

# Petits

De 3,5 ans à 10 ans

## Psycho-tennis (45min)

De 3.5 ans à 5 ans  
Mercredi 13h30 - samedi 10h30 ou 11h15

- Pendant 34 semaines **350€**

Apprentissage avec ballon-paille, balles mousse et tout le matériel nécessaire au développement de la coordination, du sens de la balle et des déplacements spécifiques au tennis.



## Pré-tennis (1h/sem)

de 5 ans à 7 ans  
Mercredi 13h - samedi 10h ou 11h

- Pendant 34 semaines **435€**

Développement harmonieux des techniques spécifiques (coup droit, revers, volée, service...) Apprentissage, en situation de jeux, des notions de jeux de stratégie et de tactique.

## Mini-tennis (1h/sem)

De 7 ans à 10 ans  
En semaine à pd 16h - mercredi à pd 13h - samedi à pd 9h

- Pendant 34 semaines **535€**

Apprentissage d'enchaînements de mouvements dans des situations de jeu ludiques, avec du matériel adapté au développement de l'enfant.

Frais de recyclage des balles inclus dans le prix des cours



# Juniors

De 10 ans à 18 ans

## Tennis juniors (1h/sem)

En semaine à pd 16h - samedi de 9h à 11h

- Pendant 34 semaines **560€**

Développement des qualités musculaires et motrices dans des situations de jeu complètes ou de manière ludique. Différentes tactiques et stratégies de tennis sont testées et approfondies.



## Adultes (1h/sem)

En semaine à pd 18h

- Pendant 34 semaines **560€**

Apprentissage du tennis à partir de 18 ans dans une ambiance conviviale. Formule adaptée aux joueurs adultes débutants à confirmés en recherche de perfectionnement.

# Compétitions

De 10 ans à 18 ans

## Formule "intensive" (1h30/sem)

Le mercredi à pd 13h

- Pendant 26 semaines **600€**
- Pendant 34 semaines **755€**

Entraînement adapté à la participation aux compétitions. Coaching physique, mental et tactique, l'accent est mis sur la gestion des énergies, stress en compétitions et rapports à la pression.

### Sur sélection

## Formule "Élite" (2h/sem)

Samedi de 12h à 14h

- Pendant 26 semaines **485€**

L'aspect tactique est au centre de cet entraînement. Des mises en situations ludiques et variées sont proposées par les coaches.

### Sur sélection

## Coaching physique (1h/sem)

Le samedi à 11h00

- Pendant 26 semaines **285€**

Pour les jeunes de 10 à 18 ans qui suivent au minimum une Formule "COMPÉTITION".

### Sur sélection

[www.leparc1348.be](http://www.leparc1348.be)

