Sporty rakietowe (tenis, badminton)

Zajęcia propagujące aktywność zarówno na świeżym powietrzu jak i hali. Polegające na nauczaniu oraz doskonaleniu wybranych elementów technicznych różnych dyscyplin rakietowych. Poprawiają szybkość, refleks oraz koordynację. Zwiększają wydolność organizmu, zmniejszają stres oraz zwiększają odporność.

Wymagania: strój sportowy, buty na halę.