Préparation Physique Spécifique

Afin de bien commencer cette nouvelle saison sportive, il vous est proposé une séance de "Préparation Physique Spécifique" pour le Tennis ! Différents exercices sous forme d'atelier vous seront proposés durant des séances d'1h00.

L'intensité de chaque exercice sera adaptée en fonction de chacun (selon les différents niveaux de condition physique).

Dimanche 17 Septembre sur le court N°1

(15 personnes max)

11h30-12h30

Remarques :

- ☐ Séances gratuites, pour hommes et femmes, à partir de 16 ans
- ☐ Réservé aux adhérents déjà inscrits à la section
- ☐ Prévoir votre gourde et serviette
- ☐ Sur inscription par mail presidenttennis@escaudacienne.fr