LA SEMAINE DE TENNIS

Pour les enfants fribourgeois

Marie Bloch

Monitrice de tennis Jeunesse et Sport

079 / 203 23 00 – marie_bloch@hotmail.com

Niveau : Pour joueurs et joueuses débutants & moyens/bons

Date : Du lundi 20 au mercredi 22 août 2018

Horaires :	Débutants	9h00 – 10h30	lundi au mercredi
		14h00 – 15 h30	lundi et mardi
	Moyens/bons	10h30 – 12h00	lundi au mercredi
		15h30 – 17h00	lundi et mardi

Lieu : TC Yvonand

Prix : 100.- Débutants
100.- Moyens/bons

Le programme :

☺ Partie tennistique : Suivi individuel de la technique
Mise en place et travail des effets
Attaque et défense + la régularité

☺ Partie physique : Petit jeu de jambes
Test et exercices physiques
Coordination

☺ Partie détente : Nous ferons durant le stage un petit concours sous forme de jeux et de matchs.

Equipement :

Affaires de tennis : des baskets, une casquette, de la crème solaire, une boisson.

Quelques informations complémentaires :

Votre fille / fils doit avoir sa propre assurance accident.

En cas de pluie pendant la semaine, les cours manqués seront rattrapés.

Inscription : jusqu'au 12 août 2018, par téléphone ou par e-mail auprès de Marie.

Je me réjouis de vous retrouver lors de cette semaine.