

Stages de tennis de table à Auderghem

Chaussée de Wavre, 1690
1160 Auderghem

*organisé par le Logis Auderghem, dirigé par Christophe Devaux,
directeur sportif du N.R.C.S. Logis Auderghem A.S.B.L.*

DATES :

- 1) du lundi 5 juillet au vendredi 9 juillet (stage n°1)
- 2) du lundi 12 juillet au vendredi 16 juillet (stage n°2)
- 3) du lundi 19 juillet au vendredi 23 juillet (stage n°3) 4j pas le 21
- 4) du lundi 26 juillet au vendredi 30 juillet (stage n°4)
- 5) du lundi 2 août au vendredi 6 août (stage n°5)

HORAIRE :

8h30 à 9h25 : accueil

9h30 : début du stage (échauffement)

9h45 : tennis de Table (exercices techniques, régularité et déplacement)

11h00 : pause (avec collation)

11h10 : reprise du tennis de table

12h15 : exercices de souplesse (stretching)

12h30 : repas de midi (prévoir pique-nique)

13h00 : oxygénation au Rouge-Cloître (prévoir 2^{ème} paire de chaussures obligatoire, k-way et training en fonction du temps)

14h30 : échauffement

14h45 : tennis de Table (exercices techniques, paniers de balles, services, physique)

16h15 : exercices de souplesse (stretching)

16h30 : fin du stage

16h30 à 17h00 : accueil des parents

PRIX : 90€/semaine de 5 jours (Stage n° 3 :75 €)

100€/semaine pour les jeunes non membres. (Stage n°3 :85€)

Pour info : Devaux Christophe : 0475/55.04.54

e-mail : christophedevaux@hotmail.com