

## CORSI TENNIS

*I corsi sono organizzati in 30 lezioni annuali e saranno strutturati in base sia all'età che al livello degli iscritti.*

*L'inserimento all'interno dei differenti corsi (sia base che gold) avverrà previa valutazione tecnica da parte degli insegnanti e del Direttore Tecnico.*

***Le lezioni di prova si svolgono da lunedì 4 a venerdì 22 settembre dal lunedì al venerdì dalle 16:00 alle 18:00 (Minitennis e SAT) e dalle 18:00 alle 20:00 (Adulti). Per prenotare la prova di gioco è possibile chiamare in segreteria al Centro 02-83973870 o 3425546800 oppure mandare una e-mail a [info@crespiportvillage.it](mailto:info@crespiportvillage.it)***

*A tutti i corsi è possibile iscriversi sia una volta a settimana che due o tre volte (ad eccezione del minitennis).*

*È obbligatorio presentare il certificato medico (con elettrocardiogramma).*

### **Corsi SHOT (10 lezioni)**

I corsi SHOT sono corsi di 10 lezioni disponibili per tutte le fasce di età. Possono essere sia individuali che in doppio (Double).

Sono corsi sia di perfezionamento specifico dal punto di vista tattico e tecnico, sia corsi di avviamento al Tennis per coloro i quali desiderano essere seguiti individualmente.

I corsi SHOT Plus sono corsi sempre individuali organizzati in 10 lezioni che si svolgono o di sabato e domenica oppure dal lunedì al venerdì tenuti direttamente dal Direttore Tecnico.

## CORSI BAMBINI/RAGAZZI - SAT

### **Minitennis**

I corsi di Minitennis sono riservati ai bambini dai 5 ai 7 anni e costituiscono il primo approccio al gioco del tennis, curando gli aspetti coordinativi e ludici. I corsi si svolgono su campi di dimensioni ridotte e con palle e racchette diversificate per grandezza e peso. In particolare vengono migliorate la coordinazione oculo-manuale, l'equilibrio, il ritmo e la differenziazione motoria.

Numero massimo di iscritti per corso: 8

### **SAT 1 (8-11 anni)**

I corsi SAT 1 sono riservati ai bambini dagli 8 agli 11 anni e costituiscono l'inizio di un percorso più specifico al gioco del Tennis, tramite l'acquisizione colpi di base ed un primo approccio alla partita.

Si svolgono su campi di dimensioni più piccole del normale per favorire il corretto apprendimento dell'uso dello spazio. In particolare vengono migliorate la coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale, l'equilibrio dinamico ed il senso del ritmo.

Numero massimo di iscritti per corso: 6 (4 per i corsi GOLD)

### **SAT 2 (dagli 11 anni)**

I corsi SAT 2 sono riservati ai ragazzi dagli 11 anni e costituiscono l'inizio del percorso perfezionamento dei colpi di base e di approccio alla tattica di gioco.

Si svolgono su campi poco più corti del regolamentare per favorire il corretto apprendimento delle direzioni e della tattica di gioco. In particolare vengono migliorate la coordinazione spazio-temporale, il senso del ritmo e l'equilibrio dinamico.

Numero massimo di iscritti per corso: 6 (4 per i corsi GOLD)

### **Corsi SAT GOLD**

I corsi GOLD si differenziano dai corsi base per il numero massimo di iscritti, che è di 4 invece che di 6.

## CORSI ADULTI

Gli obiettivi generali del corso consistono in uno sviluppo continuativo dell'attività fisica e di addestramento tennis, senza interruzioni poiché ogni esercizio è concepito e studiato come programma di gruppo.

Sarà possibile, quindi, allenarsi per mantenere la condizione fisica migliore giocando a tennis, apprendere la tecnica per giocare correttamente i propri colpi, in relazione alle situazioni tattiche sviluppate nelle diverse fasi di gioco.

Per i principianti che si avvicinano al tennis in età adulta il programma di addestramento è studiato per iniziare i nuovi allievi al tennis con spirito divertente, privilegiando l'acquisizione delle basi tecniche di tutti i colpi in modo da essere in grado di giocare autonomamente in breve tempo e sviluppando forme di competizione adatte al proprio livello.

Numero massimo di iscritti per corso: 4

## CORSI TENNIS

Corso	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari
<b>Minitennis</b>	Da Lunedì a Venerdì	17:00-18:00	Tenso 3&4	5-8 anni
<b>SAT 1</b>	Da Lunedì a Venerdì	17:00-18:00 18:00-19:00	Tenso 3&4	8-11 anni
<b>SAT 2</b>	Da Lunedì a Venerdì	15:00-16:00 16:00-17:00 18:00-19:00	Tenso 3&4	Dagli 11 anni
<b>Adulti</b>	Da Lunedì a Venerdì	19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00	Tenso 3&4	Adulti
<b>SHOT</b>	Da Lunedì a Venerdì	10:00-17:00	Tenso 3&4	Adulti e ragazzi
<b>SHOT PLUS</b>	Dal Lunedì al Venerdì Sabato e Domenica Da Lunedì a Venerdì	17:00-23:00 10:00-18:00 12:00-15:00	Tenso 3&4	Adulti e ragazzi  con Direttore Tecnico

Quote partecipazione*				
	Mono	Bisett	Trisett	nr. max
<b>S.A.T. GOLD</b>	€ 490,00	€ 930,00	€ 1.300,00	4
<b>S.A.T.</b>	€ 460,00	€ 870,00	€ 1.225,00	6
<b>Mini Tennis</b>	€ 400,00	€ 760,00		8
<b>Corso Adulti</b>	€ 500,00	€ 950,00	€ 1.350,00	4
<b>Corsi SHOT (10 ore)</b>	€ 350,00			1
<b>Corsi SHOT Plus (10 ore)</b>	€ 420,00			1
<b>Corsi SHOT Double (10 ore)</b>	€ 500,00			2
<b>ORA VOLANTE con Maestro</b>	€ 38	€ 45 con Direttore Tecnico		1
<b>ORA VOLANTE con Maestro in due</b>	€ 55			2

**\* alla quota di partecipazione va aggiunta, nel caso di prima iscrizione, la quota associativa di 30,00€ e 2€ di bollo amministrativo.**