

STAGES DE TENNIS ETE 2016

Olivia CAPPELLETTI ☎ 06-12-64-63-94



STAGE	DATE	REPOS	NIVEAU/AGE	COÛT	
				ADHERENT AAC	NON ADHERENT
Stage 1 4 jours	Du lundi 20 Juin au vendredi 24 Juin	Mercredi 23 Juin	« Spécial Ados »	210 €	230 €
Stage 2 5 jours	Du lundi 4 Juillet au vendredi 8 Juillet	/	De 5 à 17 ans Tout niveau	260 €	290 €
Stage 3 4 jours	Du lundi 11 Juillet au vendredi 15 Juillet	Jeudi 14 Juillet	De 5 à 17 ans Tout niveau	210 €	230 €

PROGRAMME DU STAGE

09H15 - 09H30 : Accueil

09H30 - 10H15 : Préparation physique

10H15 - 12H00 : Tennis (technique)

12H00 - 13H15 : Déjeuner & jeux de société, tennis de table, ou badminton

13H15 - 14H00 : Sports collectifs

14H00 - 16H00 : Tennis (service / retour et tactique de jeu)

16H00 - 16H30 : Etirements et goûter

16H30 : Fin du stage

Déjeuner & goûter au club

Polo (ou tee-shirt) et pack d'accueil offerts à chaque participant

NOUVEAU

Forum « tennis & santé » et 2 séances de préparation mentale (encadrement diplômé)

Parents et amis des joueurs êtes cordialement invités à la remise des prix, à la vidéo ainsi qu'au pot de clôture le vendredi à 16H00.



NOM : _____ PRENOM : _____ NIVEAU : _____

Date de naissance : ____/____/____ Semaine Choisie : _____

Tél : ____-____-____-____ Mail : _____

Adhérent AAC : OUI / NON

STAGE DE TENNIS

Cyrille GOURDIN

06 61 43 05 08

STAGE JEUNE SEMI-INTENSIF (demi-journée matin)

Formule idéale pour améliorer sa technique

9h30-12h

2H Tennis + 30 Min Entraînement physique



STAGE JEUNE INTENSIF (journée complète)

Travail complet sur les fondamentaux du jeu

9h30-17h00

4H Tennis + 30 Min Entraînement physique + 1H Sport Coll.+ 1Tournoi

Le déjeuner et le gouter inclus

STAGE ADULTE

Plaisir et performance

19h30-21h



TARIFS			
Semaines	Semi Intense	Intensif	Adultes
Stage 4 jours du mardi 16 Août au vendredi 19 Août	80 €	185 €	52 €
Stage 5 jours du lundi 22 Août au vendredi 26 Août	100 €	230 €	65 €
Stage 3 jours du lundi 29 Août au mercredi 31 Août	60 €	140 €	40 €



Nom : _____

Prénom : _____

Age : _____

Niveau : _____

Tél : ____ - ____ - ____ - ____ - ____

Mail : _____

Semaine & stage choisis : _____

*Règlement à l'ordre de C. GOURDIN a déposé à l'AAC Tennis 302 rue Gauthier de Rumilly 80000 AMIENS