

**Fit**ennis<sup>TM</sup>

**NOUVEAU**

**Fit**ennis<sup>TM</sup>

un complément

**PHYSIQUE**  
pour **TOUS**



**COURS** au  
Tennis Club de **Tassin (Le Cran)**

Pour + d'informations : [www.fitennis.fr](http://www.fitennis.fr) ou  **fitennis**

## → QU'EST-CE QUE LE FITENNIS™ ?

Le **FiTennis™** est un nouveau programme d'entraînement qui combine à la fois la gestuelle du tennis & des exercices de fitness.

Sur une musique entraînante, cette discipline se pratique sur un court, raquette en mains et est dirigée par un **coach dynamique**.

## → POURQUOI AIMER LE FITENNIS™ ?

Le **FiTennis™** permet d'améliorer votre **tonus musculaire**, l'**endurance**, l'**explosivité**, et la **coordination** entre le haut et le bas du corps.

Tester cette nouvelle activité permet aussi de travailler les différents appuis utilisés au tennis.

Si vous voulez brûler des calories tout en restant dans votre environnement tennis, vous savez ce qu'il vous reste à faire.

## → À QUI S'ADRESSE LE FITENNIS™ ?

Ce complément physique s'adresse à tous. À la fois aux compétiteurs, aux joueurs "loisir", mais aussi aux novices, chacun y trouve son compte.

Le **FiTennis™** ne nécessite pas forcément de pratiquer le tennis. **Convivialité & bien-être** sont les mots d'ordre de cette toute nouvelle discipline.

Durée :  
**35 minutes**  
Rythme : **intense**  
**à très intense**  
Calories :  
**500 et +**

## À VOUS DE JOUER ! ←

Pour plus d'informations

**www.fitennis.fr** ou **f fitennis**

Infos & Réservations

Sandie: [lecrantennis@live.fr](mailto:lecrantennis@live.fr) / 04 78 34 70 91

**Fitennis™**