

STAGES DE TENNIS

ADULTES TOUS NIVEAUX



➤ **Objectifs :**

- Remise en forme physique
- Retrouver ses sensations techniques

➤ **Programme :**

- Travail physique général (endurance, 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

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