

# DROP IN TILBUD FOR VÅREN 2018

TID	TRENINGSFORM	MÅLGRUPPE
Mandager 17-18	Cardio Tennis – nivå 2	For ranking damer under top 10 og øvede herrer utenfor ranking
Onsdager 15-16	Clinic – nivå 2	For ranking damer under top 10 og øvede herrer utenfor ranking
Onsdager 17-18	Cardio Tennis – nivå 1	For ranking damer i top 10 og ranking herrer
Torsdager 20-21	Clinic – nivå 1	For ranking damer i top 10 og alle ranking herrer
Fredager 18-19	Cardio Tennis – nivå 3 og 4	For mindre øvede spillere, der spiller med grønn ball

Det er en foreløpig plan som vil bli justeret og optimeret avhengig av interessen for de forskjellige tilbud

## CARDIO TENNIS:

Veldig populær treningsform i bl.a. USA og etterhvert resten av Verden.

Spil og konkurranser – med fokus på høy puls underveis.

Alltid med opp til 7 spillere på én bane, men med mye rulling hele tiden.

Pris: 100 kroner

Legges ut til booking i Senserio etter samme dags siste treningstime

## CLINICS:

Muligheten for å jobbe med et tema, der er særlig interessant for deg.

Der jobbes både med temaet teknisk og taktisk/i spil og konkurranser.

Med opp til 8 spillere på to baner.

Pris: 125 kroner

Blir synlige til booking i Senserio i god tid

## REGLER FOR BEGGE:

Gjennomførsel skjer så lenge, der er noen påmeldte senest kl. 10 samme dag.

Ellers frigjøres banerne til spill for øvrige medlemmer ved denne tidsfrist, og produktet fjernes i Senserio.

Påmelding kan dog fortsatt skje helt frem til timens start.

Hvis høyst 2 påmeldte til slutt, kjører timen dog som en "privattime" til dobbeltakst.

Hovedsponsorer:

 RASMUSSENGRUPPEN

 SpareBank 1 SR-Bank

 EiendomsMegler 1





**KRISTIANSAND  
TENNISKLUBB**  
WWW.KTK.NO