SÖDRA

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
- olika spelövningar

Tid: alt 1: tisdagar 18-19 eller 19-20 med **start tisd 11 augusti** och tre följande tisdagar
alt 2: torsdagar 18-19 eller 19-20 med **start torsd 13 augusti** och tre följande torsdagar

Antal tillfällen: 4

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

Pris: 400 kr

Antal deltagare/bana: 6

Tränare: Pontus Norberg och Anders Fransson

Anmäl dig **senast 2 augusti** och ange eventuella förbehåll vad gäller dag och tid. I början av vecka 32 skickas bekräftelse ut om vilket ”pass” du är placerad i. Först till kvarn gäller! Anmälan skickas till:

anders.fransson@sodra.com