

## AIKUISTEN

# AIKUISTEN TENNISKESE 2017

## ALKEISKURSSIT VIIKOILLA 23–24 ja 31–32

Alkeiskurssit soveltuvat aloittelijoille, joilla ei ole aiempaa tenniskokemusta. Kurssilla tutustutaan tenniksen perusteisiin: Perus- ja lentolyönteihin ja syöttöön. Oma maila ei ole pakollinen. Ryhmäkoko max. 6 pelaajaa. Kurssit jakautuvat kahdelle viikolle ja yhden kurssin kesto on yhteensä 8 h.

**STARTTI 1** -kurssi: ma 5.6, ke 7.6, ma 12.6, ke 14.6 klo 17-19

**STARTTI 2** -kurssi: ti 6.6, to 8.6, ti 13.6, to 15.6 klo 17-19

**STARTTI 3** -kurssi: ma 31.7, ke 2.8, ma 7.8, ke 9.8 klo 17-19

**Paikka:** Kauniaisten ulkokentät

**Kurssihinta:** 170 €

## AIKUISTEN

## ALKEISJATKOKURSSIT VIIKOILLA 25 ja 31–32

Alkeisjatko on tarkoitettu alkeiskurssin tai vastaavan käyneille, joilla on jo hivenen tietämystä tenniksen perusteista. Kurssin tavoitteena on oppia lisää tekniikkaa, liikkumista ja taktiikkaa. Oman mailan voi ottaa mukaan, mutta tarvittaessa lainamailan saa seuralta. Ryhmäkoko max. 6 pelaajaa. Kurssit jakautuvat kahdelle viikolle lukuunottamatta juhannusviikon intensiivikurssia ja yhden kurssin kesto on yhteensä 8 h. Intensiivikurssilla harjoitellaan maanantaista torstaihin joka päivä 2 h.

**STARTTI JATKO 1** -intensiivikurssi: ma 19.6, ti 20.6, ke 21.6, to 22.6 klo 17-19

**STARTTI JATKO 2** kurssi: ti 1.8, to 3.8, ti 8.8, to 10.8 klo 17-19

**Paikka:** Kauniaisten ulkokentät

**Kurssihinta:** 170 €

## AIKUISTEN

## HARRASTAJAKURSSIT VIIKOILLA 23-25 ja 31-32

Nämä kurssit on tarkoitettu perus-keskitason pelaajille, joilla on perustekniikka jo hallussa ja halu kehittyä tennispelaajana. Tavoitteena on monipuolinen tenniksen harjoittelu; tekniikkaa, taktiikkaa, liikkumista ja pelejä. Ryhmäkoko max. 4 pelaajaa. Kurssit jakautuvat kahdelle viikolle lukuunottamatta juhannusviikon intensiivikurssia ja yhden kurssin kesto on yhteensä 8 h. Intensiivikurssilla harjoitellaan maanantaista torstaihin joka päivä 2 h.

**HARRASTAJA 1** -kurssi: ma 5.6, ke 7.6, ma 12.6, ke 14.6 klo 19-21

**HARRASTAJA 2** -kurssi: ti 6.6, to 8.6, ti 13.6, to 15.6 klo 19-21

**HARRASTAJA 3** -intensiivikurssi: ma 19.6, ti 20.6, ke 21.6, to 22.6 klo 19-21

**HARRASTAJA 4:** ma 31.7, ke 2.8, ma 7.8, ke 9.8 klo 19-21

**HARRASTAJA 5:** ti 1.8, to 3.8, ti 8.8, to 10.8 klo 19-21

**Paikka:** Kauniaisten ulkokentät

**Kurssihinta:** 180 €

## ILMOITTAUTUMINEN:

<http://granitennis.fi/ilmoittautumislomakkeet/>

