

Oferta Akademii Tenisa Legia Warszawa:

- program szkoleniowy "Tenisowe Asy Legii" dla najmłodszych dzieci
- całoroczne szkolenia grupowe we wszystkich kategoriach wiekowych
- szkolenia indywidualne
- prowadzenie zawodników
- obozy sportowe i zgrupowania
- turnieje tenisowe klasyfikacyjne
- turnieje sparingowe
- zajęcia ogólnorozwojowe
- zajęcia na basenie

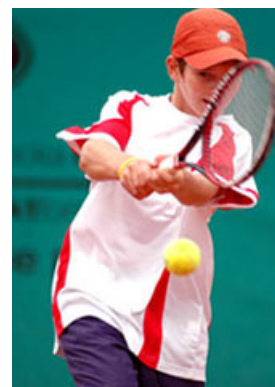
Program szkoleniowy obejmuje naukę gry w tenisa ziemnego od podstaw oraz doskonalenie jego techniki. Prowadzimy zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych:

- w grupach 2-osobowych
- w grupach 4-osobowych
- w grupach 6-osobowych
- indywidualne

Tenis zawodowy

Podstawą działalności Akademii Tenisa Legia Warszawa jest tenis ziemny na poziomie zawodowym. Akademia Tenisa realizuje program szkoleniowy i organizacyjny mający na celu wychowanie sportowców na najwyższym poziomie. Zawodnicy Legii Warszawa to wyselekcjonowana grupa dzieci i młodzieży objęta specjalnym procesem szkolenia, który w pełnym cyklu zawiera:

- treningi w grupach
- treningi indywidualne
- zajęcia ogólnorozwojowe
- szkolenie teoretyczno – taktyczne
- turnieje klasyfikacyjne
- obozy i zgrupowania



Tenis amatorski

Szkolenia dla amatorów to treningi typowo rekreacyjne. Akademia Tenisa Legia Warszawa stwarza warunki i daje szansę każdemu, kto chce spróbować swoich sił na korcie tenisowym. Zajęcia prowadzone są we wszystkich grupach wiekowych. Dla osób, które nie wiążą swojej przyszłości z zawodowym tenisem i traktują ten sport jako dobrą zabawę, zajęcia w Akademii Tenisa są doskonałym wypełnieniem czasu wolnego.

Dla najmłodszych adeptów Akademia Tenisa proponuje tenisowe przedszkole, którego celem jest rozwijanie ogólnej sprawności fizycznej. Tenisowe przedszkole to nauka tenisa poprzez gry i zabawy ruchowe.

Akademia Tenisa oferuje zajęcia indywidualne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Nauka gry w tenisa prowadzona jest na różnych poziomach zaawansowania i dostosowana do indywidualnych potrzeb uczestnika zajęć. Organizujemy również inne formy treningu, którymi są pikniki tenisowe, turnieje amatorów i sparingi. Instruktorzy Akademii Tenisa podejmą się każdego wyzwania.

Organizatorem i koordynatorem „Akademii Tenisa Legia Warszawa” jest Akademia Sportu i Rekreacji - Artur Bochenek, telefon: 513 460 460 lub 513 470 470, e-mail: artur@asir.waw.pl, www.asir.waw.pl

