



ADULTES

Cours Classique

Mardi	12h00/ 13h30*	MERMOZ grande salle (L)
Jeudi	12h00/ 13h30*	MERMOZ grande salle (L)
Vendredi	12h00/ 13h30*	MERMOZ grande salle (L)
Mercredi	20h30/ 22h30	VALLEE A LA DAME (L)
Samedi	9h00/ 11h00	MERMOZ grande salle (L)
Samedi	11h00/ 13h00	MERMOZ grande salle (L)

Cours Performance

Lundi	20h00/ 22h00**	MERMOZ petite salle (S)
Vendredi	20h00/ 22h00**	MERMOZ petite salle (S)

Pratique libre

Mercredi	20h15/ 22h15	MERMOZ petite salle
Samedi	12h30/ 15h00	MERMOZ petite salle

Entrainement Perf&IC

Samedi	11h00/ 12h45	VALLEE A LA DAME
--------	--------------	------------------

Cours 6-7 ans

Mardi	17h00/ 18h15	MERMOZ petite salle (S)
-------	--------------	-------------------------

Cours 7-9 ans

Vendredi	17h00/ 18h30	MERMOZ petite salle (S)
----------	--------------	-------------------------

Cours 10-13 ans

Jeudi	17h00/ 18h30	MERMOZ petite salle (L)
-------	--------------	-------------------------

Cours 14-17 ans

Mercredi	18h45/ 20h15	MERMOZ petite salle (L)
Vendredi	19h00/ 20h30	VALLEE A LA DAME (L)

Cours Performance ados 12 – 16 ans

Vendredi	18h30/ 20h00	MERMOZ petite salle (S)
----------	--------------	-------------------------

Cours Classique séance de jeu encadré par un coach pour des joueurs connaissant les bases, voulant progresser techniquement.

Le cours du samedi 9 h étant plus axé sur la technique, les joueurs débutants doivent privilégier si possible ce cours.

Cours Performance pour des joueurs recherchant un entraînement plus technique et approfondi. Validation par le coach.

Option « multicours » pour des joueurs inscrits dans un cours et qui souhaitent accéder à d'autres cours. Sur ces autres cours, le joueur en multicours n'est pas prioritaire. L'accès est géré par le coach.

Pratique libre pour des joueurs adultes inscrits dans un cours.

Entraînement perf & IC pour des joueurs inscrits en perf ou en compétition.

* Possibilité de jouer jusqu'à 13h45

** Possibilité de jouer jusqu'à 22h15

Coachs: (L) = Laurent, (S) = Sébastien

JEUNES