

STAGES DE TENNIS

ADULTES TOUS NIVEAUX

Lundi 3, Mardi 4, jeudi 5 et vendredi 6 septembre 2018

➤ Objectifs :

- Remise en forme physique
- Retrouver ses sensations techniques

➤ Programme :

- Travail physique général et spécifique (vitesse, proprioception, renforcement musculaire)
- Travail technique de tous les coups (Fond de court, volée, service et retour)
- Travail tactique (régularité)

➤ Déroulement :

- 2h/jour
- Physique (30min), Technique (45min), Tactique et points (30min), récupération (15min)
- Groupe homogène en fonction des niveaux de chacun
- Repas offert en fin de stage

Horaires non définis. Possibilité de faire le stage en journée ou le soir en fonction des disponibilités de chacun.



85 €



ST MELAINE SUR AUBANCE

Pierrick PICCINOTTI
Diplômé d'Etat tennis
06-61-06-19-67

pierrickpiccinotti@wanadoo.fr