

Stages TCCaen Vacances de la Toussaint



Stage initiation/perfectionnement de 6 à 17 ans

Dates	Du lundi 19 au vendredi 23 octobre
Horaires	10h à 12h et/ou 14h à 16h
Tarifs	150 euros la semaine (10h à 12h ou 14h à 16h) 220 euros la semaine (10h à 12h et 14h à 16h)

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 19 au samedi 24 octobre
Horaires	10h à 17h (variable suivant horaires de match)
Tournois	2 tournois suivant classement
Tarifs	250 euros (date limite d'inscription : 10 octobre 2015)

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.

Stage adultes

Initiation et perfectionnement

Dates	Du lundi 19 au vendredi 23 octobre
Horaires	14h à 16h ou 19h à 21h
Tarifs	150 euros la semaine (14h à 16h ou 19h à 21h) 35 euros la séance de 2 heures

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 : oppositions.

Renseignements et inscriptions : tccdirsportive@free.fr ou au 02 31 44 26 02.