

# 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



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



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.



Scuola  
Tennis e Padel  
**Giordano**