

TENNIS CLUB
MOESA

T 4
ACADEMY

LEZIONI e CORSI di TENNIS per ADULTI

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

AUTUNNO-INVERNO

**DA NOVEMBRE A MARZO AL COPERTO PRESSO LA
NUOVA STRUTTURA DEL TC ARBEDO-CASTIONE**

LEZIONI PRIVATE

LEZIONE SINGOLA COSTO 60.- CHF (+ CAMPO)

ABBONAMENTO ORA FISSA 15 LEZIONI SCONTO 10%

CORSI DI GRUPPO

IN GRUPPO DA 2-3-4 ALLIEVI 15 LEZIONI

DA 340.- CHF

QUOTA CAMPO

FINO ALLE 16.30

24.- CHF/ORA

DALLE 16.30

30.- CHF/ORA

PRIMAVERA-ESTATE

**DA APRILE A GIUGNO E DA SETTEMBRE A
OTTOBRE PRESSO IL TC MOESA DI GRONO**

LEZIONI PRIVATE

LEZIONE SINGOLA ADULTO

COSTO 60.- CHF

LEZIONE SINGOLA JUNIOR

COSTO 50.- CHF

ABBONAMENTO 5 o 10 LEZIONI

SCONTO 10%

CORSI DI GRUPPO

**IN GRUPPO DA 2-3-4 ALLIEVI 15 LEZIONI
DA 230.- CHF***

**QUOTA ASSOCIATIVA CHE CONSENTE L'UTILIZZO DEI
CAMPI PER TUTTA LA STAGIONE COSTO 100.- CHF**

TUTTI I NOSTRI SERVIZI

**ALLENAMENTI INTENSIVI SQUADRE INTERCLUB
VIDEOANALISI**

CAMP ESTIVI MULTISPORT

VACANZE TENNICHE

**GIORNATE DI FESTA SPORTIVA
PER LE FAMIGLIE**

Tennis Club
MOESA

via Pascolet
6537 Grono (GR)



079 204 19 97

blunewman@gmail.com

www.t4academy.ch