



Tennis club de la Route d'Argent

Stage de Tennis

Du 24 au 28 Octobre 2016*

A Olemps

Différentes formules

Initiation: 7/10 ans niveau rouge

10h30-12h : 1h30 de tennis avec un travail technique des différents coups du tennis

Perfectionnement: -12 ans niveau orange/vert

13h30-15h : 1h30 de tennis avec un travail technico-tactique pour améliorer votre jeu

Compétition: Joueurs classés 30/1 et plus

15h-16h30 : 1h30 de tennis avec un travail technico-tactique, Physique et mental pour améliorer vos performances en compétition (*Possibilité d'accompagnement en tournoi)

Initiation/Perfectionnement Journée complète:

10h30-12h : 1h30 de tennis avec un travail technico-tactique pour améliorer votre jeu

13h30-16h30 : Sports collectifs et jeux dirigés

***Nombre de places limitées (6 stagiaires par formule)**

***Possibilité d'effectuer une ou plusieurs journées de stage**

***Participation au Tournoi Mozaic d'Onet le château**

Tarifs :

1h30/par jour : 50 euros ou 10 euros par jour

Stage journée : 100 euros ou 20 euros par jour (Prévoir un Pic-nic pour le repas du midi)

Stage+accompagnement tournoi : 75 euros (Inscription et accompagnement compris)

Renseignements et inscriptions :

Nicolas : 06 80 43 96 18

Julien : 06 76 30 35 38

