

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 !



•



•



•



•



•



•



•



•



