

LE INIZIATIVE ASSI SENIOR TENNIS TEAM 2022/2023

Ogni mese - durante il week end - saranno organizzati vari tornei a tappe, 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 con Master finale.

100
ASSI
1922-2022



ASSI SENIOR TENNIS TEAM

INFO ULTERIORI:

Per ulteriori informazioni telefoniche si prega di contattare i numeri:
055 6812686 - 055 6810749

Informazioni E-mail: info@assigligliorosso.it
www.assigligliorosso.it - Facebook: ASSI Giglio Rosso 1922



ASSI SENIOR TENNIS TEAM - LA SCUOLA TENNIS PER ADULTI

La Scuola di Tennis per adulti (OVER 18) si articola in varie formule da settembre a fine giugno, dal lunedì al venerdì, con ampia scelta di orari. 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** è rivolto ai principianti che si avvicinano al tennis in età adulta. 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** è rivolto a coloro che vogliono perfezionare le tecniche del corso base ed è finalizzato ad esercitare azioni di gioco che soddisfino aspirazioni pre agonistiche e agonistiche.

Il **Programma di Specializzazione** è rivolto ai giocatori di livello avanzato e pensato come un vero e proprio allenamento specializzato, finalizzato alla partecipazione ad un completo programma agonistico.

Per tutti i programmi è prevista, per chi lo desidera, la possibilità di aggiungere 1/2 ora di preparazione atletica all'ora di lezione sul campo.

I Programmi tecnici di ASSI SENIOR TENNIS TEAM si articolano nei cicli Annuale e Mensile 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.

Il corso Inizia il 12 settembre 2022 per concludersi il 30 Giugno 2023 seguendo il calendario scolastico. Salvo esigenze particolari il corso si svolgerà dalle 18.30 alle 22.30 e si articola 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

Sarà eventualmente attivato un corso dalle 8.30 alle 10.30 dal lunedì al giovedì al raggiungimento di un numero adeguato di richieste.

ISCRIZIONI

Si ricevono presso la Segreteria Generale dell'ASSI Giglio Rosso, V.le Michelangelo 64 tutti i giorni feriali dalle 9,30 alle 21,00 e il sabato dalle 9,30 alle 13.00, oppure on line attraverso il sito internet www.assigigliorosso.it. La quota di iscrizione comprende un omaggio e l'assicurazione.

CERTIFICAZIONI

Per la partecipazione ai corsi è obbligatoria la certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva NON AGONISTICA

QUOTE DI ISCRIZIONE

€ 70 - Per i Soci ASSI: è gratuita. La quota è valida da settembre 2022 al 30/06/2023.

Quote di frequenza	MENSILE SOCI	MENSILE NON SOCI	ANNUALE** SOCI **2 tranche entro 15/9 e 31/1	ANNUALE** NON SOCI ** 2 tranche entro 15/9 e 31/1	ANNUALE* SOCI Unica tranche	ANNUALE* NON SOCI Unica tranche
1 ALLENAMENTO SETTIMANALE	75 €	100 €	330 €	400 €	615 €	745 €
2 ALLENAMENTI SETTIMANALI	115 €	145 €	500 €	600 €	930 €	1130 €
3 ALLENAMENTI SETTIMANALI	150 €	190 €	640 €	770 €	1200 €	1450 €

PREPARAZIONE ATLETICA

10 € a seduta di 1/2 ora in abbinamento all'ora di allenamento con un minimo sottoscrivibile di quattro sedute mensili. Il corso sarà operativo al raggiungimento di almeno 10 iscritti.