

ANIMATION FITENNIS



→ QU'EST-CE QUE LE FITENNIS™ ?

Le **Fitennis™** est un nouveau programme d'entraînement qui combine à la fois la gestuelle du tennis & des exercices de fitness. Sur une musique entraînante, cette discipline se pratique sur un court, raquette en mains et est dirigée par un **coach dynamique**.

→ POURQUOI AIMER LE FITENNIS™ ?

Le **Fitennis™** permet d'améliorer votre **tonus musculaire**, l'**endurance**, l'**explosivité**, et la **coordination** entre le haut et le bas du corps.

Tester cette nouvelle activité permet aussi de travailler les différents appuis utilisés au tennis.

Si vous voulez brûler des calories tout en restant dans votre environnement tennis, vous savez ce qu'il vous reste à faire.

→ À QUI S'ADRESSE LE FITENNIS™ ?

Ce complément physique s'adresse à tous. À la fois aux compétiteurs, aux joueurs "loisir", mais aussi aux novices, chacun y trouve son compte.

Le **Fitennis™** ne nécessite pas forcément de pratiquer le tennis. **Convivialité** & **bien-être** sont les mots d'ordre de cette toute nouvelle discipline.

Durée :
45 min.

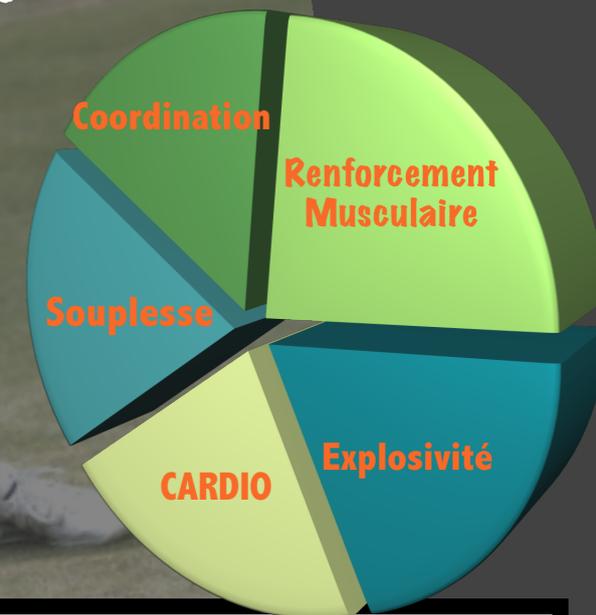
À VOUS DE JOUER ! ←

▶ **ENTRAÎNEMENT COMPLET ET LUDIQUE COMBINANT LES MOUVEMENTS DU TENNIS AVEC DES EXERCICES DE FITNESS.**

▶ **FITENNIS™ EST UNE ACTIVITÉ ACCESSIBLE À TOUS. CHACUN GÈRE SA SÉANCE À SON PROPRE RYTHME**

▶ **RAQUETTE EN MAIN, VENEZ ENCHAINER LES EXERCICES, TRAVAILLER VOS APPUIS ET VOS POSTURES ...**

...EN MUSIQUE!



2 SEANCES DECOUVERTE (GRATUITES)



LE JEUDI 11 AVRIL 2019 À 20H



LE SAMEDI 13 AVRIL À 10H

VENEZ AVEC UN(E) INVITÉ(E), NOUS PRÊTONS DES RAQUETTES !!

© INSCRIPTIONS AUPRÈS DU SECRÉTARIAT



01 39 11 50 74

tclsp@tennispoissy.com