


## TENNIS

Lundi Vendredi	9H (par temps chaud) ou 10H	Terrain de tennis extérieur par temps ensoleillé Halle des sports par temps froid ou pluvieux
Nos animateurs 	André HARDY J-Paul MERTENS J-Marie VENTER	04 66 24 45 08 04 66 24 03 64 07 51 61 82 27



Le tennis est un sport de raquettes crée au cours de la deuxième moitié du XIXe siècle.

Il tire son origine du traditionnel « jeu de paume », quatre siècles après sa création.

La séance dure généralement 1h30 sous forme de match. et s'organise de la manière suivante :

- Un échauffement, pour préparer le corps à l'effort.
- Un parcours de psychomotricité, destiné à améliorer la coordination des mouvements, l'adresse, les déplacements...
- Une séquence d'étirements, pour terminer la séance en douceur et permettre au corps de se détendre.

Les bénéfices santé:

Le tennis est un sport complet, qui mobilise l'ensemble des muscles du corps.

Il lui apporte ainsi de nombreux bénéfices santé:

- Développement de l'endurance, de la force et de la souplesse,
- Amélioration de la coordination des mouvements (rapidité, orientation),
- Développement des capacités cardiovasculaires,
- Renforcement des muscles et en particuliers des muscles des bras, des cuisses, des jambes, du dos, des épaules et des abdominaux,
  - Contrôle du poids,
- Amélioration de la concentration et des capacités d'observation.

**Venez nous rejoindre !!!**