



PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI

SPECIFICA PER TENNIS E PADEL

CORSO DI GRUPPO
ADATTATO AL PROPRIO LIVELLO
DI PREPARAZIONE.

DA 3 A 6 PARTECIPANTI.
CORSO DI 5 LEZIONI



**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.



**ALLENAMENTI I MARTEDÌ SERA
DALLE 19 ALLE 20**

PREPARATORI ATLETICI:

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

EMMA ANFOSSI



**Scuola
Tennis e Padel
Giordano**