



--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, 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 2015 à 2013 n'étant pas scolarisés le matin	10h-11h
Enfants programmés au tennis de 13h à 14h	Enfants nés de 2015 à 2013 étant scolarisés le matin	14h-15h
Enfants programmés au tennis de 14h à 15h	Enfants nés de 2012 à 2010	13h-14h
Enfants programmés au tennis de 15h à 16h	Enfants nés de 2011 à 2009	16h-17h
Enfants programmés au tennis de 16h à 17h	Enfants nés de 2009 à 2007	15h-16h
Enfants programmés au tennis entre 17h et 20h	Enfants nés de 2007 à 2005	17h-18h ou 18h-19h

(Horaires prévisionnels communiqués à titre indicatif.
Les horaires définitifs seront confirmés le mercredi 24 août)

-- 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