



**LIGUE**  
BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ



## EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ UN TENNIS SPORT-SANTÉ-BIEN-ÊTRE QUI VOUS RESSEMBLE !



### VOS BÉNÉFICES

EN PRÉVENTION ET EN TRAITEMENT  
DE NOMBREUSES AFFECTIONS :

- ✓ Cardio-Vasculaire
- ✓ Obésité
- ✓ Vieillessement
- ✓ Diabète
- ✓ Cancer
- ✓ Et Autres

### LES AVANTAGES "SANTÉ" DU TENNIS

Grâce à du matériel adapté (raquette plus petites et plus légères, balles plus souples, dimensions du terrain adapté). C'est une activité physique qui améliore de nombreuses capacités : musculaire, cardio-vasculaire, respiratoire, mais aussi équilibre, coordination, précision, concentration, souplesse,...

### PRENEZ SOIN DE VOUS EN PRATIQUANT LE TENNIS DANS DES CONDITIONS ADAPTÉES À VOTRE PATHOLOGIE

Aujourd'hui, la méthode d'enseignement du tennis pronée par la FFT est applicable à toute personne désireuse de pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités en accord avec les recommandations du corps médical.

CONTACT DU CLUB



RENSEIGNEMENTS LIGUE BFC DE TENNIS : [LIGUE-BFC-TENNIS.FR](http://LIGUE-BFC-TENNIS.FR)