Najnowsze aktualności

ZDROWO TENISOWO

2017-02-01 13:58

Górnik Bytom we współpracy z Fizjofitem organizuje kolejny raz okresową ocenę sprawności dzieci i młodzieży grającej w tenisa

Cel:
- optymalny rozwoju fizyczny
- zminimalizowanie ryzyka kontuzji w przyszłości
Dodatkowo na bazie testów możliwość przygotowanie indywidualnego programu treningowego do okresu przygotowawczego i wyznaczenie priorytetów treningowych

Testy:
- ocena fizjoterapeutyczna
- ocena funkcjonalna (FMS)
- wzorce siłowe
- ocena mocy
- szybkość poruszania sie na korcie

Cennik :
Dzieci do lat 12 lat - 120 zł
Młodzież 12-14 lat - 200 zł
Młodzież powyżej 14 lat - 250 zł
Koszt opracowania programu i udziału w pokazowej jednostce treningowej 120zł/zawodnik

Terminy:
11.03.2017 godz. 9:00-14
18.03.2017 godz. 9:00-14

Zapisy:
Górnik Bytom
tel. 322817870
mail: ksgornik_bytom@op.pl
ZAPRASZAMY SERDECZNIE !

-



- 

- 

- 

-



- 
- 
- 
- 