# ENTRAINEMENTS ADULTES

TENNIS CLUB ROCHOIS - SAISON 2023/2024



#### LES FORMULES ADULTES

1 séance d'1h15 / sem

1)GYMNASE TOUTE L'ANNÉE = SANS COUPURE HIVERNALE DU 4/09 AU 22/06 (SOIT 33 SÉANCES): 306€

⇒ GROUPE COMPÉTITION

2) AVEC GYMNASE MAIS AVEC COUPURE HIVERNALE DU 23/12 AU 3/03 (SOIT 27 SÉANCES) : 250 €

3) SANS GYMNASE ET AVEC COUPURE HIVERNALE DU 4/12 AU 17/03 (SOIT 25 SÉANCES) : 225 € (DERNIER COURS LA SEMAINE DU 1 ER JUILLET)

## ✓ PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT (LES DOSSIERS INCOMPLETS NE SERONT PAS PRIS EN

#### COMPTE)

- Fiche d'inscription
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique du tennis en compétition de moins de 3 ans et/ou attestation signée du questionnaire santé
- Règlement par chèque à l'ordre du TCR / Espèces (sans règlement, le dossier est considéré incomplet)

### PERMANENCES INSCRIPTIONS:

#### POUR TOUS (ANCIENS ET NOUVEAUX):

MERCREDI 28 JUIN : 15H-17H15 / JEUDI 6 JUILLET : 18H-20H

MARDI 29 AOÛT : 17H-20H / MERCREDI 30 AOÛT : 16H-19H / SAMEDI 2 SEPTEMBRE : 9H-12H

#### POUR LES NOUVEAUX,

<u>VENIR EN TENUE POUR FAIRE UN ESSAI ET IDENTIFIER LE NIVEAU LORS DES PERMANENCES DE FIN D'ÉTÉ</u>

REPRISE DES COURS LE LUNDI 4/09. GROUPES AFFICHÉS AU CLUB-HOUSE À PARTIR DU DIMANCHE 3/09

	HORAIRES	GROUPES
MARDI	19н30-20н45 (LÉA)	Adultes compétition (équipe 1 femmes)
	20H45-22H (LÉA)	Adultes competition (Équipe 1 Hommes)
JEUDI	19H30 – 20H45 (VINCENT)	Adultes
	19н30 – 20н45 (LÉA)	Adultes
	20H45 – 22H (VINCENT)	ADULTES
	20H45 – 22H (LÉA)	Adultes
VENDREDI	19H30 – 20H45 (VINCENT)	ADULTES
	19H30 – 20H45 (LÉA)	Adultes Compétition (équipe 2 femmes)
	20H45 - 22H (VINCENT)	Adultes
	20H45 – 22H (LÉA)	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 2 HOMMES)
SAMEDI	11H30 - 12H45 (VINCENT)	ADULTES

Reprise des cours à partir du lundi 4 septembre Dernier cours semaine du 17 juin 2023 avec Léa et semaine du 1<sup>er</sup> juillet avec Vincent.

Les groupes d'entrainements seront faits en fonction des niveaux.