

ROYAL
Tennis System

Sessione di Atletica Intensiva finalizzata tennis

Ogni lunedì dalle 20:00 alle 21:00

Cos'è

Una seduta di preparazione fisica agonistica finalizzata al tennis e all'aumento delle prestazioni sul campo.

Esercizi mirati e adatti alle esigenze specifiche.



Quando

Ogni lunedì dalle 20:00 alle 21:00



Dove

Nella sala coperta riscaldata multifunzionale all'interno della palestra dentro il complesso dello Sporting, con spogliatoi limitrofi per cambiarsi e doccia.

<https://maps.app.goo.gl/4ALLqgBHwKsvAfgZ8>



Chi la guida

Un preparatore atletico giovane,
ex agonista e certificato dalla
federazione.



Come si svolge l'ora

10 minuti di riscaldamento, 40 minuti di circuiti multifunzionali finalizzati al tennis massima intensità, 10 minuti di stretching e mobilità.



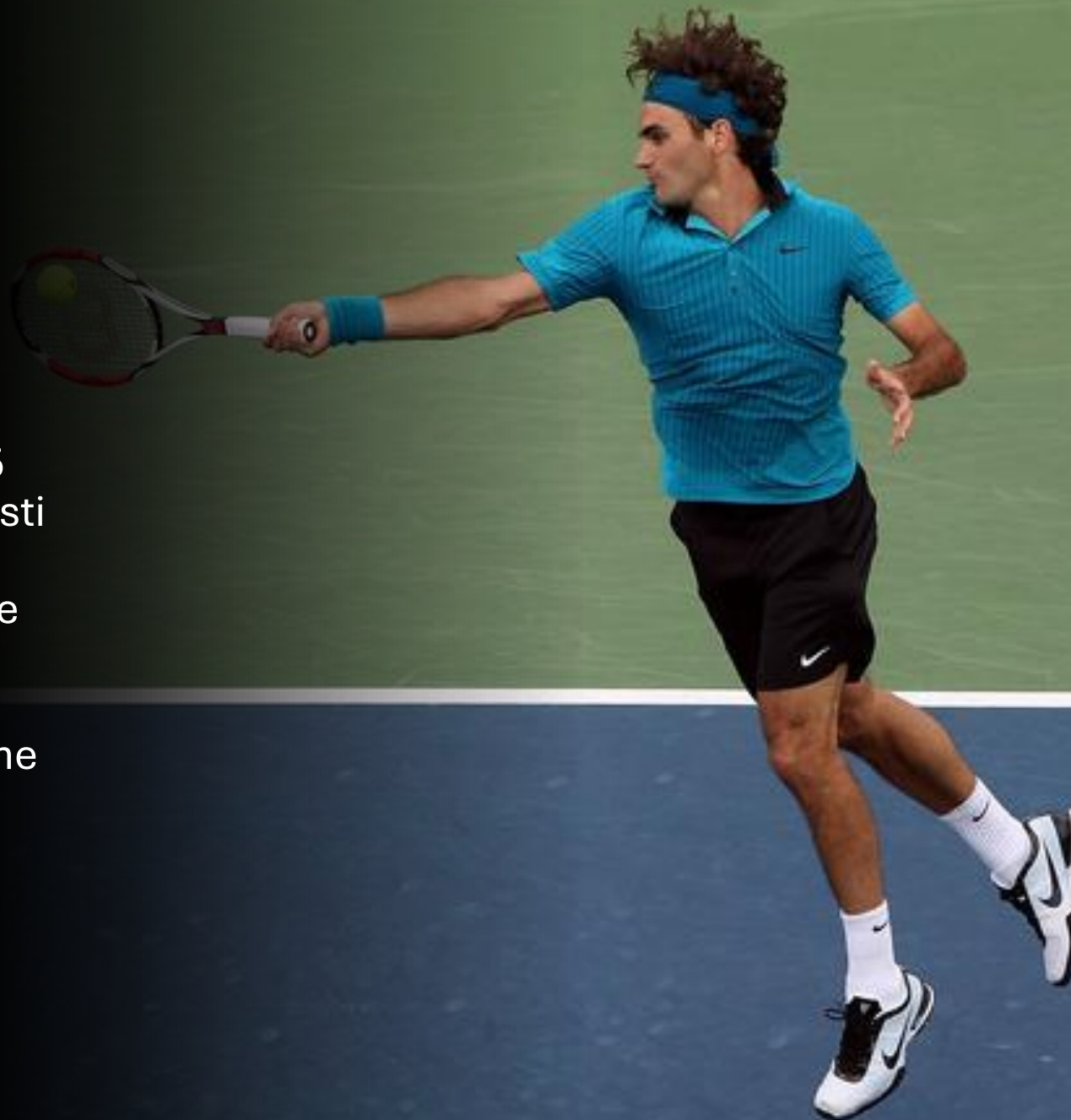
Plus

Il preparatore atletico che guida le sedute é anche Maestro di Tennis, sarà quindi a disposizione per delucidazioni di vostri dubbi tecnici o tattici.



Quanto costa

Le sedute hanno un costo di 15 all'ora. Hanno un numero di posti limitato e le adesioni vengono raccolte durante il weekend che anticipa il lunedì, chiaramente abbiamo anche un numero minimo per far partire il tutto che vediamo ogni volta in volta.



**Per inserirsi nel gruppo
WhatsApp contattare il
responsabile**

Niccolò Zecca +39 392 252 0148

