

我们设计了莫拉托格鲁网球培训夏令营，以满足年轻网球爱好者的愿望和热情，以一种有趣和充实的方式提升他们的赛事水平！我们希望您能体验我们的旗舰培训营，它融合了球场上的网球训练和课堂活动，是我们于 2022 年 8 月 29 日正式启动的全日制课程的缩影。我们还为少年组和专业球员提供特别培训营，确保针对性的培训。

我们希望您能加入我们，期待在 Epsom 与您会面！



Patrick Mouratoglou



# 总监的话

Mouratoglou 网球培训夏令营旨在让学生运动员有机会亲身体会莫拉托格鲁的培训方法。

我们在四月开始了我们的第一个假日营，取得了巨大的成功。在复活节假期期间，我们举办了四场培训营，并在 Epsom 校园迎来了 64 名学生运动员。夏季，我们策划了一系列假日营形式，针对各种技能水平。我们很高兴与您分享！



## Johan Van Herck

项目总监

莫拉托格鲁学院招生、监督和监官总监

比利时戴维斯杯主教练

比利时联合会杯主教练

8 年 ATP 单打选手最佳名次 65

# 旗舰营

旗舰营是Epsom于 2022 年 8 月 29 日启动的全日制莫拉托格鲁网球培训和学术计划的缩影。

这个为期5天的训练营专为有抱负的 10-16 岁学生运动员而设计，融合了密集的网球训练 - 技能、策略、玩法和健身。还有课堂学习 - STEM、艺术、设计、公众演讲、领导力和生活技能。

每个旗舰营将有不同的课堂重点，为有兴趣参加多个营地的参与者提供多元化的选择。

请在下面找到每日行程的示例：

开始	结束	活动
7.30 am	8.40 am	早餐
8.40 am	11.00 am	热身和网球
11.00 am	12:00 pm	策略
12.00 pm	2.00 pm	午餐和休息
2.00 pm	5.00 pm	课程
5.30 pm	6.30 pm	休闲和游戏
6.30 pm	8.00 pm	晚餐和休息
8:00 pm	9.30 pm	自由活动

日期	7月18日 - 7月22日 (旗舰 1) 7月25日 - 7月29日 (旗舰 2) 8月1日 - 8月5日 (旗舰 3) 8月8日 - 8月12日 (旗舰 4) 8月15日 - 8月19日 (旗舰 5)
年龄	年龄 10 - 16 岁
费用	马币4000*
形式	5天4夜

\*包括所有培训和课程，全寄宿，所有膳食以及晚间活动



# 特别夏令营

特别夏令营是一个独特的 19 天活动，旨在为参与者提供灵活性来选择课堂活动来搭配他们的日常网球训练。参与者可以选择在短时间掌握英语的课程，也可以通过艺术和设计课程来探索他们在艺术方面的潜能。此外还有机会游览画廊与展览，探索马来西亚丰富的文化遗产。

请在下面找到每日行程的示例：

开始	结束	活动
7.30 am	8.40 am	早安
8.40 am	11.00 am	热身和网球
11.00 am	12:00 pm	策略
12.00 pm	2.00 pm	午餐和休息
2.00 pm	5.00 pm	课程
5.00 pm	6.30 pm	休闲和游戏
6.30 pm	8.00 pm	晚餐和休息
8:00 pm	9.30 pm	自由活动



日期 | 7月30日 - 8月17日  
年龄 | 年龄 10 - 16 岁  
费用 | 马币14000\*  
形式 | 19天 (18夜)

\*包括所有培训和课程，全寄宿，所有膳食以及晚间活动



# 精英营

专业培训营专为在技术上被认为精通水准的学生运动员而设计。培训营将指导参与者如何在精神和身体上为比赛做准备，以及如何制定场上计划以在高压、竞争激烈的环境中茁壮成长。

为维持水平，参赛者必须定期参加 J1 锦标赛或成为国家队的一员。参与者还将有机会与莫拉托鲁格鲁学院教练进行一对一的课程，但需额外付费。

请在下面找到每日行程的示例：

开始	结束	活动
6.30 am	7.00 am	活络身体（调理）
7.00 am	8.00 am	早安
8.00 am	10.00 am	热身和网球
10.00 am	11.45 am	健身
11.45 am	2.00 pm	午餐和休息
2.00 pm	3.30 pm	胜利的心态
3.30 pm	4.00 pm	休息
4:00 pm	5.30 pm	网球
5.30 pm	7.00 pm	策略
7.00 pm	9.30 pm	晚餐和自由世界



日期 | 7月15日 - 7月17日  
年龄 | 无年龄限制  
费用 | 马币2300\*  
形式 | 2.5天（两夜）

\*包括所有培训和课程，全寄宿，所有膳食以及晚间活动

# 少年营

少年营为孩子们提供了从5岁开始学习莫拉托格鲁方法的机会。从小开始培训，网球教练可以确保参与者吸收正确的技术，为未来奠定坚实的基础。

考虑到参与者的年龄，少年营是一个非寄宿营。

请在下面找到每日行程的示例：

开始	结束	第一天	第二天
8.00 am	8.30 am	注册和早餐	-
8.30 am	9.00 am	开幕仪式	-
9.00 am	10.15 am	热身和网球	热身和网球
10.15 am	11.15 am	协调技巧	协调技巧
11.15 am	12.00 pm	娱乐和游戏, 伸展运动	娱乐和游戏, 伸展运动
12.00 pm	2.00 pm	午餐	闭幕典礼【包括午餐】



日期 | 7月23日 - 7月24日  
年龄 | 5 - 9 岁  
费用 | 马币650\*  
形式 | 2天 (6小时/天)

\*包括所有培训和课程，全寄宿，所有膳食以及晚间活动

# 周末营

周末营是一个简短的活动，适合希望在周末享受网球和互动游戏的参与者。此训练营专为希望体验莫拉托格鲁网球培训方法的学生而设计。学生将对这项运动有更深的热爱，带着更大的自信、更多的友情和更高体育精神回家。

周末营在训练、健身和强度方面的培训与旗舰营不同。

请在下面找到每日行程的示例：

开始	结束	第一天	第二天
8.00 am	8.30 am	注册和早餐	早餐
8.30 am	9.00 am	开幕仪式	早餐
9.00 am	10.30 am	热身和网球	热身和网球
10.30 am	12.00 pm	游戏活动	游戏活动
12.00 pm	2.00 pm	午餐	午餐
2.00 pm	3.30 pm	网球	网球
3.30 pm	5.00 pm	游戏活动	游戏活动
5.00 pm	6.00 pm	自由时间	闭幕典礼
6.00 pm	9.30 pm	晚餐和晚间活动	-

日期 | 7月23日 - 7月24日  
年龄 | 10 - 16 岁  
费用 | 马币1800\*  
形式 | 2天1夜

\*包括所有培训和课程，全寄宿，所有膳食以及晚间活动





# 在EPSOM的生活



## 住宿

学生运动员将被分配到我们六间宿舍中的一间房间。所有房间都设备齐全，装有空调，并备有热水淋浴。晚上，学生们可以期待享受放松的时光，包括台球、桌上足球、棋盘游戏，甚至是我们的 PS4 线上的游戏。



## 膳食

全天提供三餐和茶点。用餐时间以外还提供咖啡厅和外带服务。参与者将能享受来自世界各地的各种美食。



## 运动与设备

在傍晚，参与者可以充分利用 Epsom 50 英亩校园内的世界级运动和休闲设施，包括网球、足球、壁球、羽毛球、游泳，甚至慢跑。



## 舍监关怀与看顾

学生将在一个安全可靠的环境中学习、生活和玩乐。一支由经验丰富的 Epsom 教师和工作人员（包括全职医疗护士）组成的团队将随时待命，按照 Epsom 的最佳寄宿传统提供尽最好的看顾和监督。

# 夏令营

报名以先到先得的方式，视名额而定，  
并将优先考虑优先付款者。



扫描二维码报名



如欲询问更多详情，请发电子邮件 [events@epsomschool.com](mailto:events@epsomschool.com) 或者联络 +606 240 4188。