

PRE-AGONISTICA MONOSETTIMANALE O BISETTIMANALE

RAGAZZI/E DAI 9 AI 18 ANNI

**RITENUTI IDONEI AL PERCORSO
DA PARTE DEL DIRETTORE TECNICO**

Percorsi studiati per ragazzi e ragazze che vogliono fare
un passo in avanti nel **tennis competitivo**.

Allenamenti mirati su **tecnica, tattica, preparazione fisica**
e **mentalità**, in un ambiente serio, motivante e orientato
alla **crescita** e al raggiungimento di **obiettivi ambiziosi**.



PRE-AGONISTICA MONOSETTIMANALE



**1 LEZIONE
A SETTIMANA**
da 80 minuti

COSTO ANNUALE
€ € 730,00



DIVISIBILE IN 2 RATE
I rata € 430,00
II rata € 300,00

COSA IMPARERANNO



TECNICA

Affinamento dei colpi
e maggiore
controllo del gioco



TATTICA

Lettura del gioco
e strategie
più efficaci



PREPARAZIONE FISICA

Miglioramento di forza,
velocità, resistenza
e mobilità



COMPETITIVITÀ

Simulazioni di partita
e gestione della
pressione



DISCIPLINA

Impegno, costanza
e mentalità vincente
ogni giorno



CRESCITA CONTINUA

Obiettivi chiari per
migliorarsi e avanzare



IL NOSTRO APPROCCIO

- ✓ Programma strutturato e progressivo per uno sviluppo completo del giocatore.
- ✓ Attenzione alla persona, non solo al tennista: valorizziamo il carattere e la motivazione.
- ✓ Allenamenti di qualità con metodologie moderne e obiettivi misurabili.
- ✓ Ambiente positivo, serio e stimolante, per crescere insieme e superare i propri limiti.

*IMPEGNO OGGI,
RISULTATI DOMANI!*

PRE-AGONISTICA BISETTIMANALE



**2 LEZIONI
A SETTIMANA**
da 80 minuti l'una

COSTO ANNUALE
€ € 1400,00



DIVISIBILE IN 2 RATE
I rata € 800,00
II rata € 600,00

COSA IMPARERANNO



TECNICA

Perfezionamento dei colpi
e controllo avanzato
del gioco



TATTICA

Lettura del gioco, schemi
e strategie per dominare
ogni situazione



PREPARAZIONE FISICA

Allenamento di forza,
resistenza, velocità,
agilità e mobilità



COMPETITIVITÀ

Simulazioni di partita
e gestione della pressione
in contesti reali



MENTALITÀ

Concentrazione, fiducia,
gestione delle emozioni
e determinazione



CRESCITA CONTINUA

Obiettivi chiari e percorso
personalizzato per
migliorare ogni giorno



IL NOSTRO APPROCCIO

- ✓ Programma avanzato e personalizzato in base alle caratteristiche di ogni atleta.
- ✓ Allenamenti intensi e mirati, con metodologie moderne e aggiornate.
- ✓ Monitoraggio dei progressi e feedback continui.
- ✓ Ambiente serio, motivante e positivo, dove ogni atleta può esprimere il proprio potenziale.

*IMPEGNO, PASSIONE,
DEDICAZIONE: IL NOSTRO CAMPO,
IL TUO FUTURO!*



**1 LEZIONE
A SETTIMANA**
da 80 minuti



COSTO ANNUALE
€ € 730,00



DIVISIBILE IN 2 RATE
I rata € 430,00
II rata € 300,00



**2 LEZIONI
A SETTIMANA**
da 80 minuti l'una



COSTO ANNUALE
€ € 1400,00



DIVISIBILE IN 2 RATE
I rata € 800,00
II rata € 600,00



Via Monte Nero, 15
Garbagnate Milanese (MI)



Info e iscrizioni
+39 351 6344666

