

# HYVINKÄÄN TENNISSEURAN AIKUISTEN KUNTOTENNISVALMENNUS TALVIKAUDELLA 2010-2011

**Kenelle?** Kaikille tenniksestä kiinnostuneille aikuisille  
( tasoryhmät )

**Tavoite?** Tenniksen pelaamisen monipuolinen  
opettelu sekä fyysisen kunnon ylläpito

4 pelaajan  
harjoitusryhmät

**Kuinka usein ?** Tennisharjoitukset 1-2 krt /vko  
Harjoitukset Torikadun Liikuntakeskuksessa ma-to klo 19-22 välillä, sekä  
Monnin tennishalleilla klo 17-20 välillä maanantaisin ja tiistaisin

**Mitä Muuta?** Mahdollisuus osallistua HyTs:n kuntotennislohkosarjoihin

**Huom!** Kysy myös aamu- ja iltapäivätunteja. Ryhmiä perustetaan, mikäli  
riittävä määrä pelaajia saadaan kasaan.

**Harjoituskausi:**

| Kerrat viikossa | Syyskausi<br>16 vkoa ( viikot 35-50) | Kevätkausi<br>20 vkoa ( viikot 1-21 )<br>vko 8 ei harjoituksia |
|-----------------|--------------------------------------|--|
| 1 krt/vko       | 280 euroa                            | 350 euroa  |
| 2 krt/vko       | 540 euroa                            | 680 euroa  |



It's fun. It's tennis.

# ILMOITTAUTUMISET

**Puhelimella:** 019-418182 maanantaista perjantaihin klo 14-21  
(Pihkalan tennisklubi) lauantaisin klo 14-18 ja sunnuntaisin klo 16-21

**E-mail:** [hyts@hyts.net](mailto:hyts@hyts.net)

**Lisätietoa:** Mikko Järvenpää 0400-496 292  
www-sivut: [www.hyts.net](http://www.hyts.net)

**Sampo Pankki**



- HARJOITUKSET ALKAVAT MAANANTAINA 30.8.
- HARJOITUSAJAT SEKÄ TIEDOTE TULEVAT [www.hyts.net](http://www.hyts.net) SIVUILLE VIIKOLLA 34

**VOIT MYÖS PALAUTTAA ALLA OLEVAN LAPUN URHEILUPIISTON TENNISKLUBILLE!**

LEIKKAA TÄSTÄ IRTI

LEIKKAA TÄSTÄ IRTI

LEIKKAA TÄSTÄ IRTI

## **ILMOITTAUDUN HYTS:N TALVIKAUDEN 2010-2011 AIKUISTEN KUNTOTENNISVALMENNUKSEEN**

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelin (koti) \_\_\_\_\_ GSM: \_\_\_\_\_

E-mail (tiedotusta varten): \_\_\_\_\_

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Aikuisten<br/>kuntotennisvalmennus</b> |                          |
| <b>Rastita</b>                            |                          |
| 1 krt / vko                               | <input type="checkbox"/> |
| 2 krt/vko                                 | <input type="checkbox"/> |

Minulle ei missään tapauksessa käy seuraavat ajat:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_