



Chcete, aby se Vaše dítě naučilo hrát tenis?
Chcete se Vy sami naučit hrát tenis či se zdokonalit v tenise?
Chcete si jen zahrát a nemáte s kým?

Tenisová trenérka s licenci 2. tenisové třídy ČTS nabízí své služby!

Dlouhodobé zkušenosti s trénováním dětí i dospělých a zkušenosti se závodním tenisem.

Tenisová škola je určena pro všechny - od začínajících dětí (od 4let) až po závodní hráče.

Veškerá tenisová výuka bude probíhat s přihlédnutím k věku a úrovni trénovanosti.

V první fázi tréninku vedeného spíše zábavnou formou je kladen důraz na cvičení s míči a tenisovými pomůckami. Postupně se stále více zaměřujeme na nácvik a procvičování základních tenisových úderů. Tenisový trénink je spojen s kondičním cvičením a strečinkem. Výuka může probíhat individuálně nebo ve skupinkách, maximálně do čtyř dětí. Tenis je sport individuální, a proto je potřeba ke každému svěřenci přistupovat individuálně, důkladně a s maximální pozorností.

Tenisové lekce nabízím také **dospělým**, kteří chtějí po čase oprášit zapomenutý čas a zase vzít do ruky tenisovou raketu. Možnost využití také sparingu.

Ceník: období duben, květen, červen a září

1 hodina = 60 min. (55 min. tenis a 5 min. úprava dvorce)

1 hod. individuálně - 300 Kč s trenérem + cena kurtu

Skupinové trénování dle počtu osob a počtu hodin týdně

př. 4 děti na kurtě - 400 Kč s trenérem + cena kurtu (tzn.

každé dítě platí 100 Kč/hod. + se dělí cena kurtu)

Sparing - 200 Kč/hod.

Kde: Multifunkční centrum Štěchovice, prof. Lista 393, Štěchovice

Kontakt:

Michaela Bechyňová

misabe@seznam.cz

776 551 174

