

La Bandeja Club Tennis Academy



Οργανωμένα Παιδικά Τμήματα
και Ενηλίκων



4 υψηλών προδιαγραφών
χωμάτινα γήπεδα

- ✓ Πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο
- ✓ Πισίνα εκμάθησης και αποκατάστασης
- ✓ Caffe και χώροι αναμονής



👶 Τμήματα Juniors 🎾



Κάθε παιδί ξεκινά από το σωστό επίπεδο. Στη La Bandeja Junior Academy ακολουθούμε συστήματα βασισμένα στις σύγχρονες αρχές ανάπτυξης αθλητών και στη φιλοσοφία της ITF μέσω των προγραμμάτων του **Evolving Tennis Coaching**, ώστε κάθε παιδί να μαθαίνει με τον κατάλληλο εξοπλισμό, στο κατάλληλο γήπεδο και με την κατάλληλη μπάλα.

Υπό την καθοδήγηση του Μάνου
Μουλιανιτάκη

🔴 Red Ball 🎾

Το πρώτο βήμα στον κόσμο του τένις.

- ✓ Παιχνίδι και διασκέδαση
- ✓ Ανάπτυξη συντονισμού και κίνησης
- ✓ Βασικές δεξιότητες
- ✓ Αγάπη για το άθλημα

🟠 Orange Ball 🎾

Από το παιχνίδι στη μάθηση.

- ✓ Βελτίωση τεχνικής
- ✓ Μεγαλύτερα rallies
- ✓ Πρώτες έννοιες τακτικής
- ✓ Αυτοπεποίθηση μέσα στο γήπεδο

🟢 Green Ball 🎾

Χτίζοντας ολοκληρωμένους αθλητές.

- ✓ Σταθερή τεχνική
- ✓ Τακτική σκέψη
- ✓ Σωστές αποφάσεις στο παιχνίδι
- ✓ Προετοιμασία για το κανονικό παιχνίδι

Yellow Ball 🎾

Χτίζοντας ολοκληρωμένους αθλητές.

✓ Σταθερή τεχνική

✓ Τακτική σκέψη

✓ Σωστές αποφάσεις στο παιχνίδι

✓ Προετοιμασία για το πλήρες παιχνίδι



Πακέτα Τμημάτων Junior

2 προπονήσεις την εβδομάδα	
Μηνιαίο	70 €
3 - μηνο	200 €
6 - μηνο	380 €

🎾 Ακαδημία Ενηλίκων 🎾

Αρχάριο (Beginner)

✓ Ιδανικό για όσους ξεκινάνε

✓ Βασικές δεξιότητες

✓ Ασκήσεις συντονισμού χεριού-ματιού

✓ Φιλικό και υποστηρικτικό περιβάλλον



Μεσαίο (Intermediate) Προχωρημένο (Advanced)

✓ Βελτίωση τεχνικής

✓ Ανάπτυξη στρατηγικών παιχνιδιού

✓ Εκπαίδευση σε διάφορα είδη σερβίς
και επιστροφών

✓ Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης και
αντοχής

✓ Σενάρια αγώνων και τακτική ανάλυση

Πακέτα Τμημάτων Ενηλίκων

2 προπονήσεις την εβδομάδα	
Μηνιαίο	80 €
3 - μηνο	220 €
6 - μηνο	420 €

☎ Contact us 🌐



**Νίκος
Φουρνατζής**
Υπεύθυνος
Ακαδημιών
Tennis

☎ +30 6988373714

✉ info@labandeja.gr
labandeja.gr

📍 Τομπάζη 3, Πυλαία,
55535