

IL TUO CENTRO PER IL TENNIS CALCIO E PADEL

UN LUOGO DOVE SENTIRSI A CASA



TCBARONA 
TENNIS CALCIO TO PADEL

SECTOR
PADEL
HOUSE

BENVENUTI AL TCBARONA CAMPI DA TENNIS, CALCETTO E PADEL A MILANO BARONA

Situato in zona Barona, il TCBarona occupa una superficie di 24 mila metri quadri.

Nasce a metà degli anni '80 e negli anni viene trasformato e ampliato. Ancora oggi in continua fase di ampliamento e rinnovamento.

Il Centro offre differenti tipologie di servizi e grazie agli ampi spazi verdi che lo circondano può ospitare diversi tipi di attività dal tennis al calcio, dal padel al functional training.

PARCHEGGIO INTERNO

Il TCBarona dispone di un comodo parcheggio interno al centro, sia per auto che per biciclette, scooter e moto.

SPOGLIATOI

Per tutti i giocatori sono a disposizione spogliatoi, dotati di riscaldamento, docce ed acqua calda.

VIVI LO SPORT A MILANO TUTTO L'ANNO

SCEGLI IL CAMPO PER TE

La struttura comprende quattro campi di calcio a 5 in erba sintetica, due campi da tennis in terra rossa, uno in cemento e uno in greenset, otto nuovissimi campi da padel, oltre ad aree per attività a corpo libero. Tutti i nostri campi vengono coperti in inverno.



TENNIS

Cura, manutenzione, storia e l'eccellenza di Golarsa Academy. Campi, lezioni e corsi secondo il Metodo Golarsa Academy, sui nostri campi giocare a tennis è una piacevole tradizione.

2 CAMPI IN TERRA ROSSA

1 CAMPO IN CEMENTO

1 CAMPO IN GREENSET

NOLEGGIO RACCHETTE

ACQUISTO DI: PALLINE

SPOGLIATOI e SERVIZI



CALCIO

Innovazione, manutenzione e una grande tradizione. Qui il calcio è gioco!

4 CAMPI da CALCIO A 5

NOLEGGIO PETTORINE E PALLONE (taglia 5, taglia 4 e taglia 4 a rimbalzo controllato)

SPOGLIATOI e SERVIZI



PADEL

Una tendenza in continua crescita. L'eccellenza di SPH, campi, lezioni e corsi secondo il Metodo Spector, partite, tornei, focus tattici in campo, eventi aziendali e molto altro.

8 NUOVI CAMPI da PADEL

NOLEGGIO RACCHETTE

ACQUISTO DI: PALLINE

MATERIALE TECNICO

ABBIGLIAMENTO SPH

SPOGLIATOI e SERVIZI

A photograph of two men in light blue t-shirts drinking beer from glasses. They are standing outdoors in front of a green wall. In the foreground, there is a black metal barrel with yellow and white geometric patterns. The text 'TCBAR' is overlaid in the center in a bright green font.

TCBAR

UN LUOGO DI SOCIALITA' E CONVIVIALITA'

Il TCBarona è un luogo di socialità e convivialità, dove la condivisione e la passione per lo sport sono al primo posto.

All'interno troverai uno spazio dedicato al tempo libero, sempre aperto e pronto ad accoglierti con aperitivi, snacks, bevande e birre per i più atletici del gruppo.

Vi accompagneremo durante le lunghe attese invernali e vi rinfreschiamo nei momenti più caldi della stagione estiva.

A group of people, mostly young adults, are gathered on a blue padel court. They are wearing dark grey t-shirts with a yellow logo that says "SPECTOR PADEL HOUSE". Many of them have their arms raised in the air, some holding padel rackets. The court is enclosed by a green safety fence and a white net. The background shows a large, white, curved structure, possibly a dome or a large tent. The overall atmosphere is one of celebration and team spirit.

PER COSTRUIRE RELAZIONI VINCENTI

GLI EVENTI AL TCBARONA

Il TCBarona ha creato negli anni servizi e prodotti per soddisfare le esigenze di privati e aziende, mettendo a disposizione spazi ed esperienza per l'organizzazione di eventi aziendali, attività di Team Building, conferenze, sfilate e shooting di moda, feste e compleanni.



EVENTO PRIVATO

Vuoi organizzare una festa di compleanno, di laurea o un battesimo?



EVENTO AZIENDALE

Vuoi organizzare un team building, un torneo o un evento aziendale?

All'interno della nostra struttura, oltre all'affitto degli spazi, dei campi e all'organizzazione di attività ad hoc, siamo in grado di fornire: catering, food truck, premi, fotografo, djset, welcome kit, accoglienza, segreteria organizzativa, foto booth e molto altro.



CAMPI DA TENNIS A MILANO

CURA: MANUTENZIONE E STORIA

Sui nostri campi giocare a tennis è una piacevole tradizione.

- ✓ 2 CAMPI IN TERRA ROSSA
- ✓ 1 CAMPO IN CEMENTO
- ✓ 1 CAMPO DI GREENSET
- ✓ SPOGLIATOI e SERVIZI

I NOSTRI CAMPI DA TENNIS

Il campo in terra rossa è una tra le più diffuse superfici tennistiche in Europa e favorisce gli atleti dotati di grande forza fisica e abilità nello scambio. Il campo in terra rossa è la superficie più lenta, infatti, successivamente al rimbalzo, la palla rallenta facilitando lo scambio da fondo campo.

Il campo in cemento è una superficie abbastanza veloce e diffusa in tutto il mondo. Una delle principali qualità di questo manto rispetto alla terra è l'omogeneità della superficie, che non permette alla pallina di assumere rimbalzi imprevedibili, favorendo la giocata veloce e stimolando tutti i parametri motori richiesti nell'attività del tennis.

Il campo in GreenSet® è un campo in resina, i cui principi sono stati accuratamente valutati per fornire massimo comfort e una qualità di gioco al più alto livello possibile. Il campo è progettato per ottenere il rimbalzo perfetto della pallina, su una superficie omogenea, flessibile e durevole.



GOLARSA ACADEMY BARONA

La scuola è aperta ai bambini dai 5 anni, è strutturata in 8 livelli di gioco, dal principiante all'agonista, lo Staff altamente qualificato è composto da Maestri Federali.





I corsi seguono il calendario scolastico e prevedono lezioni mono-bi e trisettimanali di 60', a completamento del calendario della Scuola vengono organizzati tornei e incontri amichevoli.

Per gli adulti sono previsti corsi di gruppo e lezioni individuali, tornei di singolo e doppio, stages e vacanze tennistiche.

Golarsa Academy è una Accademia che apre le porte del mondo del tennis a tutti gli amanti di questo sport, di qualsiasi livello e qualsiasi età.

Con Golarsa Academy potrai migliorare il tuo gioco e scoprire i segreti dei grandi giocatori.

All'interno del TCBarona propone:

-  SCUOLA TENNIS DAI 5 AI 18 ANNI
-  SETTORE AGONISTICO GIOVANILE
-  CORSI ADULTI
-  LEZIONI INDIVIDUALI



**IL METODO GOLARSA ACADEMY
SVILUPPATO DA LAURA GOLARSA**

IL METODO GOLARSA

Il nostro metodo si basa su un lavoro completo che cura i particolari e che permette all'atleta di rinforzare le proprie qualità e colmare le proprie lacune. Lo Sport vissuto come stile di vita, l'importanza della programmazione mirata a perseguire l'obiettivo, dove passione e lavoro sono gli strumenti per arrivare a completare il proprio percorso.

TECNICA

La tecnica dei colpi è curata nel dettaglio sia per la parte alta del corpo, rapporto corpo attrezzo, sia per gli appoggi, grazie anche al supporto della video analisi, svolta quotidianamente nei periodi di lavoro tecnico.

L'allenamento in campo propone un programma di esercitazioni completo che tiene conto di tutte le fasi e situazioni di gioco: esercitazioni al cesto; esercitazioni in palleggio; esercitazioni su schemi di gioco e situazioni tattiche di gioco.

PREPARAZIONE ATLETICA

La preparazione atletica viene sviluppata in maniera innovativa con il costante confronto tra Tecnici e Preparatori. Propone un programma di costruzione fisica dell'atleta curando prevenzione, potenziamento e sviluppo delle capacità motorie specifiche per il tennista.

A person wearing a bright yellow t-shirt and black shorts is captured in a dynamic pose, performing a soccer drill. They are wearing black socks and black sneakers with red accents. A white soccer ball with purple and pink geometric patterns is on the ground in front of them. Several yellow traffic cones are visible on the grass field. The background is slightly blurred, showing other people and a clear sky.

CAMPI DA CALCETTO A MILANO

INNOVAZIONE, MANUTENZIONE E UNA GRANDE TRADIZIONE

I NOSTRI CAMPI DA CALCIO

La nostra struttura ospita quattro campi da calcio a 5.

I campi da calcio a 5 sono coperti d'inverno
sotto strutture pressostatiche.

La superficie si compone di erba sintetica permettendo
una buona performance e la riduzione del rischio di
infortuni.

E' previsto il noleggio di pettorine e palloni da calcio:
taglia 5, taglia 4 e a rimbalzo controllato.



SCUOLA DI CALCIO A MILANO



I CORSI DI CALCIO DEL TC BARONA

Attraverso i corsi i bambini e i ragazzi impareranno le regole principali del calcio.

La gestione della palla e delle emozioni, lo sviluppo degli schemi motori di base, delle capacità coordinative e la socializzazione con i compagni sono alcuni degli obiettivi di questo corso di calcio non agonistico, per il miglioramento della tecnica individuale e della tattica di squadra.

Non è prevista l'iscrizione a un campionato che implichi la partecipazioni a partite durante il week end.

CORSI CALCIO NON AGONISTICO

Corsi non agonistici di calcio per bambini e ragazzi.

6-12 anni

CORSI AVVIAMENTO AL CALCIO

Corsi per lo sviluppo degli schemi e delle capacità motorie di base attraverso il gioco e la scoperta.

5-6 anni

PERSONAL FOOTBALL TRAINING

Sedute individuali, in coppia o in 3 per il miglioramento della tecnica del gioco del calcio.

Tutte le età

CAMPI DA PADEL A MILANO



UNA TENDENZA IN CONTINUA CRESCITA

I NOSTRI CAMPI DA PADEL

Nella nostra struttura disponiamo di otto campi da padel di altissima qualità, quattro sotto struttura fissa e quattro coperti d'inverno e scoperti nel periodo estivo per permettere il meglio della giocabilità in ogni stagione. I campi sono tutti panoramici Italian Padel, manto Supercourt XN Mondo.

Nel nostro centro sportivo offriamo la possibilità di affittare racchette e comprare tubi di palline, materiale tecnico e abbigliamento SPH.



8 NUOVI CAMPI da PADEL



NOLEGGIO RACCHETTE



PALLINE ACQUISTABILI



SCUOLA DI PADEL A MILANO

SPECTOR PADEL HOUSE

Spector Padel House (SPH) si occupa della gestione della parte padel portando in TCBarona il Metodo Spector: l'unico metodo di insegnamento del padel, capace di rendere di altissima qualità i corsi e lezioni in TCBarona. La parte padel è chiamata anche SPH Milano - Barona e rappresenta il primo padel Club e headquarters del Network SPH.

Insieme al metodo, Spector Padel House porta la sua filosofia fatta di inclusione, professionalità ed eccellenza facendo diventare il TCBarona il posto dove ogni atleta vuole divertirsi, aggregarsi ed imparare l'eccellenza.

L'inclusione fa sentire i giocatori parte di qualcosa di più grande della singola lezione, portandoli ad avere obiettivi a lungo termine con il proprio Coach SPH

La professionalità è una qualità sia tecnica che organizzativa che contraddistingue i Coach SPH nel panorama padel italiano ed europeo

L'eccellenza comprende e determina tutti i valori Spector Padel House e i Coach SPH sono coloro che effettivamente lo trasmettono ai giocatori sul campo

All'interno del TCBarona propone:



SPH YOUNG DAI 6 AI 16ANNI



SETTORE AGONISTICO



CORSI ADULTI



LEZIONI INDIVIDUALI



FOCUS TATTICI



EVENTI AZIENDALI



TEAM BUILDING



**IL METODO SPECTOR,
SVILUPPATO DA GUSTAVO SPECTOR**

COS'E' IL METODO SPECTOR?

Gustavo Spector, in oltre 30 anni di esperienza sul campo e come padel manager, ha ideato un metodo finalizzato a fornire a ciascun coach Coach SPH gli strumenti per intraprendere un percorso ricco di soddisfazioni con i propri allievi, poiché basato sui principi fondanti dello sport e costruito ad hoc sulle esigenze di ogni padelista.

Il Metodo Spector si pone come un modello condiviso a cui tendere: ogni coach operante all'interno del Network Spector Padel House (SPH) ha la responsabilità di interpretare gli obiettivi di apprendimento e di sviluppo indicati, aggiungendo così il proprio concreto valore alla didattica quotidiana.

Il Metodo è un approccio trasversale, olistico, che abbraccia tutto il percorso dell'allievo all'interno del padel club. Secondo Gus, applicare il Metodo Spector significa insegnare all'allievo ad essere un giocatore, facendo perno sulla componente più tattica e mentale della disciplina. Dal giorno zero, l'allievo scende in campo e viene messo di fronte a delle situazioni di gioco in cui deve prendere delle decisioni rapidamente, come succede nella "vita reale".

Questo Metodo si basa sui principi di inclusione, professionalità ed eccellenza che sono i valori fondanti di SPH.

A photograph of two children, a boy on the left and a girl on the right, standing on an outdoor sports field. Both are wearing white t-shirts with a green logo that reads 'SUMMER CAMP' and 'TENNIS CALCETTO BARONA'. They are both holding white soccer balls with 'GALEX' and a red logo printed on them. The background is a blurred green field with trees.

CAMPI ESTIVI ED INVERNALI

SPORT, TANTE ESPERIENZE, DIVERTIMENTO E NUOVI AMICI!

Nel verde del TCBarona abbiamo pensato a varie proposte che regalino ai ragazzi vacanze divertenti, sportive e con la possibilità d'incontrare nuovi amici.

Un camp è un'esperienza appositamente studiata per far divertire bambini e ragazzi delle vacanze scolastiche sotto la guida di professionisti del settore.

Le giornate sono scandite dall'alternarsi di attività ludico sportive tra cui: tennis, padel, calcio, basket, floorball, atletica, baseball, danza aerea e molto altro...

Un modo per avvicinare i bambini/ragazzi a nuove discipline con la possibilità per alcune di esse di proseguirle durante l'anno.

SUMMER CAMP

I nostri Summer Camp si svolgono dal lunedì al venerdì, da giugno a settembre

MULTISPORT SUMMER CAMP

CAMP TECNICO PADEL

CAMP TECNICO TENNIS

WINTER CAMP

I nostri Winter Camp si tengono a dicembre e gennaio, durante le feste natalizie.

MULTISPORT WINTER CAMP

TCCBARONA



TENNIS CALZETTO PADEL

via Ovada 22, 20142 Milano

T. +39 02 810308

M. +39 351 9230726

info@tcbarona.it

www.tcbarona.it

CORSI FITNESS

Allenati con i nostri corsi di
Funcional Training per Padel, Tennis e Calciotto

Abbiamo pensato a corsi di gruppo o individuali, specifici
per Padel, Tennis e Calciotto.

Ideali per tutte le età e livello motorio.

Durante gli allenamenti si lavora a corpo libero e con
piccoli attrezzi per migliorare la mobilità, la core stability,
la coordinazione e la forza.

FUNCTIONAL TRAINING

FUNCTIONAL

Per sviluppare le capacità
coordinative e condizionali
specifiche di questi sport,
migliorare la performance e
prevenire gli infortuni

CIRCUIT

A corpo libero o con piccoli
strumenti per il miglioramento
della propria condizione fisica,
sia dal punto di vista aerobico
che della forza.

PERSONAL TRAINING

Allenamento personalizzato
singolo, in coppia o
al massimo in 4 persone:

allenamento personalizzato
cucito su misura in base agli
obiettivi del cliente.

TCBARONA



TENNIS CALCETTO PADEL

IL TUO CENTRO PER IL TENNIS CALCIO E PADEL

Via Ovada 22, Milano
info@tcbarona.it
02 810308

CENTRO
Lun/Dom dalle
8:00 alle 24:00

SEGRETERIA
Lun/Ven dalle
8:00 alle 20:00