



## Full Yonex Center

FUN – FUN - FUN

Cardio Tennis is een combinatie van fitness en tennis.

Training aan een hoge intensiteit met racket en ballen.

Zorgt voor een grote calorieverbranding.

Volledige lichaamstraining en verbetert

uw uithouding.



**GET FIT, HAVE FUN**



Voor iedereen die van tennis houdt of ermee wil beginnen. Ben je op zoek naar een unieke manier van cardiofitness

### **Nieuwe fun, groep activiteit.**

Voor spelers van alle niveau's een volledige, up-tempo workout.

Dit met controle van een hartslagmeter, een sessie omvat opwarming, cardio-training en een cool-down met als resultaat

“Heart Pumping Fitness”

The ultimate full body, calorie burning workout.

[WWW.KEYPOINTTENNIS.BE/cardiotennis](http://WWW.KEYPOINTTENNIS.BE/cardiotennis)

## Formule Winter 2015 – 2016

Sessies van één uur en dit wordt 3 keer per week georganiseerd.

Het niveau van uw tennisspel is niet van belang, jeugd en volwassenen kunnen samen trainen.

10' warming-up , 40' cardio, 10' cool-down

Altijd onder begeleiding van een leraar.

**Dit is dus 20 keer tennis spelen en uw uithouding trainen**

**voor € 7,50 per keer**

Er wordt getraind met een hartslagmeter, hartslagmeters kunnen ook worden aangekocht in de tennisshop van TC Keypoint.

### Sessies lente 2015

Maandag                      20u

Woensdag                    18u

Zondag                        11u

U kan steeds een keer komen proberen, losse sessie € 10,00 per training.

De wintersessie begint op maandag 14 september en loopt tot 27 maart 2016.

U hoeft niet in te schrijven, u kan ermee beginnen wanneer u wil.

Inlichtingen Eddy 0495/26.10.66

of via e-mail [tennisschool@keypointtennis.be](mailto:tennisschool@keypointtennis.be)

**Prijs : € 150,00 per persoon voor beurtenkaart van 20 trainingen.**

Betalingen cash of storten op rekeningnummer Tc Key Point

BE 56 1430 8880 2288