



--PREPARATION PHYSIQUE PÔLE LOISIR--

SAISON 2024-2025

-- CLUB JUNIOR & CLUB ADOS --

Les séances de préparation physique ont lieu exclusivement le **mercredi** sur les **courts 6, 16 ou 17** (suivant les semaines)

=====
(La préparation physique se déroulant principalement en extérieur, veuillez à prévoir une tenue adéquate.)
=====

Enfants ayant cours de tennis le mercredi	Enfants ayant cours de tennis un autre jour que le mercredi	Horaire du physique
Enfants programmés au tennis de 11h à 12h	Enfants nés de 2017 à 2015 n'étant pas scolarisés le matin	10h-11h
Enfants programmés au tennis de 13h à 14h	Enfants nés de 2017 à 2015 étant scolarisés le matin	14h-15h
Enfants programmés au tennis de 14h à 15h	Enfants nés de 2014 à 2012	13h-14h
Enfants programmés au tennis de 15h à 16h	Enfants nés de 2013 à 2011	16h-17h
Enfants programmés au tennis de 16h à 17h	Enfants nés de 2011 à 2009	15h-16h
Enfants programmés au tennis entre 17h et 20h	Enfants nés de 2009 à 2007	17h-18h ou 18h-19h

(Horaires prévisionnels communiqués à titre indicatif.
Les horaires définitifs seront confirmés le mercredi 28 août)

-- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi** entre **9h30 et 12h30** au **Petit Jean Bouin**
(de septembre à mai sauf jours fériés, vacances scolaires et Roland Garros)

Formule « Open » :

- Ouverte à tous les membres (inscrits en cours collectifs ou non)
- Aucune inscription préalable n'est nécessaire

2 sessions adaptées en fonction de votre forme physique et de votre motivation :

- Remise en forme douce de 9h30 à 10h30
- Session intensive de 10h30 à 12h30

Formule à la carte :

- Fixez vous-même la régularité à laquelle vous souhaitez venir