

# TENNIS ADULTE

COURS DE TENNIS ADULTE DEBUTANT

COURS DE TENNIS ADULTE PERFECTIONNEMENT

STAGE



## → ADULTE DEBUTANT

Pour prendre plaisir sur un court de tennis il est nécessaire d'avoir quelques bases techniques et être capable de faire des échanges.

L'objectif d'un cours de tennis adulte collectif ou en individuel est de vous permettre de faire des échanges dès les premières séances en vous donnant les conseils essentiels sans vous submerger de détails inutiles.

L'utilisation de balles molles ou intermédiaires plus faciles à jouer et des exercices adaptés à l'adulte débutant vous permettront de vous amuser dès vos premières leçons de tennis.

## → ADULTE PERFECTIONNEMENT

Vous jouez au tennis mais vous avez des défauts techniques? Nos cours de tennis pour adultes niveau perfectionnement ont pour objectif de vous améliorer sans essayer de tout reprendre à zéro. Il ne vous sera délivré que les conseils techniques qui vous feront progresser, sans superflus, en tenant compte des habitudes ancrées.

## → TENNIS FORME

Ce programme est destiné à tous ceux qui souhaitent améliorer leur forme ou simplement se sentir mieux dans leur corps en s'amusant

L'alternance de situations de jeu sur le court et de parcours physiques effectués à un rythme régulier permet de devenir progressivement un sportif plus complet.