



## **Hei hyvä mies, nainen tai juniori!**

Tule pelaamaan ja harjoittelemaan hyvää, vaativaa, turvallista, edullista Kuntotennistä. Tähtäät sitten taitoon, mielenhallintaan, lihaksiin, kuntoon, painonhallintaan ja/tai tennismiljooniin :)...

Kuntotenniksen tarkoitus on treenata valmentajan kanssa tennislyöntejä ja saada niihin tarvittaessa opastusta, hankkia hiki pintaan, hyvä mieli ja uusia tennisystäviä. Aloittelevat treenaavat omalla kentällä ja esim. aluksi pelataan alakautta syötöllä tai ilman syöttöä. Pienet sateet eivät kuntotennistä haittaa. Kuntotennis sopii oheis- tai koordinaatiotreeneiksi myös muiden lajien mestareille.

Treenit pidetään Kasvitarhanpolun erinomaisilla ulkomassakentillä kesäkuun alusta elokuuhun su ja/tai ke iltaisin klo 18 - 20.

Kuntotenniskausi (10 kertaa) maksaa 100,00 eur. Valmentaja, harjoituspallo ja kenttä sisältyvät hintaan ja aluksi mailankin saa lainaksi.

## ***RaVS, kunnan tennistä jo vuodesta 1939 lähtien...***

Ilmoittautumiset:

Kimmo Salmi, kimmo.salmi(ät)ravs.fi

tiedustelut numerosta 044-5330427