



TENNIS CLUB
BOULOGNE ~
BILLANCOURT

Saison 2024-2025

PRÉPARATION PHYSIQUE & MUSCULATION (réservées aux membres du TCBB, à partir de 16 ans)

1/ PRÉPARATION PHYSIQUE :

Le TCBB vous propose 2 sessions de cours (hors vacances scolaires et jours fériés) :

- 1^{ère} session : 14 semaines – de mi-septembre à fin janvier
- 2^{ème} session : 14 semaines - de février à juin

- 12 élèves maximum par séance, encadrés par Matthieu Clerget, enseignant diplômé d'Etat
- Jour et heure fixes pendant toute la session
- 2 niveaux proposés :
Niveau 1 : préparation physique adaptée et remise en forme progressive.
Niveau 2 : préparation physique avancée pour améliorer ses qualités physiques.

SITE LONGCHAMP : séance d'1h en semaine, en journée ou en soirée.

2/ MUSCULATION (nouveau 24-25) : INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

Pour tous ceux qui souhaitent connaître l'utilisation du matériel et des machines de musculation et les techniques d'exécution rendant la pratique sécurisée et efficace. En ayant une pratique encadrée et appropriée de la musculation, les élèves auront un développement corporel adéquat, se sentiront en forme et pourront en parallèle être plus performant au tennis.

Le TCBB vous propose 3 modules de cours (hors vacances scolaires et jours fériés) :

4 personnes par séance :

- Module 1 (5 séances) : apprentissage technique et sécurité.
- Module 2 (10 séances) : module 1 + connaissances anatomiques et biomécaniques, et choix des exercices.
- Module 3 (15 séances) : modules 1 et 2 + apprendre à programmer ses entraînements.

SITE LONGCHAMP : séance d'1h, en semaine et le samedi, en journée ou en soirée.

| FORMATIONS | TARIFS |
|-----------------------------------|--------|
| PREPARATION PHYSIQUE (14 séances) | 125 € |
| MUSCULATION MODULE 1 (5 séances) | 95 € |
| MUSCULATION MODULE 2 (10 séances) | 175 € |
| MUSCULATION MODULE 3 (15 séances) | 240 € |