



UISP
sportpertutti
Lega Tennis - Modena



**IL C.E.T. IN COLLABORAZIONE CON
LA POLISPORTIVA SACCA
organizza**

NUOVO CORSO DI



**BRUCIARE FINO A 800 CALORIE IN UN'ORA?
MIGLIORARE NEL GIOCO DEL TENNIS DIVERTENDOSI,
a tutti i livelli?**

E' tutto possibile con

CARDIO TENNIS™

COS'È CARDIO TENNIS™?

Cardio Tennis™ è una nuova attività di gruppo, basata su esercizi e giochi tennistici, che offre a qualsiasi giocatore un periodo di gioco ad alto contenuto energetico. Cardio Tennis™ consiste in una fase di riscaldamento (Warm-Up), una di lavoro energetico (Cardio Workout) e una fase di riposo attivo (Cool Down), il tutto condotto da un Insegnante specificatamente preparato e certificato.

E' un metodo innovativo per entrare in forma e consumare calorie.

Provare per crederci!

PER CHI È CARDIO TENNIS™?

PER TENNISTI: esistono programmi ed esercitazioni specifiche per giocatori esperti, che offrono un Cardio Workout combinato ad una ottimizzazione della tecnica.

PER AMATORI (anche principianti): esistono naturalmente programmi specifici per amatori o principianti, che combinano l'apprendimento del tennis con un lavoro fisico adatto alle esigenze.

Per informazioni sul Cardio Tennis™:

Fabio Menabue 339/3037477 mail to: f.menabue@alice.it

Insegnante Certificato:

Andrea Prampolini

338/9908881

CARDIO TENNIS™ CENTER UFFICIALE:

Sacca Tennis Team

www.saccatennis.net

C/O Polisportiva Sacca, Via Paltrinieri 80, 41122 Modena