



--PREPARATION PHYSIQUE PÔLE LOISIR--

SAISON 2025-2026

-- 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 pouvant se dérouler **en extérieur**, prévoir une tenue de saison.

Coach : William Bourdais

Pour les enfants ayant cours de tennis le mercredi	Pour les 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 2018 à 2016 n'étant pas scolarisés le matin	10h-11h
Enfants programmés au tennis de 13h à 14h	Enfants nés de 2018 à 2015 étant scolarisés le matin	14h-15h
Enfants programmés au tennis de 14h à 15h	Enfants nés de 2014 à 2013	13h-14h
Enfants programmés au tennis de 15h à 16h	Enfants nés de 2013 à 2012	16h-17h
Enfants programmés au tennis de 16h à 17h	Enfants nés de 2012 à 2010	15h-16h
Enfants programmés au tennis entre 17h et 20h	Enfants nés de 2010 à 2008	17h-18h ou 18h-19h (au choix)

(Horaires prévisionnels communiqués à titre indicatif.
Les horaires définitifs seront confirmés le mercredi 27 août)

Durée : 1heure

-- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi** de **9h30 à 12h**

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

Coach : William Bourdais

Formule « Open » :

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

Cette formule est conçue sur 2 modules
s'enchainant l'un à la suite de l'autre,
et adaptés à votre forme physique et à votre motivation :

- **Formule à la carte** : possibilité de participer juste à un des deux modules ou d'enchaîner les deux
- **Ateliers de course** de 9h30 à 11h (Footing autour du bois de Boulogne, parcours santé, Endurance, fractionnés, etc.)
- **Renforcement musculaire, gainage / Assouplissements** de 11h à 12h