



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE TÊNIS



+ TÊNIS + SAÚDE

tenis.pt

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 participação 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.