

STAGE TENNIS JUNIORS

PÂQUES

TENNIS CLUB DE CRANS

15 au 18 AVRIL 2019



Niveaux : kids-tennis, loisir (débutant, découverte et confirmé) et compétition

Enseignement et programme d'entraînement adapté pour tous les niveaux (5 à 18 ans)

Méthode d'entraînement et équipe enseignante diplômée *Swisstennis*

Améliorer les compétences de jeu dans les différentes situations tennistiques, Jouer pour progresser et apprendre à gagner. S'entraîner dans un magnifique cadre verdoyant et sécurisé

De nombreux lots et récompenses offerts pour tous les stagiaires

Nous parlons Anglais et Allemand

Programme* à la journée de 10h00 à 15h30:

- Accueil avec un **package offert** pour chaque stagiaire
- **3h30 de tennis** (technique/tactique, Match Play) adapté au niveau et à l'âge de chacun
- **1H de physique** (coordination) et multisports (basket, baseball, hockey...)
- Analyses (vidéo, tactique-mental) et **conseils individualisés**
- **Repas avec boissons inclus**
- Tournoi, **remise des récompenses et grand goûter** le vendredi avec de nombreux lots offerts
- **Prêt du matériel** si nécessaire
- Sur demande, **libre choix du nombre de journée et possibilité d'adapter le programme** avec des leçons privées avant ou après le stage

Tarif membre CHF 390.-

Tarif non membre CHF 440.-

*En cas de pluie, le programme peut être modifié mais les horaires ne changent pas

Lieu du stage:

Tennis Club de Crans, Chemin des Sports 3, 1299 Crans-près-Céligny
www.tccrans.ch

Mode de paiement:

Paiement en ligne sur <https://www.tiq2sports.com/fr/sebastien-pernel/>, le premier jour du stage en espèces auprès du directeur, Sébastien Pernel

Ou à la réservation sur le compte suivant :

Sébastien Pernel UBS Nyon
IBAN : CH04 0022 8228 1027 2340Q



Directeur de stage: Sébastien Pernel
076/441 20 86 sebpernel@gmail.com

INSCRIPTION : en ligne <https://www.tiq2sports.com/fr/sebastien-pernel/>, par email sebpernel@gmail.com, ou à remettre en main propre à Sébastien
(par votre inscription vous vous engagez financièrement pour toute la durée du stage)

Nom : Prénom :

Date de naissance : Femme / Homme

Niveaux (**entourer votre niveau svp**) : loisir, pré-compétition ou compétition

Classement :

Adresse postale :

Téléphone :

Adresse email (en majuscule svp) :

.....

Remarques :

.....