

AKADEMIA TENISA PAWŁOWICE



Prowadzimy zajęcia tenisa ziemnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Szkolenie dzieci

Zapraszamy dzieci w wieku 7-13 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: wtorek, czwartek; godz. 16:00 lub 17:00

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

Cena: 120 zł /miesiąc (w cenie zajęcia oraz sprzęt sportowy)

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

UWAGA:

Dzięki współpracy z Publicznym Przedszkolem Nr 1 w Pawłowicach najmłodszym dzieciom (poniżej 7 lat) proponujemy wspólny udział w zajęciach organizowanych dla dzieci z tego przedszkola. Termin: wtorki i czwartki.

Dla dorosłych "Tennis Xpress"

Graj w tenisa już po 6 tygodniowym kursie!

!!! CENA od 33zł/h treningu !!!

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: wtorki lub czwartki o 19:00 lub 20:30

Grupy od 4 osób.

Cena: grupa 6 os. - 300 zł/os./kurs; grupa 4 os. - 430 zł/os./kurs (w cenie udostępniamy sprzęt sportowy)

Zajęcia indywidualne

Zajęcia dla dorosłych w cenie 60zł/1,5h przy grupie min. 4 os. Zajęcia trwają 1,5h

Inne warianty po wcześniejszym ustaleniu warunków i terminu z Gminnym Ośrodkiem Sportu.

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/>

Data ostatniej aktualizacji: 24.02.2020

Autor: Gminny Ośrodek Sportu

Zaktualizował: Tomasz Porwisz