



TENNIS CLUB
BOULOGNE ~
BILLANCOURT

Saison 2024-2025

PRÉPARATION PHYSIQUE JEUNES

(réservée aux membres du TCBB, entre 9 et 14 ans)

Le TCBB vous propose 30 séances de cours (hors vacances scolaires et jours fériés) :

- A partir du mercredi 18 septembre
- Site Longchamp
- Séances de 45 minutes encadrées par Franck Fourreau, enseignant diplômé d'Etat.
- 9/10 ans (2015 et 2016) : le mercredi à 10h ou 11h.
- 11/14 ans (2011 à 2014) : le mercredi à 14h, 15h ou 16h.

Pour les 9/10 ans, on s'amuse grâce au sport et on développe un savoir-faire physique :
ÉQUILIBRE - AGILITÉ - VITESSE - COORDINATION - ENDURANCE

Pour les 11-14 ans, on apprend à s'entraîner, à prendre confiance en soi, et on continue à développer :
MOBILITÉ - FORCE - ENDURANCE - VITESSE - RÉGULARITÉ

| FORMATION | TARIF |
|-----------------------------------|--------------|
| PREPARATION PHYSIQUE (30 séances) | 235 € |