


Stage Tennis Surf



1 semaine pendant les vacances de Pâques avec un Départ le Samedi en matinée et un Retour le Vendredi dans l'après midi  20 places maximum : contacter Arnaud par mail : arn.maurice@wanadoo.fr

Ouvert aux Jeunes du TC Nogent et aux Extérieurs (sous réserve qu'il y ait de la place) de 11 à 18 ans.

Exemple de planning d'activité :

		TENNIS CLUB (arrivée samedi)											
MATIN		SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI					
Groupe 1	8		RUN AND BIKE 10H-12H	TENNIS PHYSIQUE 9h-12h	TENNIS PHYSIQUE 9h-12h	TENNIS PHYSIQUE 9h-12h	TENNIS PHYSIQUE 9h-12h	TENNIS PHYSIQUE 9h-12h					
Groupe 2	8												
Groupe 3	8												
Groupe 4	8												
APRES-MIDI			REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS					
Groupe 1	6	ARRIVEE	TENNIS PHYSIQUE 14h-17h	SURF/BODY 14h-17h	SURF/BODY 14h-17h	SURF/BODY 14h-17h	SURF/BODY 14h-17h	DEPART					
Groupe 2	6												
Groupe 3	6												
Groupe 4	6												
Groupe 5	6												
Groupe 6	6												
			TENNIS LIBRE 17H-18H	TENNIS LIBRE 17H-18H	TENNIS LIBRE 17H-18H	TENNIS LIBRE 17H-18H	TENNIS LIBRE 17H-18H						

Ces horaires peuvent être modifiés en fonction de la météo et des coefficients de marée