

AKADEMIA TENISA PAWŁOWICE

Powiększ:

Prowadzimy zajęcia tenisa ziemnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Tenisowe Przedszkole

Zapraszamy dzieci w wieku 4-7 lat do udziału w zajęciach edukacyjnych prowadzonych w formie gier tenisowych, które mają na celu rozwój koordynacji ruchowej. Podczas zajęć dzieci opanowują umiejętności dopasowane do ich poziomu i możliwości. Głównym założeniem Tenisowego Przedszkola jest **NAUKA POPRZEZ ZABAWĘ**.

Termin zajęć: poniedziałek i środa;

Miejsce: kort tenisowy przy GOS w Pawłowicach oraz w okresie zimowym hala sportowa GOS.

Cena: 80 zł/miesiąc

[Regulamin](#)

Szkolenie dzieci

Zapraszamy dzieci w wieku 7-15 lat do szkółki tenisa. Zajęcia prowadzone są przez licencjonowanych trenerów akredytowanych przez Polski Związek Tenisa. Zajęcia prowadzone są w małych grupach według programu "**Tenis 10**". O programie: https://tenis10.pl/1_328/o-programie-.aspx

Termin zajęć: poniedziałek, środa;

Miejsce: kort tenisowy przy GOS w Pawłowicach oraz w okresie zimowym hala sportowa GOS.

Cena: 150 zł/miesiąc, w przypadku rodzeństw każde kolejne dziecko 100 zł/ miesiąc (w cenie zajęcia oraz sprzęt sportowy)

!!! Szkołka jest dofinansowywana przez Gminny Ośrodek Sportu w Pawłowicach. !!!

[Regulamin](#)

KURS "Tenis Xpress" dla dorosłych

Graj w tenisa już po 6 tygodniowym kursie!

Stosowany przez nas system szkolenia jest zgodny z metodyką opracowaną przez Międzynarodową Federację Tenisa (ITF) w ramach kampanii Play&Stay. Program Tennis Xpress skierowany jest do osób dorosłych, które zaczynają swoją przygodę z tenisem i opiera się na założeniu, że dzięki wykorzystaniu odpowiedniego sprzętu (zwłaszcza piłek) mogą one w bardzo szybki i atrakcyjny sposób przyswoić podstawy tenisa i cieszyć się pierwszą grą z partnerem.

Ideą programu jest to, aby każdy nowy gracz, który już na pierwszej lekcji serwuje, gra wymiany i liczy punkty, na końcu całego 6-lekcyjnego kursu:

- posiadał podstawowe umiejętności techniczne w zakresie gry z głębi kortu, serwisu i woleja

- czuł się pewnie grając na punkty
- znał podstawowe elementy taktyki
- znał przepisy gry.

Tenis Xpress udowadnia, że nauka podstaw tenisa może być łatwa i przyjemna. Kurs trwa 6 tygodni i składa się z 6 półtoragodzinnych lekcji (9 godzin). Na zajęciach używane są piłki pomarańczowe (50% wolniejsze niż piłki żółte), dlatego trening jest łatwiejszy i dużo przyjemniejszy. Program został skonstruowany tak, aby mógł wziąć w nim udział każdy chętny, bez względu na wiek.

Świetna propozycja dla tych, którzy kiedyś poznali podstawy tenisa w trakcie np. indywidualnych lekcji, ale nigdy nie spróbowali gry z innymi graczami, lub osób, które wracają do gry po długiej przerwie.

Z myślą o Paniach tworzymy strefę specjalnie dla nich, osobne grupy dla Pań, bo najważniejsza jesteś Ty!

Proponujemy również zajęcia dla par.

Termin: poniedziałki lub środy

Więcej informacji: 729 294 521

Zajęcia dla dorosłych

Zajęcia "z trenerem" dla dorosłych odbywają się jeden raz w tygodniu, w poniedziałki lub w środy, trwają 60 min.

Więcej informacji: 729 294 521

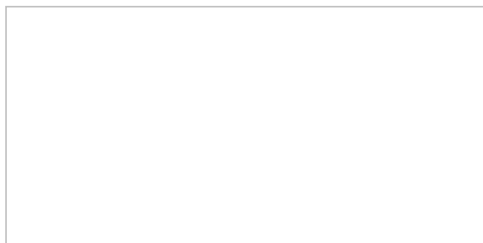
KONTAKT:

Gminny Ośrodek Sportu w Pawłowicach tel. 536 329 977; e-mail: gos@pawlowice.pl

Trener: tel. 729 294 521

Zapraszamy na profil Facebook'a <https://www.facebook.com/AkademiaTenisaPawlowice/>

Płatności za zajęcia w Akademii Tenisa dokonywane są wyłącznie w systemie:



Data ostatniej aktualizacji: 26.04.2022

Autor: Gminny Ośrodek Sportu

Zaktualizował: Felicja Brączek