

Enfants

De 6 ans à 12 ans

(1h)
6 élèves/prof

Mini-Padel

De 6 ans à 8 ans

Le **mercredi** à 13h ou 14h
Le **samedi** matin à 9h ou 10h

- Pendant 30 semaines

340€

En groupe réduit, votre enfant s'initie aux gestes essentiels du padel (coup droit, revers, volée) à travers des jeux ludiques et progressifs.

Il découvre également l'utilisation des vitres, les déplacements spécifiques et les rudiments du comptage des points, dans une ambiance conviviale et sécurisée.



(1h)
4 élèves/prof

JUNIORS

De 8 à 12 ans

Le **mercredi** 14h ou 15h - Le **lundi, mardi, jeudi ou vendredi** 16h ou 17h - Le **samedi** 9h ou 10h

- Pendant 30 semaines

515€

Les jeunes affinent leurs coups techniques et renforcent leur coordination grâce à des mises en situation variées : échanges et match sur le terrain. Ils travaillent aussi la tactique de base (prise d'espace, jeu en double, gestion du rebond contre les vitres) pour préparer leurs premiers échanges compétitifs.

Teens

De 13 ans à 17 ans

(1h)
4 élèves/prof

Teens

De 13 ans à 17 ans

Le **mercredi** à partir de 14h - Le **lundi, mardi, jeudi ou vendredi** 17h ou 18h - Le **samedi** 10h ou 11h

- Pendant 30 semaines

515€

À travers un cycle complet de 30, les adolescents approfondissent leurs schémas de jeu avec des exercices ciblés sur la puissance, le placement et la vitesse de déplacement. Ils apprennent à élaborer des variantes tactiques (attaque, défense en lob, etc) et à gérer la pression en situation de match.



Adultes

à partir de 18 ans

Adultes

En **semaine** à partir de 18h
Le **samedi** à partir de 9h

Pendant **30 semaines** :

- 1h à 3 élèves : 690 €
- 1h à 4 élèves : 520 €
- 1h30 à 3 élèves : 1.025 €
- 1h30 à 4 élèves : 780,00 €

Dans une ambiance conviviale, ce cours permet aux adultes de tous niveaux d'acquérir et de perfectionner les gestes clés du padel (service, volée, bandeja, vibora) tout en développant puissance et précision. Les séances alternent ateliers techniques, mises en situation tactiques en double et matchs dirigés pour progresser rapidement et prendre plaisir sur le terrain.

Adultes

En **semaine** à partir de 18h
Le **samedi** à partir de 9h

Pendant **10 semaines** :

- 1h à 3 élèves : 230 €
- 1h à 4 élèves : 175 €
- 1h30 à 3 élèves : 345 €
- 1h30 à 4 élèves : 262,50 €

