



# ***Tennis Adulte***

## ***Tennis adulte***

*Que vous soyez totalement débutant ou ayez déjà des bases, prendre des cours dans notre structure vous permet de progresser plus rapidement et efficacement.*

**Améliorer votre technique**

**Mieux comprendre la tactique**

**Travailler votre condition physique de façon ludique.**

## ***Groupe adulte***

*Même s'il est loin d'être un sport dangereux, le tennis s'il est pratiqué de façon erronée peut amener des mauvaises habitudes qui peuvent, au fil du temps, provoquer des blessures. Que ce soit pour le choix du matériel, une bonne routine d'échauffement, ou des étirements adaptés après la pratique, nos entraîneurs vous aideront.*

*De même, si vous voulez travailler des aspects particuliers de votre jeu, depuis le service jusqu'au déplacement sur le court, en passant par la volée.*

*D'autre part, vous pourrez trouver des partenaires dans notre structure, puis, si le cœur vous en dit, ayant pris confiance dans votre jeu, envisager des compétitions.*

*Le plaisir du tennis n'est pas uniquement sur le court, vous pourrez profiter de l'infrastructure du Club, Bar, Restaurant, Vestiaires. Faire des rencontres et participer à des événements, soupers, soirées, ou tournois.*

*Ces cours de 60 minutes peuvent accueillir de 3 à 4 joueurs.*

## Individuel

Si vous voulez travailler plus en détails certains aspects techniques, des cours privés ou semi-privés sont aussi possibles. De cette façon, nos entraîneurs peuvent spécifiquement concentrer leur attention sur des précisions qui peuvent être plus difficiles à cibler en groupe.

## Tarifs et conditions

Toutes les sessions de cours collectifs et privé adulte sont prévues sur les courts de tennis intérieurs couverts afin que chaque leçon puisse être assurée.

Toutefois, si la météo le permet, plus particulièrement pendant la saison d'été, elles peuvent se dérouler sur les terrains de tennis extérieurs.

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information et/ou demande particulière.

### Pour les membres du TC Marin

Cours privé extérieur : 70.-/h

Cours semi-privé extérieur : 40.-/h/pers.

### Pour les non-membres du TC Marin et pour les cours intérieurs

Cours privé : 90.-/h

Cours semi-privé : 50.-/h/pers.

Cours collectif 3 ou 4 pers.- 120.-/h partagé entre les participants

## Inscription

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Natél : \_\_\_\_\_ Tél: \_\_\_\_\_

### Je m'inscris pour le cours suivants:

- |                                     |                               |                               |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Groupe     | <input type="checkbox"/> 1x/s | <input type="checkbox"/> 2x/s |
| <input type="checkbox"/> Privé      | <input type="checkbox"/> 1x/s | <input type="checkbox"/> 2x/s |
| <input type="checkbox"/> Semi-privé | <input type="checkbox"/> 1x/s | <input type="checkbox"/> 2x/s |

☐ J'ai lu et j'accepte les conditions générales (Les conditions générales sont disponibles sur le site [www.balledeset.ch](http://www.balledeset.ch))

Lieu et date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

### Informations complémentaires

Pour toutes informations complémentaires sur le tennis enfant, les personnes suivantes sont à votre disposition :

**Jean-Christophe Storck** 079.374.07.12

[jc@balledeset.ch](mailto:jc@balledeset.ch)

[www.balledeset.ch](http://www.balledeset.ch)