



VARFÖR VÄLJA HANGÖ TENNISLINJE?



FLEXIBILITET OCH UPPMÄRKSAMHET

Vi hjälper dig att lyckas både på och utanför tennisbanan. Träningarna planeras efter ditt skolschema och dina turneringsmål. Skolans rådgivare och våra tränare guidar dig hela vägen mot framgång.



ERFARNA TRÄNARE

Krasi rankades som 21 i singel och 19 i dubbel i NCAA Division II. Han var 4 säsonger assisterande tränare för herrlaget vid PBAU. Dessutom har han stor erfarenhet av att träna tävlings- och hobbyjuniorer i klubb- och lägermiljöer i USA, Finland och Bulgarien.

My Fitness Tennis är plattformen för att utveckla spelarnas fysiska aspekt. Våra tränare vägleds noggrant av **Nikola Zujic** för att anpassa och planera träningspassen efter spelarnas nivå.

GEMENSKAPSKÄNSLA

Känslan av att vara en del av vår gemenskap hjälper dig att växa, både som spelare och som individ. Vi finns här för att stötta och inspirera dig.

KONTAKTA OSS



HANKOTENNIS.FI



INFO@HANKOTENNIS.FI



040 748 5619

VILLE-HEIKKI TALVENMAA



KOM TILL HANGÖ GYMNASIUM! BLI BRA BLI STARK

LÄS MER



HANGÖ GYMNASIUM TENNISLINJE

DELTA I EN GRATIS
PROVTRÄNING
PÅ OCH UTANFÖR BANAN.
TRÄFFA VÅRT TEAM OCH
FÅ EN KÄNSLA FÖR
PROGRAMMET.

VÅRA FACILITETER



**UTMÄRKTA
INOMHUSBANOR**

**DE BÄSTA
GRUSBANORNA I
FINLAND**

FÖRNYADE PLEXIBANOR



TVÅ UNIKA PROGRAM

Performance Line €450/månad

För spelare med höga ambitioner och motivation att nå framgång inom tennis. Oavsett om du siktar på att bli professionell eller vill få ett stipendium vid ett amerikanskt universitet, bjuder vi in dig att träna med oss.

- 9-12 timmar/vecka på tennisbanan
- 3 timmar/vecka fysisk träning
- Gratis SPA en gång i veckan
- Gratis hemma turneringar
- Gratis morgonmål

Hobby Line €250/månad

Älskar du tennis och vill fortsätta utvecklas i en fantastisk utbildningsmiljö?

Kom och var med oss!

- 4,5 timmar/vecka på tennisbanan
- 3 timmar/vecka fysisk träning
- Gratis SPA en gång i veckan
- Gratis hemma turneringar
- Gratis morgonmål

VI FOKUSERAR PÅ:



PÅ BANAN fokuserar vi på dina individuella behov och styrkor.



FYSIK TRÄNING personlig plan för att förbättra din fysiska prestation.



ANALYS av träning och matcher för att stärka din uthållighet och mentala skärpa.



VÅRA HANDLEDARE stöttar dig i att kombinera idrott och studier.



MIKSI HANKONIEMEN LUKION TENNISLINJA?



KAIKEN YHTEENSOVITTAMINEN

Autamme sinua menestymään kentällä ja kentän ulkopuolella. Treeniaikataulu laaditaan lukujärjestyksen ja kisakalenterin mukaan. Opinto-ohjaaja ja valmentajat tukevat sinua joka askeleella matkalla tavoitteeseesi. Valmennamme kolmella kielellä: suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.



VALMENTAJIEN KOKEMUS

Krasi sijoittui NCAA:n II-div. kaksinpelissä sijalle 21 ja nelinpelissä sijalle 19. Hän toimi PBAU:n miesten joukkueen apuvalmentajana neljän kauden ajan. Hänellä on laaja kokemus kilpa- ja harrastejuniorien valmentamisesta Yhdysvalloissa, Suomessa ja Bulgariassa. My Fitness Tennis on alusta pelaajien fyysisen puolen kehittämiseen. Nikola Zujic ohjaa valmentajiamme huolellisesti suunnittelemaan harjoitukset pelaajien tason mukaan.

YHTEISÖLLISYYS

Tiedämme, että yhteisöön kuuluminen kasvattaa sinua pelaajana ja ihmisenä. Kannustamme ja tuemme sinua.

OTA YHTEYTTÄ



HANKOTENNIS.FI



INFO@HANKOTENNIS.FI



040 748 5619

VILLE-HEIKKI TALVENMAA



**HANKONIEMEN
LUKIOON!
KASVA!
KEHITY!**

LISÄTIETOJA



**HANKONIEMEN LUKION
TENNISLINJA**

**TULE TUTUSTUMAAN.
ILMAISESSA TRY-OUTISSA
TUTUSTUT TREENEIHIN,
VALMENTAJIIN JA LUKIO-
OHJELMAAN.**

VÅRA FACILITETER



UPEAT
SISÄKENTÄT

PARHAAT
MASSAKENTÄT
SUOMESSA

UUSITUT PLEXIKENTÄT



KAKSI MAHTAVAA OHJELMAA

Performance Line €450/kuukausi

Linja on räätälöity pelaajille, joilla on tennistavoitteet korkealla. Jos tavoitteesi on ammattilaisuus tenniksessä tai stipendi Yhdysvaltoihin yliopistourheilijaksi, tule treenaamaan meille. Viikon harjoitukset:

- 9-12 tuntia/viikko tenniskentällä
- 3 tuntia/viikko fyysistä harjoittelua
- Ilmainen kylpylä kerran viikossa
- Ilmaiset kotikisat
- Ilmainen aamiainen

Hobby Line €250/kuukausi

Jos rakastat tennistä ja haluat kehittyä siinä, samalla kun opiskelet uniikissa ympäristössä, tule meille. Viikon harjoitukset:

- 4,5 tuntia/viikko tenniskentällä
- 3 tuntia/viikko fyysistä harjoittelua
- Ilmainen kylpylä kerran viikossa
- Ilmaiset kotikisat
- Ilmainen aamiainen

ME KESKITYMME:



KENTÄLLÄ keskitymme sinun tarpeisiisi ja autamme kehittämään vahvuuksiasi.



FYYSISESSÄ HARJOITTELUSSA sinun suorituskypyysi paranee henkilökohtaisella ohjelmalla.



ANALYSOIMME harjoitusottelut ja kisat. Parannamme sitkeyttäsi ja henkistä kestävyttäsi.



MEIDÄN OHJAAJAT huolehtivat, että yhdistelmä toimii: loistat sekä opinnoissasi että kentällä.

