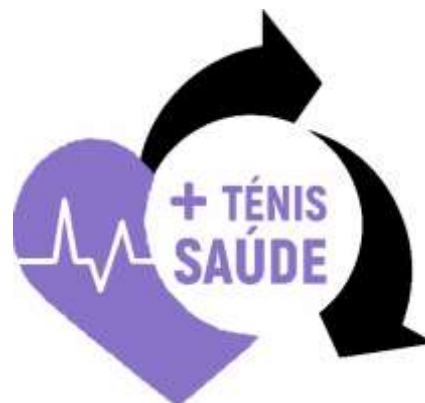


Eventos Mais Ténis Mais Saúde

Objetivos gerais:

Estes eventos pretendem demonstrar às populações as vantagens e os benefícios do ténis para a saúde.



Conceito:

Os eventos pretendem fomentar o ténis e a prática desportiva como promotores de um estilo de vida saudável. Estes eventos incluem a prática da modalidade, formação acerca dos benefícios para a saúde, alimentação saudável e promoção de programas de para prática regular direcionados para a melhoria da condição física e psicológica para adultos e jovens.

Regulamento:

1. Os Clubes Play and Stay poderão candidatar-se a organizar um evento durante o processo de candidatura ou renovação do programa Clubes Play and Stay. Cada Clube Play and Stay poderá organizar 1 evento anual.
2. Este evento será contabilizado como ação clube extra com 200€ de comparticipação na bolsa de incentivos ao fomento.
3. Um evento terá de integrar:
 1. Uma aula de ténis de grande densidade motora direcionada para a experimentação da modalidade com componente “Fitness” (Cardiotennis)
 2. Uma palestra sobre os benefícios do ténis para a saúde e longevidade da atividade. A FPT fornece os conteúdos da palestra e esta poderá ser apresentada por um treinador credenciado ou outro elemento sugerido pela organização.
 3. Uma atividade gastronómica formativa “Heath and fit food”

Exemplo:

- “Keeping fit: what to eat, when to eat and why”
- “Healthy Fitness Meals - Delicious Healthy and Easy Recipes”
- “The best food for weight loss”
- “How to use food for sports performance + recovery”
- “Food for weight loss + body shaping”
- “Healthy Chef”
- Planos de nutrição
- Superalimentos
- Suplementação Natural
- Sumos e Batidos Detox, Energéticos, etc.
- Programas e Produtos de alimentação alternativa – Herbalife, Prozis, Gold Nutrition, etc.

4. A FPTénis disponibiliza material promocional gráfico e digital de promoção e formação específica.