



corso tennis per principianti adulti

Mappa

□

**TENNIS
ARCA**

TENNIS ARCA DI SPADA ANGELO, in via Tommaseo a Bergamo, è un circo

lo di tennis con 2 campi in terra e uno in erba sintetica, che vengono coperti nel periodo invernale per consentire il normale svolgimento delle attività. Angelo Spada è un istruttore di tennis della Federazione italiana tennis con un'esperienza di oltre 25 anni nella gestione di scuole, corsi e tornei di tennis, che si avvale della collaborazione tecnica dei maestri Gianfranco Baggi ed Eleonora Punzo, istruttori Fit di 1° grado. Presso il circolo tennis potrete comodamente lasciare la vostra auto nel comodo parcheggio interno.

Descrizione

Il corso di tennis per principianti adulti che a Bergamo vi propone Tennis Arca è l'opportunità ideale per iniziare questo affascinante sport e per tutti coloro che vogliono scoprire il tennis partendo da zero, in un ambiente accogliente e professionale. L'approccio didattico è studiato specificatamente per adulti che non hanno mai impugnato una racchetta o che desiderano riprendere dopo anni di inattività. I vantaggi esclusivi dei corsi al Tennis Arca Il Tennis Arca si distingue nel panorama sportivo bergamasco per la qualità dei suoi corsi dedicati ai principianti adulti. L'esperienza pluriennale nel settore ha permesso di sviluppare metodi didattici efficaci e personalizzati. Ogni partecipante viene seguito con attenzione da istruttori qualificati, creando un percorso di apprendimento graduale che rispetta i tempi individuali. I principali vantaggi dei corsi per principianti includono: * Istruttori certificati dalla Federazione Italiana Tennis * Gruppi ristretti (massimo 4-6 partecipanti) per garantire attenzione personalizzata * Campi ben mantenuti e strutture confortevoli * Possibilità di noleggio dell'attrezzatura per chi non possiede ancora racchetta propria * Ambiente sociale stimolante e accogliente La filosofia del Tennis Arca si basa sulla convinzione che non sia mai troppo tardi per iniziare a giocare a tennis, e che l'apprendimento debba essere un'esperienza piacevole oltre che formativa. Come si struttura il corso per principianti Il percorso di apprendimento per adulti neofiti è stato attentamente progettato per garantire risultati concreti in tempi ragionevoli. Ogni lezione ha una durata di circa 60 minuti ed è strutturata per alternare momenti di spiegazione teorica, dimostrazioni pratiche ed esercitazioni. Il programma del corso si sviluppa attraverso diverse fasi: 1. Familiarizzazione con l'attrezzatura e le regole base del tennis 2. Apprendimento dei colpi fondamentali (diritto, rovescio, servizio) 3. Sviluppo della coordinazione e del posizionamento in campo 4. Introduzione alle situazioni di gioco reale 5. Prime esperienze di mini-partite con regole semplificate Particolare attenzione viene dedicata alla corretta postura e ai movimenti fondamentali, per prevenire possibili infortuni e sviluppare da subito abitudini tecniche corrette. Gli istruttori del Tennis Arca sanno come adattare la metodologia all

e caratteristiche fisiche e alle capacità motori e di ciascun partecipante, creando un percorso realmente personalizzato. La metodologia didattica per adulti L'insegnamento del tennis agli adulti richiede un approccio specifico, diverso da quello utilizzato con i bambini o i ragazzi. Gli istruttori del Tennis Arca sono formati per comprendere le esigenze particolari degli adulti che si avvicinano a questo sport. La metodologia si basa sulla progressione graduale delle difficoltà, partendo da esercizi semplici che permettono di acquisire confidenza con la palla e la racchetta. Si utilizza spesso il metodo della scomposizione dei movimenti, analizzando separatamente le varie componenti tecniche prima di integrarle in un gesto completo. Gli istruttori sono consapevoli che molti adulti principianti potrebbero avere preoccupazioni legate all'età o alla forma fisica, e sanno come affrontare queste situazioni con professionalità e sensibilità. Ogni lezione viene calibrata per garantire il giusto equilibrio tra impegno fisico e riposo, evitando sovraccarichi che potrebbero causare problemi. Scegli Tennis Arca a Bergamo per il tuo corso tennis per principianti adulti. Intraprendere un percorso di apprendimento del tennis in età adulta rappresenta una scelta vincente per il benessere fisico e mentale. Tennis Arca offre l'ambiente ideale per iniziare questo viaggio, con strutture moderne, istruttori preparati e un'atmosfera accogliente che fa sentire a proprio agio anche chi non ha mai praticato sport. I corsi si svolgono in diverse fasce orarie, inclusi serali e weekend, per venire incontro alle esigenze di chi lavora. È possibile scegliere tra formule di diversa durata e intensità, dal corso introduttivo di poche lezioni fino ai percorsi completi che accompagnano il principiante fino all'acquisizione di una buona autonomia di gioco. Per scoprire il calendario dei prossimi corsi per principianti e ricevere informazioni dettagliate sui costi e le modalità di iscrizione, è possibile contattare direttamente la segreteria del Tennis Arca. Gli appassionati di tennis di ogni età trovano qui non solo un luogo dove imparare, ma una vera comunità sportiva dove condividere la passione per questo meraviglioso sport.

Contatti

TENNIS ARCA

Tel. 0357174227

<http://www.tennisarca.com>

Via Nicolò Tommaseo, 13, Bergamo,
24125

Nessun orario indicato
