

# STAGES D'ÉTÉ

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

GSM : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_ n° : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

## ESTIMATION DU NIVEAU

Débutant	Initié	Entraîné
----------	--------	----------

## JE CHOISI LE(S) STAGE(S)\*\*

_____	-10%	-20%
-------	------	------

## POUR LES STAGES COMPÉTITIONS

Formulaire à renvoyer au plus tard  
15 jours avant le début du stage  
souhaité au Tennis de la Citadelle  
c/o D.DEMANET  
Av. Du Milieu du Monde, 3 - 5000 Namur

# INFORMATIONS

**Les stages** ont lieu de 9h à 16h.  
Il n'y a pas de stage les week-end  
et jours fériés (le 21/07)

**Une garderie surveillée**  
est organisée dès 8h et jusque 17h.

**Nouveau!** Garderie de 17h à 18h - 3€/jours

**Nombre de places limité.**  
Païement, **15 jours avant le début du stage**  
sur le compte BE 80 0357 0650 3177

**Pour la compétition,**  
l'inscription aux tournois n'est pas  
comprise dans le prix du stage.  
Par contre, nous nous chargeons  
de tous les déplacements.

**Le vendredi,**  
le repas de midi est offert aux enfants.

\*\* Si votre enfant suit plusieurs stages,  
il y a un prix dégressif :  
10% sur 2<sup>ème</sup> stage  
20% sur 3<sup>ème</sup> stage

Vos enfants peuvent également  
suivre des cours à concurrence  
d'une ou deux heures par semaine  
durant toute l'année.



**TENNIS**  
DE LA CITADELLE

**STAGES**  
**D'ÉTÉ**  
2022

**NOUVELLES FORMULES**  
**& STAGES ADULTES**

POUR TOUTES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES  
CONTACTER DIDER DEMANET AU  
0496/28 75 25 OU PAR MAIL  
À INFO@TENNIS-CITADELLE.BE

[WWW.TENNIS-CITADELLE.BE](http://WWW.TENNIS-CITADELLE.BE)

# JUILLET

DATE	PRIX	STAGES	ÂGE	CODE
SEMAINE 1 04/07 08/07	140 €	Tennis compétition	9 à 15	J0
	85 €	Spécial filles	6 à 11	J1
	85 €	À la conquête de la médaille d'or	6 à 11	J2
	85 €	Contes en capsules	3,5 à 5	J3
	120 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	J4
	120 €	Tennis adultes	18 et +	J5
SEMAINE 2 11/07 15/07	150 €	Entre ciel et terre	12 à 17	J6
	140 €	Tennis compétition	9 à 15	J7
	120 €	Tennis perfectionnement	9 à 16	J8
	85 €	Dans la jungle et la savane	3,5 à 5	J9
	85 €	Kho Lanta-Cita	6 à 11	J10
SEMAINE 3 18/07 22/07	70 €	À la recherche des trésors de la forêt	3,5 à 5	J11
	70 €	À la recherche des trésors de la forêt	6 à 11	J12
	100 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	J13
SEMAINE 4 25/07 29/07	120 €	Tennis adultes	18 et +	J14
	150 €	Entre ciel et terre	12 à 17	J15
	120 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	J16
	85 €	Plonger dans l'œuvre de .....	3,5 à 5	J17
	85 €	Plonger dans l'œuvre de .....	6 à 11	J18

# AOÛT

DATE	PRIX	STAGES	ÂGE	CODE
	120 €	Tennis adultes	18 et +	A1
SEMAINE 1 01/08 05/08	140 €	Tennis compétition	9 à 15	A2
	120 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	A3
	85 €	Psychomotricité créative	3,5 à 5	A4
	85 €	Un véritable cocktail de sports	6 à 11	A5
SEMAINE 2 8/08 12/08	120 €	Tennis adultes	18 et +	A6
	120 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	A7
	85 €	Spécial filles	6 à 11	A8
	85 €	Pirates, à l'abordage !	6 à 11	A5
	85 €	Ca roule, ma poule	3,5 à 5	A10
SEMAINE 1 22/08 26/08	120 €	Tennis perfectionnement	12 à 16	A11
	85 €	Chevaliers et enchantresses	3,5 à 5	A12
	85 €	Fun sport	6 à 11	A13

## Remarques

Pour tous les stages :

- Repas de midi du vendredi offert aux enfants
- Pour les stages **Tennis compétition** : L'inscription aux tournois est en supplément.
- Pour les stages **Entre ciel et terre** : Le matériel est compris ainsi que le transport. Minimum 10 participants pour organiser le stage.

# LES COURS

## Tennis compétition

Entraînement tennistique et physique, accompagnement au tournoi et coaching.

## Spécial filles

Initiation au tennis, découverte de la nature en s'amusant, observation, créations artistiques, imagination, 1 après-midi au parc Reine Fabiola

## Tennis perfectionnement

Entraînements spécifiques et adaptés aux joueurs, amélioration du niveau physique et tennistique.

Débutants et compétiteurs

## Tennis adultes

Maximiser votre potentiel !

Débutants et compétiteurs (18h30-20h30)

## À la conquête de la médaille d'or

Initiation tennis, parcours d'adresse, grands jeux inter-équipes, chasse aux trésors, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Contes en capsules

Initiation au tennis, découverte et plaisir autour des contes, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Entre ciel et terre

Initiation tennis et découverte de l'escalade.

## Dans la jungle et la savane

Initiation tennis, activités éducatives, jeux, bricolages, histoires, comptines, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Kho Lanta-Cita

Initiation au tennis, dépassement lors d'activités sportives, agilité, esprit d'équipe, courage, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## À la recherche des trésors de la forêt

Initiation au tennis, découverte de la nature en s'amusant, observation, créations artistiques, imagination, 1 après-midi au parc Reine Fabiola

## Plonger dans l'œuvre de ... (3,5 à 5 ans)

Initiation au tennis, présentation d'artistes, art plastique, imitation, style, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Plonger dans l'œuvre de ... (6 à 11 ans)

Initiation au tennis, présentation d'artistes, art plastique, imitation, style, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Psychomotricité créative

Initiation tennis, explorer le plaisir du jeu et du mouvement tout en laissant place à la créativité, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Un véritable cocktail de sports

Initiation tennis, approche ludique et amusante de plusieurs pratiques sportives, exercices de manipulations, adresse et précision, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Pirates, à l'abordage !

Initiation au tennis, créativité, aventure, embuches, défis, déguisements, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Ca roule, ma poule

Initiation au tennis, apprentissage vélo, parcours divers, équilibre, promenade, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

À prendre : Son propre vélo sans les petites roues, casque, genouillères, coudières.

## Chevaliers et enchantresses

Initiation tennis, défis, surprises, histoires imaginaires, bricolages, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.

## Fun sport

Initiation au tennis, jeux sportifs, frisbee, baseball, unihoc, foot, technique et tactique, 1 après-midi au parc Reine Fabiola.