



Tennis Club Padova
1912



STAGE AGONISTICO

PART TIME

GIUGNO - LUGLIO

La mattina dalle 9.30 alle 12.30
1h 30min di TENNIS
1h di PREPARAZIONE FISICA

FULL TIME

GIUGNO - LUGLIO - AGOSTO

9.30 - 12.30 e 14.30 - 17.30
3h di TENNIS
2h di PREPARAZIONE FISICA

STAGE POTENZIAMENTO

SETTIMANALE

17-21 GIU 24-28 GIU 01-05 LUG 08-12LUG

	TENNIS	FISICO*
LUNEDÌ	3h	2h
MARTEDÌ	3h	2h
MERCOLEDÌ	3h	2h
GIOVEDÌ	3h	2h
VENERDÌ	3h	2h

*L'attività fisica comprende:
palestra
atletica
giochi sportivi
yoga
pilates } con istruttore
nuoto }

MAX 6 ATLETI PER SETTIMANA (SOLO PER LO STAGE POTENZIAMENTO)

TECNICO NAZIONALE - MAESTRI NAZIONALI - PREPARATORI FISICI - PREPARATORE MENTALE
FISIOTERAPISTA - OSTEOPATA - EDUCATORE ALIMENTARE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

CONTATTA FRANCESCA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 19.00 - TEL. 049 8805494

Contattaci

049 8805494