

SCUOLA TENNIS



IN COLLABORAZIONE
CON

TENNIS CLUB

MOESA

da aprile a ottobre

CORSO PRIMAVERA per bambini e ragazzi 5-17 anni
da aprile a giugno 10 lezioni settimanali da 60 minuti
in gruppo di max. 6 allievi mar-gio o ven 16.30-17.30-18.30

CHF
150

CORSO AUTUNNO per bambini e ragazzi 5-17 anni
da agosto a ottobre 10 lezioni settimanali da 60 minuti
in gruppo di max. 6 allievi mar-gio o ven 16.30-17.30-18.30

CHF
150

il TENNIS

- è uno sport completo
- è per qualunque età
- si può giocare ad intensità diverse
- facilita la socializzazione, è uno sport individuale in un contesto di gruppo e di squadra

Fa bene al corpo !

- fa bene al cuore ed ai polmoni
- brucia i grassi favorendo la perdita di peso
- migliora le capacità coordinative
- definisce i muscoli
- non danneggia la schiena anzi la rinforza

Fa bene alla mente !

- migliora la concentrazione
- è uno sport di sani principi
- è uno sport tecnico e tattico
- sviluppa l'autostima e la sicurezza personale
- combatte lo stress e la depressione

LEZIONI PER ADULTI

LEZIONI INDIVIDUALI, A COPPIE E FINO A GRUPPI DI 4, AL MATTINO, IN PAUSA PRANZO O ALLA SERA, POSSIBILITA' DI PACCHETTI DA 5 O 10 LEZIONI A PREZZI SCONTATI



Tennis Club
MOESA
via Pascolet
6537 Grono (GR)

SCANSIONA
IL CODICE
QR



PER INFO
E
ISCRIZIONI

Contatti
079 204 19 97
www.t4academy.ch

SUMMER CAMP 2024



DAL 24 GIUGNO

Camp polisportivi settimanali per bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 16.30. Pranzo al sacco a carico dei partecipanti, merenda inclusa

QUOTA D'ISCRIZIONE

Chf 170.-

I SINGOLI CAMP SI ATTIVERANNO CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI

SETTIMANE

1° SETTIMANA 24-28 GIUGNO

2° SETTIMANA 01-05 LUGLIO

3° SETTIMANA 08-12 LUGLIO

4° SETTIMANA 15-19 LUGLIO

5° SETTIMANA 22-26 LUGLIO

ATTIVITA'

- TENNIS
- UNIHOCKEY
- VOLLEY
- CALCIO
- BASKET
- ATLETICA
- TEATRO
- CACCIA AL TESORO
- QUIZZONE
- GIOCHI D'ACQUA



GIORNATA TIPO

08.30-09.00 INGRESSO
09.00-09.30 ATTIVAZIONE
09.30-12.30 TENNIS
12.30-14.00 PRANZO E RELAX
14.00-16.00 POLISPORT E GIOCHI
16.00 MERENDA
16.30 USCITA

MOESA

Tennis Club Moesa

via Pascolet

6537 Grono (GR)

**SCANSIONA
IL CODICE QR**



**PER INFO E
ISCRIZIONI**

INFO 079 204 19 97
www.t4academy.ch