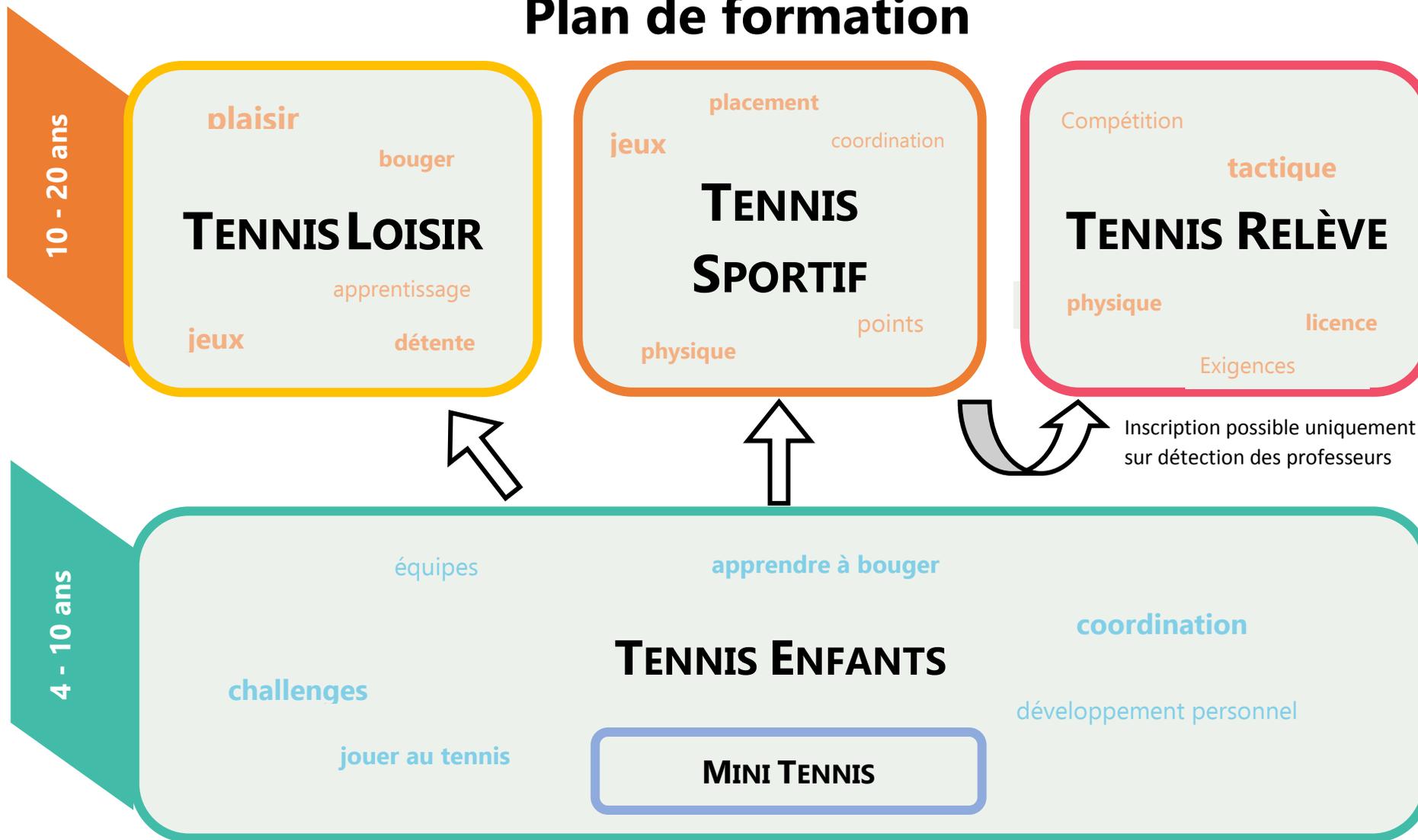




# Offre cours été 2022

## Plan de formation





## MINI TENNIS + TENNIS ENFANTS

Âge : 4-10 ans (né(e)s entre 2012 et 2018)

Période de 60 minutes

Nombre de périodes	Membre du TCV	Non-membre
1	215	290
2	400	540
3	560	770

### Développement personnel – Apprendre à bouger et à jouer au tennis

- ▲ Programme d'apprentissage ludique et varié
- ▲ Des exercices de développement poly-sportif
- ▲ Les balles et la taille du terrain sont adaptées au développement de l'enfant

Les cours Mini Tennis (2016 – 2018) ont lieu aux horaires suivants :

Lundi 17h – 18h

Mercredi 9h – 10h / 13h – 14h

## TENNIS LOISIR

Âge : dès 10 ans (né(e)s entre 2002 et 2012)

Période de 60 minutes

Nombre de périodes	Membre du TCV	Non-membre
1	215	290
2	400	540
3	560	770
+ condition physique	+ 140	+ 160

### Découverte du tennis de façon amusante

- ▲ Les cours sont axés jeux et plaisir
- ▲ L'enfant apprend le placement et les principaux mouvements du tennis

## TENNIS SPORTIF

Âge : dès 10 ans (né(e)s entre 2002 et 2012)

Période de 90 minutes

Nombre de périodes	Membre du TCV	Non-membre
1	320	420
2	600	790
3	840	1'130
+ condition physique	+ 140	+ 160

### Tennis orienté activité physique

- ▲ Entraînement axé amélioration de la technique
- ▲ Entraînement physique spécifique et adapté aux jeunes

Les juniors qui auront rempli les conditions ci-après se verront octroyer une réduction de CHF 50.- sur les cours d'hiver 2022 - 2023

- ▲ Être membre actif (abonnement de jeu d'été) du TC Valère
- ▲ Participer aux Interclubs Juniors avec le TC Valère
- ▲ Participer au tournoi Juniors FXB ainsi qu'au tournoi interne du club

## MODULE COMPLÉMENTAIRE

---

**Condition physique**

Au programme :

Entrainement spécifique de la condition physique

des exercices adaptés au développement de la force, la vitesse, l'endurance et la souplesse

Quand :

Lundi ou mardi soir

Durée :

60 min

Groupe :

attention les places sont limitées ! 1<sup>er</sup> inscrit = 1<sup>er</sup> pris

Conditions :

il faut au minimum 8 inscrits pour l'ouverture du cours

**Information concernant les Interclubs Juniors**

Les Interclubs Juniors sont des rencontres de tennis disputées contre d'autres équipes du même âge et de la région. Ils se déroulent généralement sur 3 rencontres réparties de fin mai à fin juin (principalement les mercredis après-midi). Pour participer aux Interclubs, l'enfant doit s'acquitter d'une licence.



# Tarifs d'adhésion

Le tarif d'adhésion au TC Valère comprend la **finance d'entrée** et l'**abonnement de jeu d'été**.

Cela signifie qu'en devenant membre du TC Valère vous bénéficiez :

- ✓ des tarifs "membre"
- ✓ votre enfant peut jouer tout l'été sur les terrains sans supplément de prix

Catégorie d'âge	Prix
0 – 12 ans	100.00
13 – 18 ans	150.00
19 - 23 ans	250.00

Tarifs d'adhésion