

STAGE DE TENNIS DE TABLE

Pour les enfants de 8 à 17 ans

*Du lundi 3 au vendredi 7 Juillet 2023
Gymnase lycée Régional de Valbonne*

*Du lundi 21 au vendredi 25 Août 2023
Gymnase César de Roquefort-les-Pins*

SOPHIA



Tennis de Table

Encadrement :

Le stage sera dirigé par Aymeric FAURE, titulaire du DEJEPS option tennis de table.

Pour tous renseignements ou s'inscrire, vous pouvez nous joindre au 06 64 65 20 18 ou par mail à contact@sophiatt.com

Programme :

- *9h à 9h30 : échauffement + étirements*
- *9h30 à 11h : jeu à la table ou panier de balles*
- *11h à 12h30 : services + schémas de jeu*
- *12h30 à 14h : pause déjeuner + jeux de société*
- *14h à 16h30 : services + matchs ou Cartaping*
- *16h30 à 17h : relaxation (sophrologie) + étirements*

*Passage de grades lors de la dernière journée de stage +
Tournoi avec récompenses*

Renseignements divers :

- *Certificat médical **obligatoire** pour les non licenciés*
- *Tenue sportive exigée (short, tennis)*
- *Pique-nique du midi à apporter*
- *Accueil dès 8h30 et garderie jusqu'à 17h30*

Tarifs :

	<i>Adhérent au club</i>	<i>Non adhérent + CE</i>
<i>Semaine</i>	110 €	140 €