

# TEAM TENNIS PEYNIER



## STAGE CARDIO-TENNIS ADULTES

6 PARTICIPANTS PAR GROUPE MAXIMUM

Le Cardio-Tennis est une activité physique de haute énergie qui combine les meilleures caractéristiques du tennis et des exercices cardiovasculaires.

Un programme ludique en musique vous permettra d'entretenir et de développer votre condition physique.

L'intensité des cours est adaptable à la capacité physique de chacune et chacun.



Que vous soyez débutant ou pas (dans ce cas le jeu se fera avec votre autre main), l'idée est de retrouver la même énergie que dans votre salle de sport de fitness dans un esprit ludique et en plein air !!

## Organisation et tarifs

Pendant les vacances scolaires :  
le matin de 8h30 à 10h ou le soir de 18h à 19h30  
5 séances de 1h30 au tarif de 60 euros



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

Thierry : 06 78 06 78 07      thsave@yahoo.fr