

Nouveau au TCCS, venez découvrir le

# *Fitennis*

les gestes techniques du tennis associés aux  
meilleurs exercices de Fitness !!



**Séances découvertes de 30 mn** pendant lesquelles vous effectuerez des gestes spécifiques du tennis en travaillant le cardio, le renforcement musculaire, les postures... à votre rythme et **en musique !!**

**Ouvert à tout public à partir de 16 ans**

**2 séances découvertes gratuites :**

- **Jeudi 18 avril 2019 à 20h**  
**et/ou**
- **Dimanche 19 mai 2019 à 10h**

Inscriptions auprès de Magali à l'adresse : [mag.cavrot@tenniscroissy.fr](mailto:mag.cavrot@tenniscroissy.fr)