



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA



Settore Tennis

Via BTG. Framarin, 18 – 36100 Vicenza – Tel.: 0444 339536 - Email: circolo@popvi.it

Vicenza, 17 settembre 2014

CIRCOLARE N. 1912

Responsabile attività: Salvatore Russo

Corso di tennis per principianti





1. Premessa

Il tennis è uno degli **sport più praticati in Italia**: i campi da tennis proliferano in tutte le località di villeggiatura e non, amato dai più piccoli sino ai “senior”.

Il tennis è uno sport in grado di apportare **moltissimi benefici per l'organismo**, grazie anche al fatto che si tratta di uno sport aerobico - anaerobico alternato. Si tratta, cioè, di uno sport che richiede momenti di scatto alternati a momenti di relativo riposo.

Il tennis fa bene da tanti punti di vista:

- provoca un **forte dispendio energetico** (il tennis brucia da 400 a 600 Kcal/h);
- aumenta il **tono muscolare** di tutto il corpo;
- sviluppa la **coordinazione**;
- favorisce la **concentrazione** ed esige continuamente l'elaborazione di una strategia;
- insegna la **padronanza di sé**, bisogna essere precisi e dosare il colpo;
- **svuota la mente**.

Il Circolo Dipendenti della BPVI intende **offrire ai suoi soci la possibilità di partecipare ad un corso di tennis per principianti**.

2. Descrizione iniziativa

L'iniziativa consiste nell'offrire a massimo **8 soci** del Circolo Dipendenti BPVI, l'opportunità di partecipare, ad un costo agevolato, ad un **corso di tennis di gruppo per principianti**.

Il corso si terrà **da ottobre a dicembre, il giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00, presso il Circolo Tennis SSD '98 di Vicenza** (Via Monte Zebio, 42 – Vicenza) e, in particolare, prevede:

- 10 lezioni di tennis di un'ora ciascuna, in gruppi da 3-4 persone (livello principiante), tenute da maestri/ istruttori federali.

3. Costi e modalità d'iscrizione

La **quota d'iscrizione** all'evento è di **100 € per i soci** del Circolo Dipendenti BPVI, di **140 € per gli ospiti** (per i soci i costi a carico del Circolo Dipendenti BPVI, quindi, è pari a 40 €).

La quota comprende:

- partecipazione a 10 lezioni di tennis di un'ora ciascuna, in gruppi da 3-4 persone (livello principiante), tenute da maestri/ istruttori federali;
- uso strutture circolo tennis (es. affitto campi, spogliatoi, docce, ecc.);



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA



- assicurazione contro infortuni.

L'organizzazione dell'evento sarà possibile solo con un numero **minimo di 3 partecipanti** e **massimo di 8**. Nel caso di adesioni superiori alla disponibilità, la precedenza sarà assegnata ai soci del Circolo Dipendenti BPVI secondo l'ordine cronologico di ricevimento delle adesioni (ad ogni modo ogni socio, in caso di disponibilità, potrà essere accompagnato al massimo da un non socio).

L'iscrizione all'evento dovrà avvenire attraverso il sito web del Circolo Dipendenti BPVI entro **mercoledì 24 settembre 2014**.

CIRCOLO DIPENDENTI BPVI



A. Allegati

Cartina Localizzazione Circolo Tennis SSD '98

