

Les formules

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 16 Août 2010 05:57 - Mis à jour Lundi, 24 Février 2014 16:52

STAGES ENFANTS :

"Stage mini-tennis (5-7 ans)."

Découverte du tennis pour les tout petits de façon ludique et éducative grâce à divers ateliers "tennis" et "jeux".

Utilisation d'un matériel spécifique et d'une pédagogie adaptée.

1h de cours de tennis par jour pour découvrir le tennis sous forme de jeux adaptés

Tarifs stage Mini-tennis : 35 € la semaine

"Stage découverte enfants."

8-11 ans ou 11-14 ans ou 14-18 ans (selon les inscriptions), 1h30/jour. Pour apprendre les bases et prendre un bon départ. Séances progressives (difficulté croissante) par thème. Les prises, les appuis, le jeu de jambe et la technique gestuelle pour le coup droit, le revers, le service et la volée. 1h30 de cours de tennis par jour.

"Stage perfectionnement ou entraînement."

Les formules

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 16 Août 2010 05:57 - Mis à jour Lundi, 24 Février 2014 16:52

8-11 ans ou 11-14 ans ou 14-18 ans (selon les inscriptions), 1h30/jour. Par groupes de niveau du non classé au 3ième série : Séances avec bilan de départ individualisé, définition des objectifs et évaluation coup par coup, des éléments techniques, physiques, tactiques et mentaux. Tournoi de fin de stage.

Tarifs stage tennis enfants : 45 € la semaine.

STAGES ADULTES :

"Stage découverte."

Vous ne jouez pas encore ou très irrégulièrement. Vous souhaitez vous mettre au tennis pour jouer avec vos amis en vacances ou le week-end. Vous apprendrez de manière simple et progressive (pédagogie évolutive) les coups de base nécessaires à la pratique du tennis et commencerez à faire des points dès le premier jour.

Horaires prévisionnels : fin d'a-midi, début de soirée

"Stage perfectionnement."

Vous jouez assez régulièrement, en jouant doucement au fond du court vous arrivez à faire une vingtaine d'échanges..Vous améliorerez votre jeu en travaillant sur des éléments simples (1 point clef/coup).

"Stage compétition"

Vous jouez de manière régulière à l'entraînement et en compétition. Groupes de niveaux (classements).Vous optimiserez votre jeu en travaillant sur des points techniques ou tactiques précis et progresserez dans tous les secteurs de jeu.

Horaires prévisionnels selon les groupes de niveau : fin d'après midi ou début de soirée. Tarifs stages adultes : 60 € la semaine.

Les formules

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 16 Août 2010 05:57 - Mis à jour Lundi, 24 Février 2014 16:52

COURS PARTICULIERS :

Leçon individuelle enfant ou adulte d'une heure par Franz Canthelou

Bilan, proposition d'objectifs de travail et évaluation.

Résultats très rapides et durables >>> Visionnez les vidéos ci-dessous pour un résumé d'une séance d'une heure avec comparaison avant et après la leçon ...

NIVEAU INITIATION :

NIVEAU ENTRAÎNEMENT :

Conditions requises :

Etre disponible en journée.(également durant quelques vacances scolaires en soirée ou certains dimanches)

Motivation forte pour un travail technique approfondi, pour les extérieurs au club volonté de résoudre un problème technique précis (dans un souci d'efficacité).

Réserver de préférence longtemps à l'avance, mon planning chargé ne me permet pas toujours de pouvoir répondre à la demande.

Conditions tarifaires : 35 € la séance d'1 heure.

[Réservation-inscription](#)

[Localisation-Accès.](#) 27 rue Edouard Herriot 81100 Castres

[Hébergement-Tourisme.](#)

Les formules

Écrit par Franz Canthelou

Lundi, 16 Août 2010 05:57 - Mis à jour Lundi, 24 Février 2014 16:52
