

JOURNÉE TYPE

8h00	Réveil et petit déjeuner échelonnés
9h30-12h00	Eveil des sens, réveil musculaire, entraînement de tennis
12h15-14h00	Déjeuner échelonné
14h30-16h30	Retour sur les courts pour un second entraînement de tennis
16h30-17h00	Goûter
17h00-18h30	Temps calme (jeux de société, lecture, multimédia)
18h30-19h00	Douche
19h30-20h30	Dîner
20h30-21h30	Temps calme (films, jeux en groupe)
21h30	Coucher pour les enfants
22h00	Coucher pour les adultes



Présente

STAGES PÂQUES 2020

DÉCOUVERTE

Enfants et Adultes

11-17 AVRIL

LOCALISATION

Tennis Club de St Lunaire
35800 Saint-Briac-sur-Mer

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

SÉBASTIEN +33 6 20 86 14 38
sebastien.quiring@gmail.com

ET RENDEZ-VOUS SUR LE SITE :

<https://www.quiringtennistour.fr/>

FICHE D'INSCRIPTION

LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ !
INSCRIPTION AVANT LE 28 FÉVRIER 2020

● TARIFS & SESSIONS
ADULTES ou ENFANTS 595€

NOM.....PRÉNOM.....

DATE DE NAISSANCE.....CLASSEMENT.....

ADRESSE POSTALE.....

TEL PORTABLE.....EMAIL.....

● Merci de me transmettre un premier versement de 30% pour bloquer votre réservation avant le 19 janvier 2020.

ADULTES ou ENFANTS
180€

CONTACT

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

SÉBASTIEN +33 6 20 86 14 38
sebastien.quiring@gmail.com

ET RENDEZ-VOUS SUR LE SITE :

<https://www.quiringtennistour.fr/>

PRÉSENTATION DU STAGE

Organisateur depuis plus de 10 ans de circuit de tournois sur la région de la Baule, cette année je décide de vous faire découvrir un produit différent dans une autre région (en Bretagne sur la côte d'Emeraude) Ainsi je vous propose 2 stages de préparation aux matchs par équipes. Un pour les adultes, un pour les enfants.

Lors de ce stage en fonction des forces et des envies de chacun il vous sera proposé différentes activités cinéma visite de la région ou activité Paint Ball, bowling etc.

LE LOGEMENT

● Les stagiaires seront logés dans une grande demeure bretonne à Saint-Briac-sur-Mer petit village proche du célèbre Golf de Dinard située à deux minutes en voitures des courts de tennis où se feront les séances d'entraînement au Tennis Club de Saint-Lunaire

LE TRANSPORT

● Pour la formule adulte, le voyage se fera en AUTONOMIE.
● Pour la formule jeune, le trajet se fera en TGV au départ de la gare Montparnasse.

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

● QUIRING Sébastien BE1 ex -2/6
● GALLAND Nicolas BE1 ex -4/6
● NEUNER Erick AMT tennis 15/2
● ROUHIÈRE Christophe BAFD

