



--PREPARATION PHYSIQUE PÔLE LOISIR--

SAISON 2022-2023
Entraîneur : Léo Cattoni

-- CLUB JUNIOR & CLUB ADOS --

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

=====
Attention :

*La préparation physique pouvant se dérouler **en extérieur**,
veillez à **prévoir une tenue de saison**.*

- =====
=====
 - Enfants nés entre 2015 et 2012 > 10h*, 13h* ou 14h*
 - Enfants nés en 2011 > 13h* ou 14h*
 - Enfants nés en 2010 > 14h* ou 15h*
 - Enfants nés en 2009 et 2008 > 15h* ou 16h*
 - Enfants nés entre 2007 et 2005 > 17h* ou 18h*

(* au choix // **Horaires prévisionnels communiqués à titre indicatifs**. Les horaires définitifs seront confirmés le mercredi 25 août)

Durée : 1heure

-- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi** de **10h à 12h** 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

Ateliers adaptés :

- A votre forme physique
- A votre motivation

Formule à la carte :

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