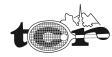
ENTRAINEMENTS ADULTES

TENNIS CLUB ROCHOIS - SAISON 2022/2023



ENCADRÉS PAR 2 DIPLÔMÉS D'ÉTAT SALARIÉS AU CLUB :

Hugo Mériah et Stéphane Lanord

LES FORMULES ADULTES

1 séance d'1h15 / sem / max. 5 pers

- 1) GYMNASE TOUTE L'ANNÉE = SANS COUPURE HIVERNALE DU 5/09 AU 17/06 (SOIT 33 SÉANCES) : 306€

 ⇒ GROUPE COMPÉTITION
- 2) AVEC GYMNASE MAIS AVEC COUPURE HIVERNALE DU 18/12 AU 26/02 (SOIT 27 SÉANCES) : 250 €
- 3) sans gymnase et Avec coupure hivernale du 5/12 au 26/02 (soit 25 séances) : 225 €

TENNIS CARDIO

Ouvert à tous à partir de 15 ans (1 séance / sem le mercredi 19h-20H30 / 8 pers. Max):

☐ <u>Période n°1 :</u> du 7/09 au 30/11 : **50 €**

☐ Période n°2 : du 1/03 au 14/06 : 60 €

✓ 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
- Règlement par chèque à l'ordre du TCR / Espèces (sans règlement, le dossier est considéré incomplet)

PERMANENCES INSCRIPTIONS:

Pour les nouveaux, venir en tenue pour faire un essai et identifier le niveau

LUNDI 27/06:18H-20H / MARDI 28/06:18H-20H / MERCREDI 29/06:10H-12H 17H-19H30

MARDI 30/08: 17H-20H / VENDREDI 2/09 : 17H-20H / SAMEDI 3/09: 9H-12H.

REPRISE DES COURS LE LUNDI 5/09. GROUPES AFFICHÉS AU CLUB-HOUSE À PARTIR DU DIMANCHE 4/09

COURS ENCADRÉS PAR HUGO OU STÉPHANE	HORAIRES	GROUPES
LUNDI SOIR	19н30-20н45	ADULTES
	20н45-22Н	ADULTES
MARDI SOIR	19н30-20н45	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 1 FEMMES)
	19н15-20н30	ADULTES
	20н45-22н	ADULTES COMPETITION (ÉQUIPE 1 HOMMES)
	20н30-21н45	Adultes
MERCREDI SOIR	19н-20н30	TENNIS CARDIO
JEUDI SOIR	19н30 – 20н45	Adultes
	20н45 – 22н	ADULTES
VENDREDI SOIR	19н30 – 20н45	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 2 FEMMES)
	20н30 – 21н45	Adultes
	20н45 – 22н	Adultes compétition (équipe 2 hommes)
SAMEDI	11H30 - 12H45	Adultes compétition

Reprise des cours à partir du 5 septembre – Dernier cours le 17 juin 2023

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