

20 €	1 1/2 Journée	65 €	4 1/2 Journée
35 €	2 1/2 Journée	80 €	5 1/2 Journée
50 €	3 1/2 Journée	90 €	6 1/2 Journée

FORMULE "JOURNEE"	
Initiation / Perfectionnement	Compétition
9h30 / 10h30 : Echauffement Physique , Coordination / Motricité , Vitesse / Déplacements	9h / 10h30 : Tennis : Renforcement Technique, Régularité, Développement des éléments de jeu
10h30 / 12h : Tennis : renforcement de l'ensemble des coups du tennis. Amélioration des compétences technico-tactique	11h / 12h : Préparation Physique: développement des qualités physiques, pied / main, renforcement , explosivité
12h30 : Repas	
14h / 15h : Sport Collectif : esprit d'équipe, prise d'initiative, développement d'autres qualités physiques	13h30 / 15h : Tennis : situations de jeu, renforcement schémas tactiques, double, sets d'entraînement
15h / 16h30 : Tennis : situations de jeu, comptage de points, matchs dirigés, le jeu du double	15h30 / 16h30 : Sport Collectif : esprit d'équipe, prise d'initiative, développement d'autres qualités physiques
16h30 : Fin de la journée	

FORMULE "1/2 JOURNEE"	
Initiation / Perfectionnement	Compétition
9h30 / 10h30 : Echauffement Physique , Coordination / Motricité , Vitesse / Déplacements	9h / 10h30 : Tennis : Renforcement Technique, Régularité, Développement des éléments de jeu
10h30 / 12h : Tennis : renforcement de l'ensemble des coups du tennis. Amélioration des compétences technico-tactique	11h / 12h : Préparation Physique: développement des qualités physiques, pied / main, renforcement , explosivité
OU	
14h / 15h : Sport Collectif : esprit d'équipe, prise d'initiative, développement d'autres qualités physiques	13h30 / 15h : Tennis : situations de jeu, renforcement schémas tactiques, double, sets d'entraînement
15h / 16h30 : Tennis : situations de jeu, comptage de points, matchs dirigés, le jeu du double	15h30 / 16h30 : Sport Collectif : esprit d'équipe, prise d'initiative, développement d'autres qualités physiques
Les moniteurs se réservent le droit d'orienter les enfants sur les créneaux les plus intéressants pour eux!	

FORMULE "ADULTES" 10€ / soirée
1,2 ou 3 jours au choix pour tous!!!!
<i>Créneau de 18h30 à 20h (à adapter en fonction des inscriptions)</i>
<u>Programme:</u> <i>Renforcement Technique individualisé</i> <i>Régularité</i> <i>Développement des éléments de jeu</i> <i>Situations de jeu à thème</i> <i>Améliorations schémas tactiques</i> <i>Travail du double</i>