



--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**,
veillez à **prévoir une tenue de saison**.)

Coach : William Bourdais

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 2018 à 2016 n'étant pas scolarisés le matin	10h-11h
Enfants programmés au tennis de 13h à 14h	Enfants nés de 2018 à 2016 étant scolarisés le matin	14h-15h
Enfants programmés au tennis de 14h à 15h	Enfants nés de 2015 à 2014	13h-14h
Enfants programmés au tennis de 15h à 16h	Enfants nés de 2014 à 2012	16h-17h
Enfants programmés au tennis de 16h à 17h	Enfants nés de 2013 à 2011	15h-16h
Enfants programmés au tennis entre 17h et 20h	Enfants nés de 2010 à 2008	17h-18h ou 18h-19h

(Horaires définitifs au mercredi 27 août)

-- ADULTES --

Les séances de préparation physique ont lieu le **samedi à partir de 9h30**
(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 9h30 à 11h (Footing autour du bois de Boulogne, parcours santé, Endurance, fractionnés, etc.)
 - ✓ **Renforcement musculaire / Gainage / Assouplissements** de 11h à 12h
 - ✓ Les 2 modules pouvant se dérouler **en extérieur**, veillez à **prévoir une tenue de saison**
- Le rendez-vous pour chacun de ces modules se fait au Club House