



Tennisæfingar – Sumarið 2024

Staðsetning: Tennisvellir Þróttar í Laugardal

FJÖLNIR og **ÞRÓTTUR** halda aftur tennisæfingar í sumar. Boðið er upp á tennisæfingar fyrir unglunga og fullorðna á öllum stigum. Yfirþjálfari: **Carola Frank**

Carola Frank er með doktorsgráðu í hreyfigreiningu og hreyfiproska frá Auburn University, Bandaríkjunum, auk M.S. gráðu í líkamsrækt frá Auburn háskólanum í Montgomery, Bandaríkjunum. Carola hefur þjálfað bæði íslensk kvennalandslið og unglungalandslið. Nánari upplýsingar um þjálfara Fjölknir, þar á meðal Alönu Elínu, Daniel Ísak, Önnu og Irku Cacicedo, sem og um dagskrána sjálfa má finna á vef Fjölknir: <https://fjolnir.is/tennis/> og <https://fjolnir.is/tennis/thjalfarar/>

Æfingar hefjast **3. júní** og standa til **21. ágúst**

Mánudaga & miðvikudaga – Tennisvellir Þróttar í Laugardalnum

16:30 – 17:30 – barnahópur með reynslu– 7 til 13 ára

17:00 – 17:30 – Afrekshóp Unglinga Uppgjöf Æfing

17:30 – 18:30 – Afrekshóp Unglinga (þjálfari Carola)

18:30 – 19:30 - Prekæfingar utan vallar fyrir lengra komna unglunga (þjálfarar Alana Elín og Daniel Ísak)

18:30 – 19:30 Keppnisfólk og lengra komnir (þjálfari Carola)

19:15 – 20:15 Millistig spilarar (Irka – aukþjálfari bætist við ef hópurinn er stór)

Föstudaga

17:00 – 18:00 – Byrjendur 16 og eldri og Fullordnir

*Athugið að þjálfari metur hvaða hópur hentar hverjum og einum.

VERÐ: Byrjendur, millistigsspilarar og lengra komnir fullorðnir leikmenn

	1 mánuður	2 mánuðir	2,5 mánuðir (til 22. ágúst)
1 klst. á viku	17.000 kr	30.600 kr	38.600 kr
2 klst. á viku	29.000 kr.	48.000 kr	58.000 kr
3 klst. á viku	38.000 kr	60.000 kr	70.000 kr

Klippikort: gildir allt sumarið og gerir fólki kleift að mæta hvenær sem því hentar

5 x kort: 25.500 kr.

10 x kort: 46.000 kr.

Aftekshópur unglunga:

	1 mánuður	2 mánuðir	2,5 mánuðir (til 17. ágúst)
Leikmenn Fjölknir og Þróttar	56.900 kr.	76.900 kr.	81.900 kr.
Leikmenn utan Fjölknir og Þróttar	66.900 kr.	83.900 kr.	88.900 kr.

Innifalið í verði er:

- Æfingar á velli 2x í viku
- Hópprek 2x í viku
- Prek einkatímar: 2x í mánuði fyrir hvern leikmann

SKRÓP í einkatímum er gjaldfært fyrir hvern tíma. Afpöntun þarf að gera með minnst **sólarhrings** fyrirvara.

*Hópprek fyrir leikmenn utan Fjölknir sem eru ekki skráðir í tennis: 15.900 kr.

*Einnig er hægt að skipuleggja hóp- og einkatíma beint hjá þjálfurum.

SKRÁNING: fer fram í gegnum XPS Appið. Leiðbeiningar: <https://fjolnir.is/felagid-okkar/xps-aefinga-og-samskiptaforrit/>

OG það þarf að senda tölvupóst á brazilian_2001@hotmail.com með staðfestingu á skráningu.

Frekari upplýsingar er hægt að nálgast hjá Fjölknir: skrifstofa@fjolnir.is - Sími: 578-2700. Þeir sem taka þátt í sumaræfingunum fá 25% afslátt af árgjaldi hjá Þrótti, sem veitir aðgang að völlum utan æfinga. Nánari upplýsingar veitir Ævar Ísberg

aevarisberg@gmail.com