

# Stages Tennis Club de Caen

## Vacances d'hiver 2015

### Stage initiation/perfectionnement de 6 à 18 ans

Dates	Du lundi 9 au vendredi 13 février
Horaires	10h à 12h et/ou 14h à 16h
Tarifs	150 euros la demi-journée (du lundi au vendredi) 220 euros la journée (du lundi au vendredi)

Programme de la semaine :

- Lundi : jeu de fond de court
- Mardi : jeu de fond de court + service
- Mercredi : jeu vers l'avant, montée au filet
- Jeudi : jeu au filet
- Vendredi : jeux et matches

### Stage compétition

Entraînement + suivi des matches

Dates	Du lundi 9 au samedi 14 février
Horaires	De 10h à 17h (variable suivant horaires de match)
Tournois	2 tournois à déterminer suivant classement
Tarifs	250 euros

Journée type sans match :

- 10h à 11h : échauffement, physique
- 11h à 12h : entraînement tennis
- 12h à 14h : repas
- 14h à 16h : entraînement tennis
- 16h15 à 16h45 : récupération (décrassage, étirements)
- 16h45 à 17h : débriefing, mise en place du lendemain
- 17h : fin de journée

Journée avec match : les enfants sont pris en charge par le club quelle que soit l'heure du match et les entraînements peuvent être modifiés afin de préparer au mieux le joueur.

- Ex : Si match avant 10h : rdv entre 30 minutes et 1 heure avant l'heure du match pour échauffement.
- L'heure de fin de journée sera également retardée si des matches sont programmés après 17h.