



Hei hyvä mies, nainen tai juniori!

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

Kuntotenniksen tarkoitus on treenata ohjaajan 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 hyvillä ulkomassakentillä kesäkuun alusta elokuuhun su ja/tai ke iltaisin klo 18 - 20.

Kuntotenniskausi (10 kertaa) maksaa 100€. Harjoituspallot kuuluvat hintaan ja aluksi mailankin saa lainaksi. Laskutus on kauden lopussa.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 25.5.2023 mennessä:

Kimmo Salmi 044-5330427, kimmo(ät)salmitraining.fi

Mainitse pelikokemuksesi ja toivetreeneipäivä (ke tai su) ilmoittautumisen yhteydessä.

RaVS, kunnon tennistä jo vuodesta 1939 lähtien...