



La Scuola di Tennis per adulti (Over 18) si articola in varie formule da settembre a luglio, dal lunedì al sabato, con ampia scelta di orari, nella fascia mattutina, all'ora pranzo, nel pomeriggio, oppure in orario serale.

**E' POSSIBILE ISCRIVERSI IN OGNI MOMENTO DELL'ANNO**

I corsi sono aperti sia ai soci di ASSI Giglio Rosso che ai non soci. L'attività è organizzata con obiettivi differenziati tenendo conto del livello di gioco degli allievi e si propone, oltre al raggiungimento dei vari livelli tecnici, di creare occasioni di socializzazione e di aggregazione tra tutti i partecipanti



Viale Michelangelo, 64 - 50125 Firenze  
Tel: 055 6812686 - 055 6810749

info@assigligiorosso.it - www.assigligiorosso.it - Facebook: ASSI Giglio Rosso 1922

www.assigligiorosso.it

ASSI  
Giglio  
Rosso



Senior Team  
TENNIS

## ASSI SENIOR TENNIS TEAM SCUOLA TENNIS PER ADULTI

La Scuola di Tennis per adulti (OVER 18) si articola in varie formule da settembre a luglio, dal lunedì al sabato, con ampia scelta di orari, nella fascia mattutina, all'ora pranzo, nel pomeriggio oppure in orario serale. E' POSSIBILE ISCRIVERSI IN OGNI MOMENTO DELL'ANNO. I corsi sono aperti sia ai soci di ASSI che ai non soci. L'attività è organizzata con obiettivi differenziati tenendo conto del livello di gioco degli allievi e si propone, oltre al raggiungimento dei vari livelli tecnici, di creare occasioni di socializzazione e di aggregazione tra tutti i partecipanti. Gli obiettivi generali dei vari corsi consistono nella ricerca dello sviluppo delle capacità fisiche e di addestramento al tennis dell'allievo, con continuità e sinergia, in quanto ogni programma è pensato come lavoro di gruppo. Pertanto sarà possibile allenarsi per migliorare la propria condizione fisica giocando a tennis, in relazione al proprio livello tecnico. Abbiamo per questo costruito tre tipi di programmi tecnici basati su criteri di allenamento e di formazione professionali:

Il **Programma Addestrativo Beginner** rivolto ai principianti che si avvicinano al tennis in età adulta, che offre la possibilità ai nuovi allievi di avvicinarsi al tennis divertendosi e acquisendo i rudimenti tecnici fondamentali in breve tempo, con l'obiettivo finale di essere in grado di disputare un match.

Il **Programma di Perfezionamento** rivolto a coloro che vogliono perfezionare le tecniche del corso base finalizzato ad esercitare azioni di gioco che soddisfino aspirazioni pre agonistiche e agonistiche.

Il **Programma di Specializzazione** rivolto ai giocatori di livello avanzato e pensato come un vero e proprio allenamento specializzato, finalizzato alla partecipazione ad un completo programma agonistico. I Programmi tecnici di ASSI SENIOR TENNIS TEAM si articolano nei cicli **Annuale, Mensile e Free - Frequency** e sono stati pensati e costruiti, con caratteristiche di varia flessibilità, appositamente per gli adulti. L'allenamento è realizzato dallo staff tecnico degli ASSI Giglio Rosso in gruppi di 3/4 allievi per campo di livello tecnico omogeneo in lezioni di 60 minuti.

## “SENIOR” ANNUALE

Si articola dal 30 settembre 2019 al 26 giugno 2020 in quattro steps tecnici:

Ott/Nov/Dic - TENNIS: TECNICA E PERCEZIONE (Il piacere di giocare senza aspettare e di migliorarsi attraverso un programma di gruppo personalizzato – particolare cura della tecnica di gioco e degli aspetti legati al controllo) con verifica finale e test tecnici in Dicembre;

Gen/Feb – IN FORMA CON IL TENNIS-TONICO (Stare meglio nel proprio corpo e diventare uno sportivo completo giocando a tennis – particolare cura della preparazione fisica in campo) con verifica finale e test di “AtleTennis” in Febbraio;

Mar/Apr – TENNIS PERFORMANCE (Come migliorare il proprio modo di giocare il match; tecnica, mental training e fisico – ricerca della migliore prestazione) verifica finale e Torneo di singolare in Aprile;

Mag/Giu – TENNIS TECNICO TATTICO (Come giocare correttamente i propri colpi in relazione alle situazioni tecnico – strategiche – particolare cura della preparazione tattica) verifica finale e campionato a tema;

### QUOTE DI ISCRIZIONE E FREQUENZA “SENIOR Annuale”

Quota di iscrizione: € 70 - Soci ASSI: gratuita

Quota di partecipazione (2 allenamenti settimanali)

€ 890 - Soci ASSI € 770

Quota di partecipazione (1 allenamento settimanale)

€ 590 - Soci ASSI € 510

## “SENIOR” MENSILE

(periodo Settembre 2019 - Luglio 2020)

Si articola in cicli mensili di otto lezioni per chi sceglie la frequenza bisettimanale e di quattro lezioni per chi sceglie la frequenza monosettimanale, con ampia scelta di orari.

### QUOTE DI ISCRIZIONE E FREQUENZA “SENIOR” Mensile:

Quota iscrizione: € 70 - Soci ASSI: gratuita

Quota di partecipazione (2 allenamenti settimanali)

€ 110 - Soci ASSI € 95

Quota di partecipazione (1 allenamento settimanale)

€ 75 soci ASSI € 60

## “SENIOR” FREE FREQUENCY

(periodo Settembre 2019 - Luglio 2020)

Si articola in 16 lezioni (usufruibili nell'arco di tre mesi) con frequenza libera con prenotazione.

### QUOTE DI ISCRIZIONE E FREQUENZA “SENIOR” FREE FREQUENCY

DURATA: 16 lezioni di 60 minuti usufruibili nell'arco di tre mesi

FREQUENZA: libera con prenotazione

Quota di iscrizione: € 70 - Soci ASSI: gratuita

Quota di partecipazione: € 240 - Soci ASSI: € 220

## INIZIATIVE 2019/2020

**CIRCUITO DI TORNEI SENIOR TENNIS TEAM:** circuito di tornei one day a tappe che si disputano un week end al mese, alternando il singolare e il doppio, con una classifica generale sia maschile che femminile a cui sono collegate premiazioni, sia relative alle singole fasi, sia per i primi giocatori della classifica finale dopo l'ultima gara.

Inoltre:

INCONTRI DI TENNIS AMICHEVOLI CON ALTRI CIRCOLI

PROMO per gli UNDER 26 con ABBINAMENTO ALLE ATTIVITA' DEL CENTRO FITNESS

INCENTIVI E BONUS PER ADESIONE AL PROGRAMMA SENIOR ANNUALE E QUOTA SOCIO SILVER

SENIOR TENNIS TEAM NON E' SOLO TENNIS

Infatti sono previste  
PRANZI , CENE A TEMA

GITA agli INTERNAZIONALI DI TENNIS di ROMA o di MONTECARLO per assistere alle partite più belle di due dei Tornei più importanti del mondo

**UN OMAGGIO A TUTTI I PARTECIPANTI**