

PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI

SPECIFICA PER TENNIS E PADEL

DA MARTEDÌ 13 OTTOBRE

- Corso di gruppo adattato al proprio livello di preparazione.
- Da 3 A 6 partecipanti.
- Corso di 5 lezioni.
- 1 o 2 allenamenti a settimana.



GLI OBIETTIVI:

- 1- LA GESTIONE DI ATTIVAZIONE E DEFATICAMENTO COME PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
- 2- LA PREPARAZIONE FISICA PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE SUL CAMPO.



ALLENAMENTI:

MARTEDÌ - ORE 19/20

GIOVEDÌ - ORE 19/20

PER INFO E PRENOTAZIONE:

EMMA ANFOSSI: 3421662562



Scuola
Tennis e Padel
Giordano

VIA PIANFEI 69, VILLANOVA MONDOVÌ