



Proefles Tennis FIT en Tennis S.E.T.

Op 24 september vinden er bij Sportcentrum Dennenmarken twee proeflessen plaats voor **Tennis FIT** en **Tennis SET**. Iedereen die interesse heeft kan zich hiervoor aanmelden door een mail te sturen naar maikel@ttacademy.nl Indien u meer informatie wenst dan kan dit ook via ditzelfde e-mailadres.

Tennis FIT 9.00 - 10.00 uur

TTA Tennis Fit is een gezellige groepsactiviteit waarbij je werkt aan je conditie. Het programma is geschikt voor alle leeftijden en niveaus waarbij iedereen op zijn of haar eigen niveau traint. Door Tennis Fit zorg je ervoor dat je jouw ideale work-out zone traint, tussen 65% en 85% van je maximale hartslag. Door het slaan van veel ballen, zal ook je tennisspel verbeterd worden. Het TTA Tennis Fit programma zal elke dinsdag- en vrijdagochtend worden gegeven. De kosten voor 10 lesweken, 1 uur per week, bedragen € 75,- p.p.

Tennis S.E.T. 10.00 - 11.00 uur

De Senior Expert Training van TTA is een uitdagende groepstraining voor volwassen competitiespelers waarbij je werkt aan conditie, techniek en tactiek. We gaan samen op zoek naar je grenzen en verbeteren je tennisspel op alle gebieden. TTA Tennis S.E.T. is een doorslaand succes. Het Tennis S.E.T. programma vindt elke dinsdag- en vrijdagochtend plaats. Dit trainingsprogramma van 10 lesweken, 1 uur per week kost € 75,- p.p.

Opgeven voor bovenstaande trainingsprogramma's kan d.m.v. het invullen van het digitale inschrijfformulier op onze vernieuwde website: www.ttacademy.nl