



Tennisnámskeið og æfingar Fjölnis og Þróttar á tennisvöllum Þróttar í Laugardal sumarið 2020

FJÖLNIR OG ÞRÓTTUR halda tennisnámskeið og æfingar fyrir börn, unglinga og fullorðna í sumar. Allir velkomnir.
Yfirþjálfari er: Carola Frank

Carola Frank er doktor í hreyfifræði (Movement Analysis and Motor Development) og með meistaraþróf í sérkennslu í íþróttfræði. Hún keppti í Brasilíu þegar á unglingsárunum en fékk íþróttastyrk til fjögurra ára til að stunda háskóla tennis í Bandaríkjunum. Þar spilaði hún fyrir Auburn University í Montgomery. Hún hefur líka reynslu á WTA (tennismótaröð atvinnu tennis kvenna) en hún tók þátt mótunum frá 1984 til 1992. Hún hefur verið landsliðsþjálfari kvenna á Íslandi og sér nú um þróunarverkefni fyrir TSÍ.

**Þriðjudaga og miðvikudaga frá 1.-14. júní og mánudaga og miðvikudaga frá 15. júní – 14. ágúst.
Tuesday and Wednesdays from June 1st to 14th and Mondays and Wednesdays from June 15th to August 14th**

16:30 - 17:30 - Advanced young competition players

17:30 - 18:30 - Intermediate and advanced players

**Mánudaga og miðvikudaga frá 1. júlí til 10. ágúst.
Mondays and Wednesdays from July 1st to August 10th.**

18:30 to 19:30 6-week Beginner adult course

The following costs apply for Summer practices:

1 x week - 1 month: 13.000 kr.

2 x week - 1 month: 24.000 kr.

1 x week - 2 months: 24.000 kr.

2 x week - 2 months: 32.000 kr

1 x week - 2,5 months (until August 14th): 32.000 kr

2 x week - 2,5 months (until August 14th): 40.000 kr

Beginner Adult Course: 26.000 kr

Þrek einkaðjálfun/conditioning personal training practice for competition players – scheduled twice a month on an individual basis with coach Alana Elín:

Fjölnir/þróttur players: 9,000 kr for entire Summer Other club players: 12,000 for entire Summer

NO-SHOWS in personal training conditioning are charged the actual value of the session (i.e: 6000 kr). Cancellations must be done with a minimum of 24-hour advance notice.

Þjálfari metur hvaða hópur hentar hverjum og einum.

Einnig er hægt að fá tennis einkaðjálfun á öðrum tímum.

Skráning og fyrirspurnir: brazilian_2001@hotmail.com eða skrifstofa Fjölnis - skrifstofa@fjolnir.is – 578-2700

Þeir sem sækja námskeið fá 50% afslátt af árgjaldi tennisdeildar Þróttar, sem veitir aðgang að völlum Þróttar í Laugardalnum. Upplýsingar um tennisdeild Þróttar veitir Bragi Leifur Hauksson, bragihauksson@gmail.com, s. 864-2273.

Þess verður gætt að fylgja fyrirmælum íþróttahreyfingarinnar og sóttvagnarlæknis!