

# TCO & FBT's Træningstilbud inde 2017/18



[www.tennisclubodense.dk](http://www.tennisclubodense.dk)

## KOM OG FÅ EN GRATIS PRØVETIME

Hold og alder	Dag og tid
Junior træning (Marienlyst Tennis center) 6 - 12 år	Mandag 16:00 - 17:15 Starter kl. 15:45 med opvarmning Fitness ca. 20 minutter efter træning
Junior træning (Sct. Knuds Gymnasium) 6 - 10 år	Onsdag 17:00 - 18:15
U8/U10 (Sct. Knuds Gymnasium) 29.10, 19.11, 3.12 (turnering), 7.1, 28.1, 4.2 (turnering), 4.3.	Søndag 10 - 12
Junior træning (Sct. Knuds Gymnasium) 10 - 14 år	Tirsdag 17:15 - 18:45
U12/U14 (Sct. Knuds Gymnasium) 5.11, 26.11, 3.12 (turnering), 14.1, 4.2 (turnering), 11.2, 11.3.	Søndag 10 - 12
Junior træning (Sct. Knuds Gymnasium) 14 - 18 år	Onsdag 18:15 - 19:30
Junior træning (Marienlyst Tenniscenter) 12 - 18 år	Torsdag 17:30-19:00 Starter 17:15 med opvarmning Slutter med ca. 20 min fitness efter træning
U16/U18 (Sct. Knuds Gymnasium) 12.11, 3.12 (turnering), 10.12, 21.1, 4.2 (turnering), 25.2, 18.3.	Søndag 10 - 12
Voksen træning (Marienlyst Tenniscenter) Let øvede og øvede	Mandag 18:45 - 20
Voksen træning (Sct. Knuds Gymnasium) Begynder & let øvede	Onsdag 19:30- 20:45
Voksen træning (Marienlyst Tenniscenter) Øvede/Turnering	Onsdag 18:40 - 20:00
Alle seniorer (Sct. Knuds Gymnasium) 12.11, 3.12 (turnering), 10.12, 21.1, 4.2 (turnering), 25.2, 18.3.	Søndag 10 - 12