

A person in a white tennis outfit is shown from the side, holding two yellow tennis balls in their right hand. They are standing on a red clay tennis court. In the background, there is a green lawn, a tennis net, and a line of trees under a bright sky. Another person is visible in the distance on the right side of the court.

ASPRIA

BRUSSELS ROYAL LA RASANTE

STAGES TENNIS ADULTES
ÉTÉ 2024



TABLE DES MATIÈRES

STAGES TENNIS

TENNIS 3 OU 5 JOURS

Ce stage vous permettra de remettre vos coups à jour ou d'en renforcer un plus particulièrement. Stage intensif qui vous aidera aussi physiquement à retrouver l'explosivité nécessaire sur un terrain de tennis.

STAGE	DATE	HEURE	PRIX
Stage 1	01/07 - 03/07	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 2	01/07 - 05/07	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 3	08/07 - 10/07	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 4	08/07 - 12/07	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 5	15/07 - 17/07	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 6	15/07 - 19/07	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 7	22/07 - 24/07	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 8	22/07 - 26/07	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 9	29/07 - 31/07	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 10	29/07 - 02/08	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 11	05/08 - 07/08	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 12	05/08 - 09/08	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 13	19/08 - 21/08	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 14	19/08 - 23/08	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€
Stage 15	26/08 - 28/08	Lun - Mer 18.30 - 20.00	85€
Stage 16	26/08 - 30/08	Lun - Ven 18.30 - 20.00	135€

TENNIS ONE DAY

Un jour intensif de tennis à choisir durant la semaine ou le weekend en privé ou à deux maximum. 5 heures de tennis où nous évaluerons votre jeu et vous entraînerons sur des éléments techniques et tactiques qui vous font défaut. Une fiche d'analyse technique et physique vous sera remise en fin de stage afin que vous puissiez continuer à porter votre attention sur ces éléments. L'entraînement se déroulera de 10 à 12h30 et de 14 à 16h30, la dernière demi-heure consistera au debriefing de la journée et à l'établissement de la fiche technique. Le repas n'est pas compris.

STAGE	DATE	HEURE	PRIX
Individuel	Tout l'été sauf la semaine du 12/08	Lun - Ven 10.00 - 16.30	
À deux	Tout l'été sauf la semaine du 12/08	Lun - Ven 10.00 - 16.30	



COMMENT RÉSERVER

Vous pouvez vous inscrire
sur le Webshop:

[VERS LE WEBSHOP](#)

Pour plus d'informations, contactez le
Tennis Hub :

tennis@royallarasante.be
+32 2 609 19 98

