



Séances tous les jeudis soirs

18h/19h ou 19h/20h

REJOIGNEZ LA TEAM FITENNIS

→ **La méthode d'entraînement**

Les séances sont sous forme d'intervalles, rythmées sur des musiques entraînantes et variées en fonction des exercices.

La séance dure 1h et comprend :

- Un échauffement articulaire et musculaire.
- Un échauffement cardio-vasculaire.
- 3 exercices qu'on répète 2 fois.
- Un retour au calme avec des étirements.

→ **A qui s'adresse le Fitennis?**

Ce complément physique s'adresse à tous. A la fois aux compétiteurs, aux joueurs « loisir », mais aussi aux novices.. Chacun y trouve son compte!

Fitennis ne nécessite pas forcément de pratiquer le tennis. Convivialité & dépense sont les mots d'ordre de cette toute nouvelle discipline.

Carte annuelle à 90€ (soit 25 séances à 3.60€).

Halle des sports de Boulazac

Espace Lucien Dutard (après Hyper U Boulazac).

début le jeudi 15 Novembre