

ATK

Bilgilendirme Dokümanı

YETİŞKİN

STANDART TENİS OKULLARINDAN **FARKIMIZ**

- Bir eğitim döneminin müfredatı hazırdır ve bu müfredat özenle uygulanır.
- Her ders için bir eğitim planı yapılır ve özenle uygulanır.
- Tenis okulumuzdan yetişen öğrencilerimiz kulüp takımımıza seçilerek müsabık sporcu olabilirler.

GRUP DERSLERİMİZ

Grup derslerimiz **hafta sonu** veya **hafta içi** olarak yapılmaktadır. Açılan yetişkin okullarımızda **International Coaching Programme** sistemi uygulanmaktadır. Bu sistem ile her bir kişi antrenman süresi boyunca **aktif olarak** tenis oynamaktadır.

- Tenis antrenmanlarında yüklenme ve dinlenme sürelerini ayarlayarak yavaş yavaş kondisyonunuzu geliştirirsiniz.
- Tenis oynamayı öğrendikten sonra kendinize partner bulma sorunu yaşamazsınız.
- Grup antrenmanlarında aktivitenin daha eğlenceli geçtiği,
- Grup antrenmanlarında uzun süreli katılımın olduğu,
- Grup antrenmanlarında destek ve motivasyonun en üst seviyede olduğunu unutmayın.



ÖZEL DERSLERİMİZ

- İstedığınız gün ve saati belirleyebilirsiniz.
- Ders süresi 60 dakikadır.
- Kort kirası, tenis topu ve raket ücrete dahildir.
- İki kişilik özel dersler **İKİ** kişinin aynı anda ders almasıdır. Her iki oyuncuda ders süresi boyunca aktif olarak derse dahil olur. Öğrenciler arasında yaş farkı ve farklı seviyelerde olması fark etmez.
- Çocuğunuzla vakit geçirme keyfini birlikte tenis dersi alarak yaşayabilirsiniz.
- Özel dersler, kişiye özel saatlerde ve antrenman programı ile belirlenen gün ve saatlerde yapılmaktadır. Özel ders programlarında, oyuncunun seviyesi ve hedefine göre, antrenör eşliğinde birebir programlar uygulanmaktadır.
- Özel derslerin en büyük avantajı oyuncunun eksiklerinin tespit edilip, ona göre antrenman programının uygulanmasıdır.

SIKÇA SORULAN SORULAR

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 sistemini 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 önyargı giderek yok olmaktadır. Gün geçtikçe tenis kortları yaygınlaşmakta, tenis malzemelerini uygun fiyatlara bulunabilmektedir. Size lazım olan bu için eğitimini almış profesyonel eğitmenlerden tenis oynamayı öğrenmek!

Tenise başlangıç yapmak istiyorum, eğitimleriniz nasıl?

- Teniste derslerimiz birebir(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 alabilirmiyiz ?

- 2-3-4-5 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 oluyor musunuz?

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

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

- Tenis temel eğitimini tamamlayan kursiyerlerimiz, kendi yaş grubunun arasında düzenlenen turnuvalara katılabilir veya kulüp oyuncularından partner bularak kort kirilayarak tenis oynayabilmektedir.

AVANTAJLAR

Personal Trainer Hakan Atli'dan 2 özel ders ücretsiz **personal training** (fitness)

Personal Trainer Hakan Atli'dan ücretsiz **vücut analizi**

Personal Trainer Hakan Atli'dan ücretsiz **postür analizi**

Personal Trainer Hakan Atli'dan ücretsiz **fms testi**

İngilizce Öğretmeni Ömer Bulut'tan 1 aylık ücretsiz **speaking club**

İngilizce Öğretmeni Ömer Bulut'tan 2 özel ders ücretsiz **online ingilizce dersi**

Spx.com üzerinden Atakum Tenis Kulübü üyelerine **%10 indirim**

Kozmetik Home'da **%10 indirim**

Makass Studio Kadın Kuaförü'nde **%10 indirim**

Betül Mansuroğlu Photography'de **%10 indirim**

Yasin Turhan Art'ta tüm grafik tasarım hizmetleri **%10 indirim**

cocukakademi.com üzerinden tüm siparişlerde **%15 indirim**



ÜCRETLENDİRME

YETİŞKİN GRUP DERSLERİ:

- Yetişkin derslerimiz haftada **2 gün** yapılmaktadır.
- Gruplarımız max. **4 kişiliktir**.
- Derslerimiz **60 dakikadır**.
- Derslerimiz **3. kademe kıdemli tenis antrenörleri** tarafından verilmektedir.
- **Sözleşme ve taahhüt yok**.
- Işık ücreti, kort ücreti, top ücreti, raket ücreti ve yıllık üyelik **ücreti yok!**
- **Ücretsiz** raket temini.

GRUP DERSLER:

	Aylık	6 Aylık
Grup Derslerine Tek Kişi Katılımda	1.200 TL	5.999 TL
2-3 Kişi Beraber Katılımda	1.150 TL	5.999 TL
Grup Kurduğunuzda	1.100 TL	5.999 TL

ÖZEL DERSLER:

- Programımızın müsait olduğu **her saatte** ders alabilirsiniz.
- Derslerimiz **3. Kademe Kıdemli Tenis Antrenörleri** tarafından verilmektedir.

	1 Özel Ders	8 Özel Ders	16 Özel Ders
Tek Kişi	350 TL	2.500 TL	4.500 TL
2-3 Kişi (Kişi başı)	300 TL	1.900 TL	3.300 TL

Ücretsiz Deneme Dersi İçin [TIKLAYIN!](#)

