



SAISON
PRINTEMPS/ÉTÉ
2020

STAGE POUR ADULTES

POUR TOUS LES NIVEAUX DE JEU

Ce stage d'une semaine, **2h par jour**, s'adresse à toutes les personnes désireuses de perfectionner les aspects technique, tactique et physique de leur jeu. **Le niveau de jeu n'est pas très important !** Toutefois, un-e débutant-e ne sera pas placé-e dans un groupe de joueurs-euses confirmé-es. Le groupe sera formé de la manière la plus homogène possible.

Le programme ci-dessous est modulable. Il pourra être adapté en fonction du niveau de jeu des participants-es. Le groupe sera de minimum 3 et maximum 4 participants-es.

Le programme, sous réserve de modifications, se déroulera de la manière suivante :

- Lundi :** travail des coups de fond (effets et trajectoires), sous forme de drill / atelier de volées.
- Mardi :** travail du service, 1^{ère} balle et 2^{ème} balle avec effet / reprise des coups de fond avec montées au filet.
- Mercredi :** travail des coups de fond et des volées sur cibles, trajectoires et effets / atelier de lobs et smash.
- Judi :** jeux de l'échange le plus long ! Au fond de court et à la volée / exercices de services / travail de la balle amortie.
- Vendredi :** Pratique globale, jeu de double et matchs !

Le fair-play, la convivialité et la bonne humeur sont les qualités requises par tous les participants-es.



JE M'INSCRIS POUR LE STAGE ADULTE PRINTEMPS/ÉTÉ 2020 DU MTC

Nom:

Prénom:.....Né(e) le:

Adresse:

CP:.....Ville:

Téléphone:.....Mobile:

Email:.....

Date:.....Signature:.....

Je m'inscris au stage adulte :

- Formule N°1 (2h par jour) à CHF 250*
- Formule N°2 (1h par jour) à CHF 150*

*CHF 300 pour les non-membres du MTC **CHF200 pour les non-membres du MTC

Horaires du stage

- de 9h30 à 10h30
- de 10h30 à 11h30
- de 9h30 à 11h30

Le paiement se fait directement au responsable.
L'assurance accident est à votre charge.

Nos tarifs

Formule N°1 (2h par jour) :
CHF 250*

Formule N°2 (1h par jour) :
CHF 150**

*CHF 350 pour les non-membres du MTC
**CHF 200 pour les non-membres du MTC

Dates

Du 22 au 26 juin
de 9h30 à 11h30

Professeur en charge

Richard Berger

e: richard.wberger@bluewin.ch
t: 021 944 67 08

Attention !! Places limitées !