

# Najnowsze aktualności

## ZDROWO TENISOWO

2017-02-01 13:58

**Górnik Bytom we współpracy z Fizjofitem organizuje kolejny raz okresową ocenę sprawności dzieci i młodzieży grającej w tenisa**

### **Cel:**

- optymalny rozwoju fizyczny
- zminimalizowanie ryzyka kontuzji w przyszłości

Dodatkowo na bazie testów możliwość przygotowanie indywidualnego programu treningowego do okresu przygotowawczego i wyznaczenie priorytetów treningowych

### **Testy:**

- ocena fizjoterapeutyczna
- ocena funkcjonalna (FMS)
- wzorce siłowe
- ocena mocy
- szybkość poruszania się na korcie

### **Cennik :**

Dzieci do lat 12 lat - 120 zł

Młodzież 12-14 lat - 200 zł

Młodzież powyżej 14 lat - 250 zł

Koszt opracowania programu i udziału w pokazowej jednostce treningowej 120zł/zawodnik

### **Terminy:**

11.03.2017 godz. 9:00-14

18.03.2017 godz. 9:00-14

### **Zapisy:**

Górnik Bytom

tel. 322817870

mail: ksgornik\_bytom@op.pl

**ZAPRASZAMY SERDECZNIE !**

•



•



•



•



•



•



•



•



•



