

Pulsträna med tennisracket och musik. Anmäl dig till vår nya friskvårdsaktivitet

CARDIO TENNIS

Södra Climate Arena inbjuder dig att delta i den nya friskvårdsaktiviteten **Cardio Tennis** – ett *pulspass* med racket i hand. Bekymra dig inte över vilken spelnivå du har – alla kan delta.

Ett vanligt *pass* består av tre delar:

- uppvärmning med racket och boll
- stationsövningar (rotering över två banor) där du matas med bollar från tränare eller kör övningar på egen hand m h a av de redskap som finns utplacerade på banorna
- avslappning/nedjogging med racket och boll

Tid: tisdagar 18-19 eller 19-20 med **start tisdag 19 maj**

Antal tillfällen: 5

Plats: utebanorna invid Södra Climate Arena (inomhus vid dåligt väder)

Pris: 495kr

Antal deltagare/bana: 8

Tränare: Pontus Norberg och Anders Fransson

Vi kommer att vara noga med att hålla de föreskrivna avstånden till varandra på banan. Anmäl dig **senast** 13 maj och ange eventuella förbehåll vad gäller tid. Först till kvarn gäller! Anmälan skickas till:

anders.fransson@sodra.com