

TENNIS SANTÉ

ASPTT TENNIS

Tennis de la Source
7 Rue de Beaumarchais
45100 ORLÉANS

CRÉNEAU HORAIRE

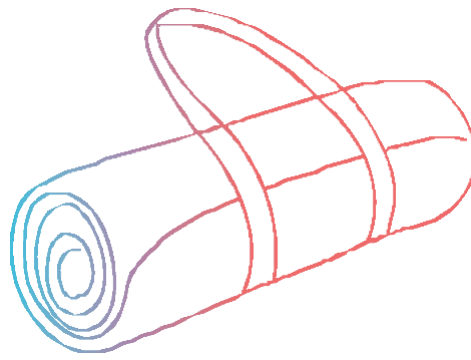
Tous les mardis de
10h30 à 12h00

« Hors vacances scolaires
et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr



PRÉSENTATION

Le tennis est un sport MODULABLE qui permet de s'adapter à l'âge, à l'état de santé et à la condition physique de chacun.

Dans son format adapté, le tennis présente très peu de contre-indications.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Adaptation de la taille du terrain : permet de moduler les déplacements

Utilisation de différents types de balles : permet de moduler la vitesse des échanges

Ajustement de la taille de la raquette : plus de la maniabilité

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- Amélioration de la santé physique
- Développement du bien être mental et social