

2. FIT 2 TENNIS (jeugd en volwassenen apart)

Fit 2 Tennis is een tennisgerichte en blessurepreventieve work-out op balance, core-stability en benenspel om je niveau te verbeteren.

De Fit 2 Tennis trainingen staan olv Astrid Devroe:

- Instructeur B
- Master in de LO en Bewegingswetenschappen (VUB)
- Ervaring bij o.a. Kids Development Team (Topsportschool Tennis Vlaanderen)



Betaling via overs. (min. 4 weken vooraf) op rek.nr: **BE83 4395 1396 6115** (Tennis 2000)

Fit 2 Tennis-reeks

10 weken 1 uur, op zondag om 10 of 11 uur

De trainingen zijn telkens op zondag om 10 of 11 uur. Deze work-out wordt apart gegeven voor **volwassenen** en **jeugdspelers vanaf 7 jaar** (vanaf niveau Oranje). Zowel recreatieve tennissers als doorgedreven competitiespelers kunnen meetrainen. Rekening houdend met je niveau worden aangepaste oefeningen voorzien.

Prijs voor leden

€ 80

Zondag 10u / 11u

Voor **niet-leden** is het €25 extra p.p.

Dit zijn de lesdata:

Zo	21/04	28/04	5/05	12/05	19/05	26/05	2/06	9/06	16/06	23/06
----	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------

Gratis proefles

Geïnteresseerden die eerst eens willen proeven van zo een Fit 2 Tennis-training, kunnen eenmalig gratis een training volgen, in januari, februari of maart. Vraag dit op voorhand (één week vooraf) na.



3. TENNISLESSEN VOOR VOLWASSENEN

De lessen staan onder leiding van Alain Van den Nest:

- Opleiding trainer A (hoogste opleidingsniveau)
- Pedagogisch diploma
- Ex-coach van het Belgische nationale juniorenteam



De vermelde prijzen zijn ledentarief per persoon, excl. lidgeld en verzekering.

Ze omvatten:

- ✓ Training en huur indoorterrein
- ✓ Gebruik van tennisballen en indien gewenst een aangepast racket

Betaling via overs.: op rek.nr **BE83 4395 1396 6115** (BIC: KREDBEBB) van Tennis 2000

Lessenreeksen

10 weken, 1 uur/ week (doorgaans indoor):

- Week overdag: maandag tot vrijdag 9u-16u (niet woensdagnamiddag)
- Week 's avonds: maandag tot vrijdag om 16u, 17u, 18u, 19u of 20u
- Zaterdag vanaf 9u

De lessen gaan door van **maandag 15 april tem zaterdag 22 juni**, telkens op je zelfde lesdag en lesuur (ook indien feestdagen tijdens die periode).

Prijs voor leden	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.
Week 9-16u (niet woe-NM)	€ 417	€ 214	€ 151	€ 118
Week 16-21u (en zat)	€ 473	€ 240	€ 168	€ 129

Voor **niet-leden** is het **€48 extra** p.p. per lessenreeks (incl. terreinhuur, excl. verzekering).
Geniet van **€10 korting** p.p. per bijkomende lessenreeks.

- ✓ **2 uur begeleid wedstrijdspelen** op zondag (data volgen) inbegrepen.



(Re) Start 2 Tennis

3 keer 1 uur les, om 18u, 19u of 20u (telkens zelfde uur):

- Paasvakantie: maandag 8 april, dinsdag 9 april en donderdag 11 april

Je krijgt de basistechnieken aangeleerd met als hoofddoel na deze lessen zelfstandig een wedstrijd te kunnen spelen.

Prijs voor leden	2 pers.	3 pers.	4 pers.
	€ 80	€ 55	€ 44
Voor niet-leden is het €18 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). Geniet van €10 korting p.p. per bijkomende lessenreeks.			

- ✓ **2 uur begeleid wedstrijdspelen** op zondag (data volgen) inbegrepen.

Wedstrijdtraining

3 keer 1 uur les, om 18u, 19u of 20u (telkens zelfde uur):

- Paasvakantie: maandag 8 april, dinsdag 9 april en donderdag 11 april

Ter voorbereiding van komende toernooien, train je bepaalde slagen en/of tactische situaties. Geef ons jouw aandachtspunten door voor een training op maat.

Prijs voor leden	2 pers.	3 pers.	4 pers.
	€ 80	€ 55	€ 44
Voor niet-leden is het €18 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). Geniet van €10 korting p.p. per bijkomende lessenreeks.			

- ✓ **2 uur begeleid wedstrijdspelen** op zondag (data volgen) inbegrepen.

Losse lesuren

Je kan (één of meerdere) losse lesuren volgen, ook tijdens de zomermaanden.

Plan de lesuren op jouw data naar keuze in afspraak met Alain Van den Nest. Contacteer hem op 0495 30 00 91 of via een mail naar info@tennis2000.be.

Dit zijn de prijzen per uur:

	Leden	Niet-leden
Week 9-16u (niet woe-NM)	€ 48	€ 61 (incl. terreinhuur)
Week 16-21u, woe-NM, zat	€ 52	€ 73 (incl. terreinhuur)

Inschrijven via mail naar info@tennis2000.be.