

--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)

=====
Coachs : William Bourdais (10h-16h) / Antoine Martin (16h-19h)

(La préparation physique pouvant se dérouler en extérieur, veuillez à prévoir une tenue de saison.)

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 2014 étant scolarisés le matin	14h-15h
Enfants programmés au tennis de 14h à 15h	Enfants nés de 2013 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 définitifs au mercredi 28 août)

-- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi à partir de 10h**

(de septembre à juin sauf jours fériés, vacances scolaires et Roland Garros)

=====
Coach : William Bourdais

Nouvelle Formule « Open » :

- Ouverte à tous les membres du PJB (inscrits en cours collectifs ou non)
- Aucune inscription préalable n'est nécessaire et vous fixez vous-même la régularité à laquelle vous souhaitez y participer
- Nous vous proposons chaque samedi **2 modules conviviaux**, à la fois **dynamiques et adaptés à la forme physique de chacun, et s'enchaînant l'un à la suite de l'autre**
- En fonction de votre motivation, vous avez la **possibilité de participer juste à un de ces deux modules** (au choix) **ou d'enchaîner les deux** :
 - ✓ **Ateliers de course** de 10h à 11h30 (Footing autour du bois de Boulogne, parcours santé, Endurance, fractionnés, etc.)
 - ✓ **Renforcement musculaire / Gainage / Assouplissements** de 11h30 à 12h30
 - ✓ Les 2 modules pouvant se dérouler **en extérieur**, veuillez à **prévoir une tenue de saison**
- Le rendez-vous pour chacun de ces modules se fait au Club House