



Les Stages Adultes de Tennis

Les Stages Adultes de Tennis



SESSIONS COURTES "ETE 2019"

Tennis "DECOUVERTE"

Programme destiné aux débutants ou ceux qui ont rarement joué.

Découvrir le tennis en s'amusant et, à terme, être capable de jouer un match

**6 séances de : soit 1 h - 90 €
soit 1 h 30 - 120 €**

"TENNIS & MENTAL"

Programme destiné aux joueurs, joueuses de compétition afin d'acquérir les techniques de préparation mentale dans la conduite d'un match (clarifier ses objectifs, contrôler ses émotions, dépasser ses limites et optimiser ses performances)

6 séances d' 1 h 30 - 120 €

Tennis "PERFORMANCE"

Programme destiné à ceux et celles qui savent déjà jouer pour être plus efficace en match.

Progresser sur le plan tennistique, physique, mental. Maîtriser un secteur précis du jeu.

6 séances d' 1 h 30 - 120 €

PROMO

"Tennis SENIORS +"

Programme destiné aux « Vétérans » et « Retraité (es) » intéressés par une pédagogie adaptée et des horaires aménagés en journée

Convivialité et bonne humeur assurées

6 séances d' 1 h : 70 € ou 6 séances d' 1 h 30 : 95 €

Conditions générales : 4 joueurs ou joueuses minimum par stage.

Inscriptions par  actennis@wanadoo.fr

Pour toutes informations contacter ALAIN  06 14 30 86 38

