

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SQUASH mujer

M D + Programas Mujer y Deporte

SQUASH PARA TODAS 2026

CLASES GRATUITAS PARA MUJERES

¡PRUEBA!

¿QUIERES APRENDER UN NUEVO DEPORTE?
¿QUIERES MEJORAR TU FORMA FÍSICA?
¿QUIERES HACER DEPORTE CON MÁS MUJERES?

¡MEJORA!

NO TE PIERDAS LAS CLASES PARA NUEVAS JUGADORAS
APRENDE UN DEPORTE DE RAQUETA SÚPER COMPLETO
MEJORA TU RESISTENCIA, FUERZA, COORDINACIÓN Y VELOCIDAD

¡DIVIÉRTETE!

ENTRENAMIENTOS SÓLO PARA MUJERES Y CENTRADOS EN TU EVOLUCIÓN
VEN CON TU MEJOR AMIGA, HIJA, MADRE...
CONOCE A NUEVAS CHICAS CON MISMOS INTERESES

¿PRECIO? **¡GRATIS**! GRACIAS AL PROGRAMA MUJER Y DEPORTE DEL CSD

¿QUÉ MATERIAL NECESITO? ROPA DE DEPORTE, ZAPATILLAS QUE NO MARQUEN Y GANAS DE PASAR UN BUEN RATO

¿CUÁNDO?

¿DÓNDE?

CONTACTO



objetivos

- **Atraer a más chicas/mujeres**: del club, amigas, hermanas, de otros deportes próximos...
- Fomentar la práctica del squash entre mujeres de **todas las edades, socialización y equipo**
- **Que aprendan a jugar**, que conozcan un deporte nuevo, sus reglas básicas, golpeos básicos, que mejoren su forma física, **que se diviertan**...
- Objetivo perfecto: **que continúen después** de las sesiones (a modo social, que jueguen de forma regular, que se interesen por mejorar...)
- Incentivar la **participación de clubes** en el desarrollo del squash femenino
- Contar con **entrenadoras** para favorecer la representación femenina en el ámbito técnico



cómo llevarlo a cabo

Diseño de sesiones de entrenamiento progresivas para jugadoras principiantes. Ejercicios prácticos para mejorar la técnica, la resistencia y la coordinación, dinámicas de juego para aumentar la motivación y el aprendizaje, evento/torneo final

Evaluación y seguimiento: Registro de asistencia y evolución de las participantes, encuestas de satisfacción para medir el impacto del proyecto. Recopilación de testimonios y material audiovisual para futuras campañas

Coordinación con entrenadoras y entrenadores de clubes para impartir las clases

Realización de **20 sesiones**



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SQUASH mujer

M D + Programas Mujer y Deporte

compromiso

CLUB/ENTRENADOR:

- Planificar y ejecutar 20 sesiones (aspectos comentados)
- Número ideal 4/5 jugadoras por sesión
- Trabajar por la continuidad de las practicantes
- Elaboración de registro de asistencia y formulario final (proporcionado por la RFES) para evaluación/continuidad de la actividad

RFES & PROYECTO MUJER Y DEPORTE CSD:

- Cubrir el alquiler de las pistas (1 por sesión): máximo 20euros/h
- Cubrir tarifa entreneador/a: 30euros por hora
- Aportar material si fuese necesario: raquetas/pelotas
- Ayuda en la elaboración de sesiones si fuese necesario
- Difusión en web y redes sociales y material de adhesión



solicitud

Máximo de 16 clubs participantes

Por orden de petición

Prioridad clubes afiliados a la RFES

administracion@realfederaciondesquash.com

¿QUIERES FOMENTAR EL SQUASH ENTRE LAS MUJERES/CHICAS DE TU CLUB?

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SQUASH mujer

M D + Programas Mujer y Deporte

- COMPROMÉTETE A DAR **20 CLASES EN LO QUE QUEDA DE AÑO** A UN **GRUPO SOLO FEMENINO**
- CREA SESIONES DIVERTIDAS PARA PRINCIPIANTES Y AVANZA SEGÚN SU NIVEL
- SI TIENES ENTRENADORAS EN TU CLUB, CUENTA CON ELLAS
- **LAS CLASES SERÁN GRATUITAS** PARA LAS PARTICIPANTES (MEDIANTE UN ACUERDO CON LA **RFES Y EL PROGRAMA MUJER + DEPORTE DEL CSD** SE CUBRIRÁN LOS GASTOS DE LAS MISMAS)

contáctanos para más información:
administracion@realfederaciondesquash.com