

CORSI DI TENNIS PER ADULTI

Scuola LA SALLE - Grugliasco

- **n. 4 lezioni collettive** (max 4 adulti) dalle 18,20 alle 19,20 nei giorni:

1^ lezione martedì 25 settembre

2^ lezione martedì 2 ottobre

3^ lezione martedì 9 ottobre

4^ lezione martedì 16 ottobre

Costo totale delle 4 lezioni euro 40,00 a persona



- **n. 4 lezioni collettive** (max 4 adulti) dalle 18,20 alle 19,20 nei giorni:

1^ lezione giovedì 27 settembre

2^ lezione giovedì 4 ottobre

3^ lezione giovedì 11 ottobre

4^ lezione giovedì 18 ottobre

Costo totale delle 4 lezioni euro 40,00 a persona

Le lezioni si svolgeranno presso il campo da tennis in erba sintetica del nostro Centro Sportivo

Abbigliamento necessario: abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica
non è necessario altro materiale.

Possibilità di utilizzo degli spogliatoi

I corsi saranno gestiti dalla Maestra di Tennis **Sara RAGNI**

Iscrizione in segreteria entro il 18 settembre con il versamento della quota (in contanti)

Articolo tratto dal Corriere della Sera

Giocare a tennis allunga la vita di quasi 10 anni

Uno studio epidemiologico danese pone al primo gradino del podio per longevità il tennis e in generale gli sport di gruppo. Il supporto sociale farebbe calare lo stress

L'elisir di lunga vita? Giocare a tennis. O più in generale impugnare una racchetta. Lo dice la scienza (e non è la prima volta). L'ultimo studio epidemiologico che mette in relazione sport e longevità si è focalizzato su 8.600 cittadini di Copenaghen, in Danimarca. Per 25 anni, dal 1991 al 2017, i ricercatori hanno monitorato la loro salute e il loro stile di vita attraverso lunghi questionari. Il risultato conferma quello che è già scientificamente noto, e cioè che lo sport, a prescindere dall'attività praticata, allunga la vita rispetto a chi è sedentario. Ma lo studio, a cura del Saint Luke's Mid America Heart Institute di Kans e pubblicato sulla rivista [Mayo Clinic Proceedings](#) è andato oltre, scendendo nel dettaglio delle singole discipline e mettendo l'accento sulla socialità: gli sport di gruppo o con almeno due persone allungano la vita più di quelli che si praticano in solitaria.

La classifica:

Emerge che niente fa vivere più a lungo del **tennis**, sport che regala ben 9,7 anni in più rispetto a chi non pratica attività fisica... ecc ecc