

KURSER FÖR VUXNA SOMMAREN 2017

NYBÖRJARKURSER vecka 23–24 och 31–32

Nybörjarkurserna lämpar sej för nybörjare som inte har tidigare kunskaper i tennis. Under kursen bekantar vi oss med tennisens grunder; grundslag, volley och serve. Egen racket är inte ett krav. Gruppstorleken är max 6 spelare. Kurserna fortsätter över två veckor och en kurs räcker 8 timmar.

START 1 -kurs: må 5.6, ons 7.6, må 12.6, ons 14.6 kl. 17-19

START 2 -kurs: ti 6.6, to 8.6, ti 13.6, to 15.6 kl. 17-19

START 3 -kurs: må 31.7, ons 2.8, må 7.8, ons 9.8 kl. 17-19

Plats: Grankulla utebanor

Pris: 170 €

NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSKURS vecka 25 och 31–32

Nybörjar- och fortsättningskursen är avsedd dig som redan gått nybörjarkursen eller motsvarande och som redan har lite kunskaper i tennisens grunder. Målet med kursen är att lära dig mer teknik och taktik och hur du rör dig på planen. Du kan ta egen racket med men du kan också låna racket av föreningen. Gruppstorleken är max 6 spelare. Kurserna fortsätter över två veckor förutom den kurs som ordnas under midsommarveckan. En kurs räcker 8 timmar. Under intensivkursen tränar vi från måndag till torsdag 2 timmar varje dag

START FORTSÄTTNING 1 -intensivkurs: må 19.6, ti 20.6, ons 21.6, to 22.6 kl. 17-19

START FORTSÄTTNING 2 kurs: ti 1.8, to 3.8, ti 8.8, to 10.8 kl. 17-19

Plats: Grankulla utebanor

Pris: 170 €

HOBBYKURS vecka 23-25 och 31-32

Dessa kurser är avsedda för spelare som känner till grundtekniken och som vill utvecklas som spelare. Målet är en mångsidig träning gällande teknik, taktik, hur man rör sej på tennisplanen och hur man spelar poäng och matcher. Gruppstorleken är max. 4 spelare. Kurserna sträcker sej över två veckor frånsett den kursen som ordnas under midsommarveckan från måndag till torsdag. En kurs räcker totalt 8 timmar.

HOBBY 1 -kurs: må 5.6, ons 7.6, må 12.6, ons 14.6 kl. 19-21

HOBBY 2 -kurs: ti 6.6, to 8.6, ti 13.6, to 15.6 kl. 19-21

HOBBY 3 -intensivkurs: må 19.6, ti 20.6, ons 21.6, to 22.6 kl. 19-21

HOBBY 4 -kurs: må 31.7, ons 2.8, må 7.8, ons 9.8 kl. 19-21

HOBBY 5 -kurs: ti 1.8, to 3.8, ti 8.8, to 10.8 kl. 19-21

Plats: Grankulla utebanor

Pris: 180 €

ANMÄLAN:

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

