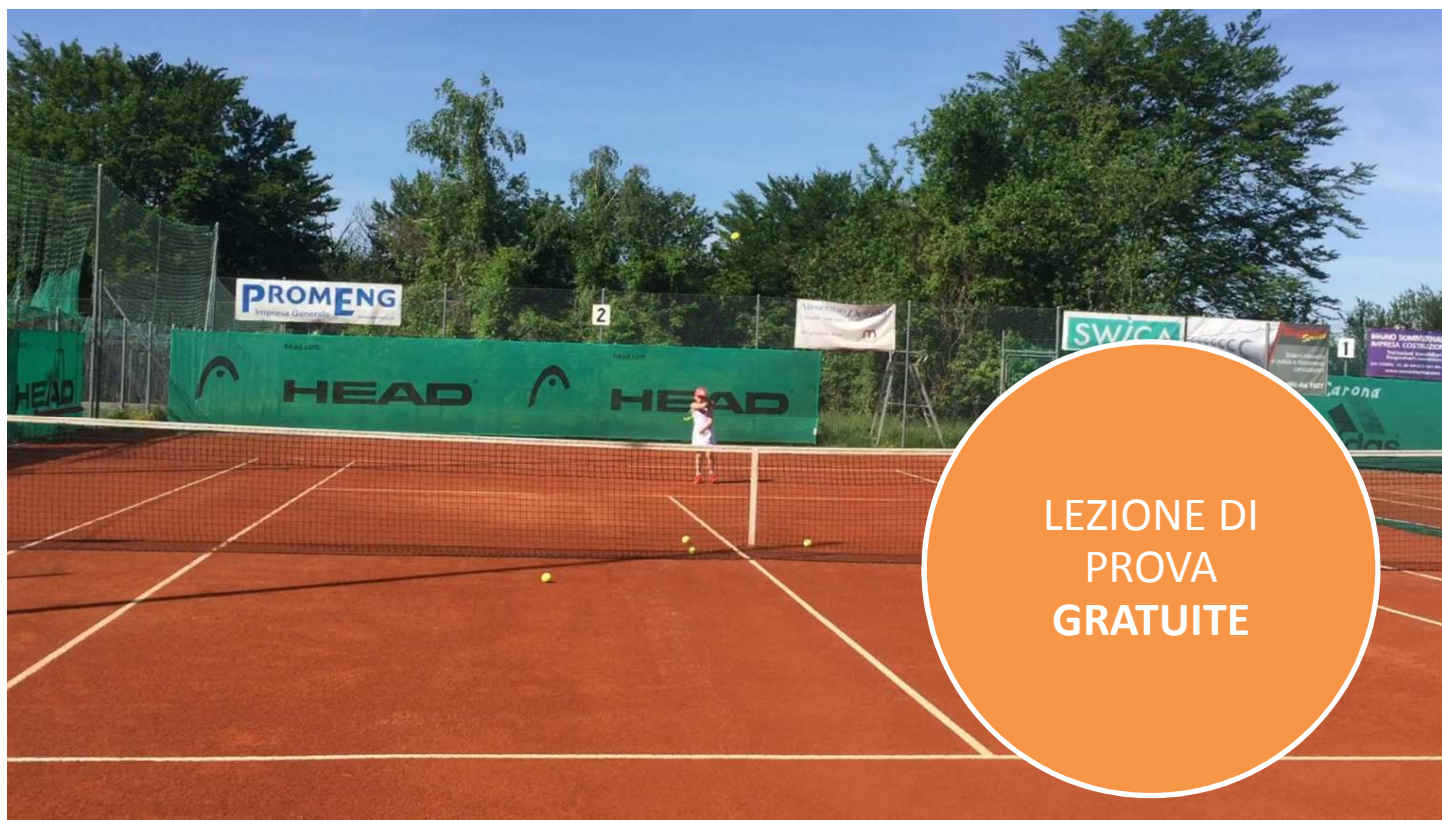


OPEN DAY

Domenica 20 settembre 2015



Presentazione Corsi Stagione Invernale 2015/2016

09.00/10.45

- Lezioni di prova per bambini e ragazzi

11.00/12.00

- Lezione di CardioTennis per adulti

13.30/14.30

- Lezioni di prova per adulti

Ritrovo: Tennis Club Carona

Per Maggiori informazioni:

078/808 29 08 (Gianluca)

079/512 98 10 (Giuliano)



Corsi Stagione Invernale 2015/2016

Per i piccoli che desiderano giocare, divertirsi, muoversi, creare nuove amicizie, costruirsi una mentalità vincente e competitiva.



Per i giovani che intendono sviluppare la tecnica di gioco, la strategia e la tattica attraverso una preparazione specifica per il tennis.

Per gli adulti che desiderano eliminare le proprie tensioni e lo stress non c'è niente di meglio che scaricarli giocando a tennis.



Cardio Tennis

Cardio Tennis spinge la tua forma fisica ad un nuovo livello, con un elevato grado di energia!

È una divertente attività di gruppo, con esercizi che offrono la possibilità a giocatori di tutti i livelli di allenarsi ad un alto livello energetico.

Cardio Tennis include un riscaldamento, una parte di allenamento cardio e fasi di «cool down». Il tutto a ritmo di musica!

Se vuoi trovare un nuovo e salutare modo di metterti in forma e bruciare calorie, prova Cardio Tennis!

**In tutte queste attività sarete seguiti dai nostri
maestri qualificati**

