

INSCRIPTION ENTRAÎNEMENTS ADULTES

TENNIS CLUB ROCHOIS - SAISON 2021/2022



ENCADRÉS PAR 2 DIPLÔMÉS D'ÉTAT SALARIÉS AU CLUB :

Hugo Mériah et Stéphane Lanord

NOM : PRÉNOM.....

DATE DE NAISSANCE :/...../..... TELEPHONE PORTABLE :

LES FORMULES ADULTES

1 séance d'1h15 / sem / max. 5 pers

GYMNASSE TOUTE L'ANNÉE = SANS COUPURE HIVERNALE DU 6/09 AU 18/06 (SOIT 33 SÉANCES) : **306€**
⇒ GRUPE COMPÉTITION

AVEC GYMNASSE MAIS AVEC COUPURE HIVERNALE DU 18/12 AU 27/02 (SOIT 27 SÉANCES) : **250 €**

SANS GYMNASSE ET AVEC COUPURE HIVERNALE DU 6/12 AU 27/02 (SOIT 25 SÉANCES) : **225 €**

NOUVEAUTÉS SAISON 2022

MON ENFANT S'ENTRAÎNE, MOI AUSSI (SANS GYMNASSE) : 1 SÉANCE / SEM / MAX.6 PERS : 150 €

Avec coupure hivernale du 6/12 au 27/02 (25 séances)

je profite de l'entraînement de mon enfant pour me dépenser/défouler au même moment !!

TENNIS SÉNIORS PLUS : 1 SÉANCE / SEM / MAX.6 PERS : 225 €

sans gymnase et Avec coupure hivernale du 6/12 au 27/02 (25 séances)

Ouvert aux adhérents de plus de 60 ans – cours le lundi matin

ENTRAÎNEMENT LE MIDI EN SEMAINE (12H15-13H30) : 1 SÉANCE D'1H15/SEM /MAX. 5 PERS : 225 €

sans gymnase et Avec coupure hivernale du 6/12 au 27/02 (25 séances)

Mis en place si les niveaux et disponibilités des intéressés correspondent

Je précise mes disponibilités (entourer) : Lundi – Mardi – Jeudi - Vendredi

TENNIS CARDIO

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

Période n°1 : du 8/09 au 1/12 : **50 €**

Période n°2 : du 2/03 au 15/06 : **60 €**

✓ **PIÈCES À FOURNIR OBLIGATOIREMENT** (LES DOSSIERS INCOMPLETS NE SERONT PAS PRIS EN COMPTE)

- Fiche d'adhésion
- 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 28/06 : 17H-19H30 / MARDI 29/06 : 18H-20H / MERCREDI 30/06 : 10H-12H 17H-19H /

VENDREDI 2/07 : 17H30-19H30

MARDI 31/08 : 17H-20H / MERCREDI 1/09 : 17H-20H / VENDREDI 3/09 : 18H-20H / SAMEDI 4/09 : 9H-12H.

REPRISE DES COURS LE LUNDI 6/09. GROUPES AFFICHÉS AU CLUB-HOUSE À PARTIR DU DIMANCHE 5/09

COURS ENCADRÉS PAR HUGO OU STÉPHANE	ORDRE DE PRIORITE (CHOIX N°1/ N°2/ N°3)	HORAIRES	GROUPES
EN SEMAINE LE MIDI		12H15-13H30	ADULTES
LUNDI MATIN		9H30-10H45	TENNIS SENIOR PLUS (+ DE 60 ANS)
LUNDI SOIR		19H30-20H45	ADULTES
		20H45-22H	ADULTES
MARDI SOIR		19H15-20H30	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 1 FEMMES)
		19H15-20H30	ADULTES
		20H30-21H45	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 1 HOMMES)
		20H30-21H45	ADULTES
MERCREDI		9H-10H	MON ENFANT S'ENTRAINE, MOI AUSSI
		10H-11H	MON ENFANT S'ENTRAINE, MOI AUSSI
		19H-20H30	TENNIS CARDIO
JEUDI SOIR		20H45 – 22H	ADULTES
VENDREDI SOIR		19H30 – 20H45	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 2 FEMMES)
		20H30 – 21H45	ADULTES
		20H45 – 22H	ADULTES COMPÉTITION (ÉQUIPE 2 HOMMES)
SAMEDI		11H30 – 12H45	ADULTES COMPÉTITION

Reprise des cours à partir du 6 septembre – Dernier cours le 19 juin 2022

Les groupes d'entraînements seront faits en fonction des niveaux :

MERCI DE COCHER L'ENSEMBLE DE VOS DISPONIBILITÉS