

PROGRAMME STAGES TENNIS

SAISON 2024 - 2025

JEUNES 6/15 Ans

Lundi : Jeu de jambes

Mardi : Précision

Mercredi : Service et Smash

Jeudi : Attaques et Montées au filet

Vendredi : Gammes et matchs

Les jeunes de 16/17 ans suivent le même programme que les adultes

ADOS - ADULTES

Toussaint : Thème Fond de Court + Gammes et Points

Février : Thème Jeu au filet + Gammes et Points

Avril : Thème Attaque / Défense + Gammes et Points

Juillet : Thème Tactique + Gammes et Points