

MOTIONIST-CAMP

Søndag d. 4. september kl. 10.00-15.00

SENSOMMER MOTIONIST-CAMP

Det er med stor glæde Fruens Bøge Tennisklub kan tilbyde en tennisdag for motionister - søndag d. 4. september 2022 - med Henrik Kjærulff som ankermand.

DAGENS PROGRAM:

TID	BESKRIVELSE
10.00-10.15	Velkommen og intro
10.15-10.35	Opvarmning med og uden ketcher
10.35-11.00	Indslåning med fokus på forberedelse
11.00-12.00	Tekniktræning
12.00-12.45	Frokost
12.45-13.30	Serv/retur + første bold
13.30-14.15	Kamprelateret spil
14.15- 14.45	Socialt spil
14.45-15.00	Afslutning og evaluering

Sted: klubhuset på Dalumvej. Pris 200 kr. og Fruens Bøge Tennisklub er vært for frokost.

Tilmelding til @:hbondgaard@hotmail.com og samtidig betaling til Fruens Bøge Tennisklub MobilePay TLF: 98704 senest mandag d. 29.8.22

På gensyn til en fantastisk tennisdag !

