

TENNIS & PADEL

TRADIZIONE TENNISTICA ED ECCELLENZA
PER TUTTI I LIVELLI ED ETÀ



TCAMBROSIANO

JUNIOR

FIT Junior Program

Partecipazione ai campionati italiani FIT Junior Program individuali e a squadre

Junior Club Italia Centro di Aggregazione Provinciale

Sede del raduno dei migliori under 8-9-10 della Provincia di Milano

Torneo Avvenire

Sede da oltre 50 anni del Torneo Avvenire, uno dei più importanti tornei internazionali di tennis Under 16

ADULTI

Level Check

Valutazione del proprio livello di tennis per individuare insieme il percorso più adatto

Tennis Community

Per trovare sempre nuovi compagni di gioco e rimanere aggiornati sulle novità e tornei organizzati

Tornei sociali, FIT e TPRA

Appuntamenti mensili per agonisti e amatori, con tornei rodeo maschili e femminili

Stage Adulti

Appuntamenti nel week end dedicati a coloro che vogliono approfondire specifici aspetti del gioco

Family Tennis Day

Tornei tra squadre Genitore - Bambino
nel week end con cadenza mensile



CORSI PER ADULTI E BAMBINI

Via Feltre 33, 20134 Milano
Telefono e WhatsApp: 02 2641 4392
tcambrosiano.com | info@tcambrosiano.com

16 campi da Tennis | 2 campi da Padel
Sala corsi | Palestra | Area outdoor

CORSI ADULTI

Yoga

Disciplina per il corpo, la mente, l'anima. Posture e strumenti per incanalare l'energia nelle diverse parti del corpo.

| **Lunedì e Venerdì alle 10**

Pilates Funzionale

Aiuta la flessibilità, la forza muscolare e la resistenza del corpo con particolare attenzione sul respiro, sul core e sul miglioramento dell'equilibrio e coordinazione.

| **Mercoledì alle 11**

| **Sabato alle 10.30**

Full Body Workout

Allenamento completo dedicato a tutti i gruppi muscolari del corpo per aumentare: tonificazione, resistenza e forza.

| **Martedì e Giovedì alle 10**

Functional Training

Corso di allenamento funzionale, a corpo libero con utilizzo anche attrezzi come i kettlebell, la corda e le sbarre, diviso in stazioni e circuiti.

Si esegue rispecchiando quasi totalmente i movimenti naturali del corpo agendo in profondità nella muscolatura per incrementare forza e tonificazione muscolare.

| **Lunedì, Mercoledì e Venerdì alle 13 e alle 19**

| **Martedì alle 11 e alle 19**

| **Giovedì alle 12 e alle 19**

| **Sabato alle 18**

| **Domenica alle 11**

CORSI BAMBINI

Teatro danza (6-10 anni)

Un vero e proprio momento di fuga dalla realtà e immersione nel mondo artistico e teatrale con approfondimenti sul mondo della danza e del movimento.

| **Sabato alle 17**

Functional training for kids (11-13 anni)

Corso di allenamento funzionale, a corpo libero diviso in stazioni e circuiti specifico per i ragazzi.

Si esegue rispecchiando quasi totalmente i movimenti naturali del corpo agendo in profondità nella muscolatura per incrementare forza e tonificazione muscolare

| **Sabato alle 17**

CORSI FAMILY

Mommy and Me

Ginnastica dolce per neo mamme con neonati da 0 a 1 anno che verranno guidati nell'esecuzione di esercizi mirati al benessere della mamma coinvolgendo il piccolo.

| **Mercoledì alle 10**

Tribù che balla (3-5 anni, con la presenza di un genitore)

Per il bambino un'attività motoria stimolante e propedeutica a qualunque futura pratica sportiva, esplorando spazi e materiali. Per l'adulto un nuovo modo di trascorrere il tempo libero con i propri bimbi divertendosi e mettendo in gioco nuove sfere emotive.

| **Sabato alle 16**

Functional training for Family (da 14 anni, per tutta la famiglia)

Allenarsi insieme non è mai stato così divertente! In questo corso sono benvenuti anche i ragazzi dai 14 anni per un allenamento funzionale a corpo libero diviso in stazioni e circuiti.

Si esegue rispecchiando quasi totalmente i movimenti naturali del corpo agendo in profondità nella muscolatura per incrementare forza e tonificazione muscolare

| **Domenica alle 17**

Prenotazioni su tcambrosiano.com
oppure contattando la Reception del Club