



Mickey Tennis-Tanoke

TaNoKe (Taito, Nopeus, Ketteryys) on mielen, tunteiden ja kehon hallintaan kehitetty valmennusjärjestelmä. Se tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia kaikenikäisille. Tennis-Tanoke keskittyy lasten ja nuorten tasokkaaseen yleisliikunnalliseen ja tenniksen taitovalmennukseen. Katso lisää www.TaNoKe.com

Tennis-Tanoke alkaa iltapäivisin Nuori Suomen sinettiseurana Smash-Tenniksen järjestämänä Finland Tennis Clubilla (entinen Myllypuron Tenniskeskus) viikolla 35 (29.8.) 2 kertaa viikossa. Tennis-Tanoke on tarkoitettu ala-asteikäisille iltapäivisin klo 14.00 tai 15.30 alkaen maanantaista perjantaihin.

Syyslukukauden hinta on 400 € ja kausihintaan sisältyy:

- 2 x 1,5h Tennis-Tanokea / vko (17 viikkoa 29.8.-23.12.)
- mahdollisuus osallistua 3 kertaa Mickey Mini Tennis Touriin syksyn 2005 aikana (Smash-Tenniksen sisäinen minitenniskilpailu)
- Mickey Tennis T-paita

Pelaajilla on mahdollisuus ostaa välipala (sämpylä / reissumies, jogurtti / hedelmä, mehu) 3 € hintaan.

Harjoitusajat:

Maanantai-perjantai klo 14.00-15.30 / 15.30-17.00, pelaajien päivätoiveet ja ajankohdat pyritään toteuttamaan.

Yksi harjoitus kestää 1h 30min ja jokaiseen harjoitukseen sisältyy tenniksen lajitaitojen opettelemisen lisäksi yleiskoordinaatiivisia harjoitteita. Tennisharjoitteet tehdään pääsääntöisesti softis- ja puolikovilla palloilla ja ryhmän koko on 6 pelaajaa.

Lisätietoja antaa mielellään Tennis-Tanoken valmentaja Susanna Etumäki 040-5163723 / susanna.etumaki@smashtennis.org

