

### Tenis zor bir spor mudur?

Tenis, sanılanın aksine zor bir spor dalı değildir. Düzenli antrenmanlarla kısa sürede öğrenilebilir. Oynaması eğlencelidir. Tüm kas gruplarını çalıştırır. Önemli olan başlamaktır.

### Her yaşta Tenis öğrenebilir miyiz?

Tenisi, her yaşta başlayıp, öğrenebilirsiniz. Küçük yaşlarda başlanabileceği gibi sonraki dönemlerde de doğru bir eğitimle tenisi öğrenebilirsiniz.

### Tenis oynamanın sağlık açısından yararları nelerdir?

Tüm kaslarınız ve beyniniz koordineli olarak çalışır. Kalp ve damar sisteminizi olumlu etkiler, atletik kondisyonunuzu yükseltir, iyi huylu kolesterol üretimini artırır. Vücutta bulunan fazla kilolardan kurtulmak ve zinde kalmak için en iyi spor dallarındandır.

### Tenis pahalı bir spor mudur?

Yakın zamana kadar tenis, pahalı bir spor olarak değerlendiriliyordu. Şimdiler de bu ön yargı giderek yok olmaktadır. Gün geçtikçe tenis kortları yaygınlaşmakta, tenis malzemelerini uygun fiyatlara bulunabilmektedir. Size lazım olan bir raket, top ve bu işin eğitimini almış profesyonel eğitmenlerden tenis oynamayı öğrenmek!

### Tenise başlangıç yapmak istiyorum eğitimleriniz nasıl?

Teniste derslerimiz bire bir(özel ders) veya grup ders olarak yapılmaktadır. Günümüz modern tenis tekniklerine uygun olarak her yaş kategorilerine farklı öğretim programları uyguluyoruz. Teorik - Tenis bilgileri - Tenise başlangıç fiziksel alıştırmaları - Tenis temel teknikleri - Tenis oyun kuralları vb.

### Tenis Oynamayı kaç derste öğrenirim?

Bu süre kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte. Bizim yaptığımız antrenman planlamasına göre 10-14 ders arası Tenis temel oyun becerilerini kazanabiliyor. Sizin oyun seviyenizde ki oyuncularla karşılıklı oynar hale geliyorsunuz.

### Raketim yok siz temin edebiliyor musunuz ?

Evet, başlangıç seviyesinde ki oyuncular için tenis raketini ücretsiz olarak biz temin ediyoruz. Daha sonraki dönemde el ölçünüz ve diğer fiziksel özelliklere göre antrenörlerimizin sizlere tavsiye ettiği raketlerden alabiliyorsunuz.

Haftada kaç saat tenis dersi almam gerek ?

Haftada 2 veya 3 saat tenis dersi almak, bu sporu daha sağlıklı ve hızlı bir şekilde öğrenebilmenizi sağlayacaktır .

Bizler 4 kişilik arkadaş grubuyuz. Hep birlikte tenis dersi alabilir miyiz ?

2-3-4-5-6-8 kişilik aynı veya yakın seviyede! oyuncular için grup derslerini birlikte veriyoruz. Böylelikle dersler yakın arkadaşlarınızla birlikte eğlenceli bir aktiviteye dönüşebiliyor .

Tenis Oynamayı biliyorum fakat tenis partnerim yok, yardımcı oluyormusunuz ?

Sizin oyun seviyenize uygun Tenis partneri bulmak bazen zor olabiliyor. Bu durumlarda oyun özelliklerinizi geliştirerek bu sporu yapmak için profesyonel eğitmenlerimiz tenis partnerliğinizi yapabilmektedir.

Tenis Dersi programınızı tamamladım, daha sonra oyun becerilerimi nasıl geliştireceğim ?

Tenis temel eğitimini tamamlayan kursiyerlerimiz , kendi yaş grubunuz arasında düzenlenen turnuvalara katılabilir veya kulüp oyuncuları arasından partner bularak kort kiralayarak tenis oynayabilmektedir.