

PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI



SPECIFICA PER TENNIS E PADEL

**CORSO DI GRUPPO IL MARTEDÌ
DALLE 18:30 ALLE 19:30,
ADATTATO AL PROPRIO
LIVELLO DI PREPARAZIONE.**

**DA 3 A 6 PARTECIPANTI.
QUOTA PARTECIPAZIONE
10€ A TESTA AD INGRESSO**



**ISCRIZIONI
SETTIMANALI FINO A
24 ORE PRIMA DELLA
LEZIONE**

**GLI OBIETTIVI CHE
VOGLIAMO TRASMETTERE:
L'IMPORTANZA DI ATTIVAZIONE
E DEFATICAMENTO COME
PREVENZIONE E GESTIONE
DEGLI INFORTUNI.
L'IMPORTANZA DELLA
PREPARAZIONE FISICA PER
MIGLIORARE LA PRESTAZIONE
SUL CAMPO.**



**SI INIZIA IL 17 GIUGNO CON IL
PRIMO ALLENAMENTO CHE SARÀ
GRATUITO PER TUTTI**

PREPARATORI ATLETICI:

**ANDREA FERRERO (RESPONSABILE)
PER INFO E ISCRIZIONI: 3421662562**

EMMA ANFOSSI



**Scuola
Tennis e Padel
Giordano**