



TENNIS CLUB DE VIGOULET AUZIL



Le FITENNIS™



Fitennis™ est un programme d'**entraînement complet et ludique** qui combine les mouvements du tennis avec les meilleurs exercices de fitness.

Smash, coup droit, revers, service volée,... mais aussi le travail des appuis du tennis, ancrages et postures, les exercices s'enchaînent à un **rythme intense** pendant **35 minutes**.

**Raquette en mains**, ce cours permet de vivre toutes les sensations du tennis, **en musique**, sur une playlist de 8 morceaux adaptés aux différentes phases de l'entraînement.

Une séance de Fitennis™ permet de travailler à la fois le **cardio**, de solliciter les différents groupes

musculaires. L'activité **développe l'explosivité**, tout en travaillant la **coordination** grâce à des **exercices riches et variés**.

### OBJECTIFS

**Améliorer sa condition physique** pour se sentir mieux, que ce soit sur le terrain aussi bien que dans la vie de tous les jours.

Le programme fitennis™ est un cours complet et ludique qui permet d'augmenter :

- . l'endurance
- . L'explosivité (alliance de la Force et de la vitesse).
- . La puissance musculaire,
- . La coordination (exercices dissociant le haut et le bas du corps),
- . La ceinture abdominale.

Le **mental** des pratiquants peut être également mis à l'épreuve. Chacun pouvant chercher à repousser ses propres limites physiques un peu plus à chaque séance.

### PUBLIC

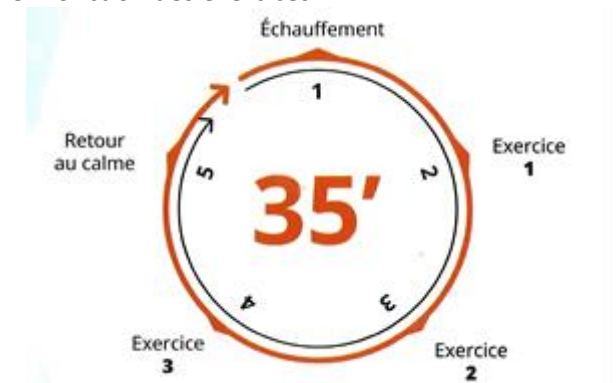
Fitennis™ est une activité **accessible à tous**, un entraînement physique qui séduira tout type de public sans distinction. Chacun gère sa séance à son propre rythme et maîtrise ses efforts.

Pour les **joueurs de tennis** qui souhaitent compléter leur entraînement  
Pour les **non-joueurs** qui veulent se familiariser avec une approche ludique du tennis  
Pour les **adeptes du fitness** qui cherchent un cours efficace, fun et original

C'est également un concept multigénérationnel que l'on peut donc pratiquer en famille et entre amis.

### LA METHODE D'ENTRAINEMENT

les séances se font sous forme de séquences rythmées sur des musiques entraînantes et variées en fonction des exercices.



La particularité de cette activité est son lien direct avec le tennis. Les participants réalisent des mouvements de tennis en mode « Shadow » (Gestes à blanc).



TENNIS CLUB DE VIGOULET AUZIL



S'amuser au tennis tout en perdant des calories est devenu possible avec le programme FITennis™

Durée : 35 minutes  
rythme : intense à très intense  
calories : 500 et plus

### HORAIRES AU CHOIX :

- Mardi 17 Avril 2018 de 10H à 10H35 et de 14H à 15H20

- Samedi 21 Avril 2018 de 17H à 18H30  
LIEU: Centre culturel de Vigoulet-Auzil

**Animateur Sportif : Ludovic GUENOT 0661098760**

Inscriptions auprès de Ludovic : 0661098760  
uniquement par message ou SMS  
et aussi par mail :  
tennis.vigoulet-auzil@wanadoo.fr



TENNIS CLUB DE VIGOULET AUZIL

## STAGE DECOUVERTE du FITENNIS GRATUIT- les 17 et 21 avril à Vigoulet-Auzil

Séance de 35 minutes combinant des mouvements  
de tennis et des exercices de fitness.

Ce programme, en musique, permet une approche ludique et physique du  
Tennis à travers le Fitness . Venez vous dépenser tout en vous amusant!

Animateur Sportif : Ludovic GUENOT 0661098760

Horaires proposés en 2 jours :

**Mardi 17/4 : de 10h à 10h35**

**et de 14h à 15h20**

**Samedi 21/4 à 17h à 18h30**

**NOUVEAU**

Inscriptions auprès de Ludovic : 0661098760 uniquement par message ou SMS  
et aussi par mail : tennis.vigoulet-auzil@wanadoo.fr