

Tenis10 - program dla najmłodszych. Pracując z dziećmi bawiąc uczymy, wykorzystujemy nowoczesne metody szkolenia i korzystamy z atrakcyjnego sprzętu! Radośnie, profesjonalnie, bezpiecznie!

Play&Stay11-17 - program dla dzieci i młodzieży. Nasze treningi są zawsze dynamiczne, ciekawe i nowoczesne - dbamy o dobrą atmosferę. Uczymy, rozwijamy, bawimy! Proponujemy zajęcia indywidualne lub w grupie o odpowiednim poziomie zaawansowania i wieku ćwiczących.

Tenis Xpress - program dla osób dorosłych rozpoczynających naukę. Udowodnimy, że tenis to sport łatwy i szybki do nauczenia. Proponujemy zajęcia rodzinne i z przyjaciółmi, aktywnie i na luzie...

Treningi dla dorosłych - poziom i treść zajęć dostosowujemy do możliwości i oczekiwań uczących się. Zapewnimy treningi rozwijające dotychczas zdobytą wiedzę i umiejętności techniczno-taktyczne oraz gry.

Rodzinny tenis - treningi dla rodziców z dziećmi pozwalające w krótkim czasie opanować podstawy tenisa. To możliwość aktywnego spędzenia czasu wolnego z pociechami. Nasi trenerzy tak poprowadzą zajęcia by były one atrakcyjne i efektywne zarówno dla uczących się dzieci jak i dorosłych.

Aktywne Przedszkolaki (4-5latki)

To nowoczesny rodzaj zajęć sportowo-sprawnościowych o profilu tenisowym ze szczególnym akcentem na zdrowie i wszechstronny rozwój fizyczny dzieci w wieku przedszkolnym (4-5latki). Nasi trenerzy przy pierwszych zajęciach przeprowadzają wstępną diagnozę rozwoju fizycznego oraz poziomu umiejętności ruchowych dzieci w zabawach i grach sprawnościowych. Weryfikujemy zdolności ruchowe i poziom cech motorycznych co pozwala na właściwe zaplanowanie i monitorowanie procesu szkolenia.

Wyjątkowość i atrakcyjność szkolenia gwarantuje autorski program Sportteam przygotowany zgodnie z wytycznymi i standardami treningowymi PZT - Tenis10.

Zajęcie prowadzimy w formie fabularnych przygód, opowieści i gier. Wykorzystujemy atrakcyjne rekwizyty z filmów familijnych i kinowych bajek a kort tenisowy przy odpowiedniej scenografii zmienia się w baśniowy świat co pomaga najmłodszym w przyswajanie realizowanych treści. Treningi wypełnione są niesamowitymi i barwnymi zabawami, zadaniami kształującymi takie cechy sprawności fizycznej jak zwinność, szybkość, skoczność, siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową oraz muzycznymi ekspresjami rozwijającymi rytmizację umiejętności ruchowych. Celem naszych zajęć jest dbanie o zdrowie i prawidłowy rozwój wszechstronny dzieci jako fundamentu dla podstawowych ruchów tenisowych.

Gwarantujemy moc wrażeń, wspaniałą atmosferę i naukę na najwyższym poziomie.

Szkolenie obejmuje: treningi sprawnościowe, tenisowe, gier zespołowych oraz gimnastyki korekcyjnej. Dla uczestników zajęć organizujemy uzupełniające treningi na pływalni.

Aktywne Szkolniaki dzieci klas 1-3 (6-7/8latki)

Szkolenie dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym ukierunkowane na wszechstronny rozwój cech motorycznych, dbałość o właściwe wzorce ruchowe, poprawną postawę, zdrowie i świadomość wpływu aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój psychofizyczny przy jednoczesnym nabywaniu tenisowych umiejętności techniczno-taktycznych.

Nasi trenerzy przeprowadzają okresowe próby sprawnościowe pozwalające na właściwe planowanie i kierunkowanie procesu szkolenia. Zajęcia podobnie jak w strefie aktywnego przedszkolaka prowadzimy w charakterze gier i zabaw fabularno-edukacyjnych pełnych atrakcyjnej scenografii, sprzętu rekreacyjno-sportowego oraz animacyjnego. Zwinność, szybkość, skoczność, siła, wytrzymałość, koordynacja ruchowa to cechy które w naszym bajkowym, tenisowym świecie stale doskonalimy i rozwijamy zawsze przy odpowiedniej muzyce.

Wyjątkowa formuła zajęć – towarzysząca im fabuła, nowoczesne przybory, różnorodność treści to gwarancja najlepszego i zrównoważonego szkolenia tenisowo-sportowego gdzie treningi tenisowe uzupełniają treningi motoryczne, treningi gier zespołowych i gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej. Dla uczestników zajęć organizujemy uzupełniające treningi na pływalni.

Treningi i zajęcia tenisowe (grupowe oraz indywidualne) dla dzieci 9-12lat i 13-17lat

Szkolenie realizujemy zgodnie z wytycznymi ITF-u oraz założeniami programu PZT - Tenis10, Tenis 11-17. Zajęcia przygotowujemy i dostosowujemy odpowiednio do wieku i możliwości ćwiczących. Stale dbamy o zrównoważony rozwój umiejętności tenisowych i ogólnorozwojowych, prowadząc zajęcia nie zapominamy o istotnych elementach procesu szkolenia m.in. rozwój zdrowotnym, społecznym i intelektualnym

W zależności od poziomu zaawansowania uczestnicy naszych zajęć biorą udział w różnych formułach współzawodnictwa mających na celu uzupełnienie procesu szkolenia i zwiększenie świadomości w zakresie zdobywanej wiedzy i umiejętności tenisowych.

Serwujemy, gramy i zdobywamy punkty już od pierwszych lekcji! Aktywnie, radośnie i z przyjaciółmi! Treningi tenisowe zawierają elementy treningów funkcjonalnych oraz gier zespołowych. Dla uczestników zajęć organizujemy uzupełniające treningi na pływalni.

Szkolenie wyczynowe

Zindywidualizowany, specjalistyczny planem treningowy i startowy realizowany zarówno na szkoleniu grupowym jak i lekcjach indywidualnych uzupełniony o treningi motoryczne.

Starty w oficjalnych turniejach PZT oraz w Drużynowych Mistrzostwach Polski.

Nasi zawodnicy otrzymują przynależność klubową i licencje Polskiego Związku Tenisowego, uczestniczą w okresowych badaniach kontrolnych, zgrupowaniach sportowych i startach.

Tenis dla dorosłych (Tenis express)

To zajęcia - lekcje, treningi, sparingi, gry kontrolne - których program budujemy w oparciu o sugestie i oczekiwania ćwiczących. Gramy indywidualnie lub w grupach - rodzinie lub z przyjaciółmi a intensywność zajęć trenerzy dopasowują do możliwości i życzeń klientów. Zapraszamy na pierwszą - bezpłatną lekcję która pozwoli poznać nas oraz będzie odpowiedzią na wiele Państwa pytań.

Tenis Express. To szybki i efektywny kurs gry w tenisa dla dorosłych, którzy w krótkim czasie chcą opanować podstawowe uderzenia i poznać zasady rozgrywania tenisowych meczy. Nasze zajęcia skierowane są dla osób dorosłych, rodziców dzieci uczęszczających na zajęcia tenisowe oraz całych rodzin. Gwarantujemy szybkie opanowanie podstawowych umiejętności tenisowych pozwalających na pierwsze swobodne wymiany, grę czy np. rodzinną zabawę tenisową jako ciekawą formę aktywności i rywalizację z własnymi dziećmi.

Rodzinny tenis

Szukacie pomysłu na rodzinną aktywność? Mamy dla Was coś absolutnie wyjątkowego. Zarówno w tygodniu jak i w weekendy nasi trenerzy z powodzeniem poprowadzą dla Was rodzinną lekcję tenisową. W układzie rodzic lub rodzice z dzieckiem lub z dziećmi będziecie już od pierwszego treningu mogli cieszyć się z gry i co najważniejsze spędzać czas wspólnie – aktywnie, zdrowo i tenisowo. To doskonała formuła aktywności pozwalająca rozwijać umiejętności tenisowe, dbać o zdrowie oraz rozwijać sprawność fizyczną m.in. szybkość, zwinność, gibkość, wytrzymałość oraz siłę. Dołącz do nas – zgłoś swój team, pierwsze zajęcia bezpłatne.

Urodziny tenisowe

To nowoczesna forma dla imprez okolicznościowych. Aktywnie i zdrowo. Dużo ruchu, doskonała zabawa, możliwość bezpiecznego spotkania w komfortowej przestrzeni hali tenisowej dla licznej grupy dzieci w wieku od 4 do 17lat. Bez względu na pogodę i porę roku solenizanci mogą się cieszyć niepowtarzalnym (indywidualnie ułożonym) scenariuszem urodzinowych gier i zabaw multisportowych zawierających elementy tenisa, piłki nożnej, siatkówki i koszykówki a do tego urozmaiconym o różnego rodzaju wyścigi, zmagania, zabawy integracyjne i tory sprawnościowe.

Wyjątkowy charakter urodzin zapewniają fabularne wstawki animacyjne, Sportteamowe niespodzianki oraz bogaty sprzęt do rekreacji ruchowej: archery teag, soap hockey, giga dmuchańce, mega twister i wiele wiele innych. Sprawdź naszą ofertę – gwarantujemy, że Twoja impreza urodzinowa będzie inna niż wszystkie i na długo pozostanie niesamowitym wspomnieniem dla wszystkich gości.