

ANIMATIONS ADULTES

CALENDRIER 2018 - 2019 *

- **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES SUR PANNEAUX COURTS COUVERTS OU PAR MAIL : eric.hassenforder@gmail.com**
- **ANIMATIONS PONCTUELLES 'WEEK END' SONT PROPOSÉES SUR LE SITE ET AFFICHAGE AU CLUB.**

JOURS	DATES	GR 1	GR 2	THEMES ABORDES
Judi	27-sept	9h-10h	10h-11h	Service / jeu de jambes à la frappe en CD
Mardi	09-oct	9h-10h	10h-11h	Régularité de fond de court
Vendredi	16-nov	9h-10h	10h-11h	Service / jeu de jambes à la frappe en R
Lundi	03-déc	9h-10h	10h-11h	Les enchainements gagnants
Judi	20-déc	9h-10h	10h-11h	Utilisation du jeu long de ligne
Mardi	15-jan	9h-10h	10h-11h	L'engagement physique
Vendredi	01-fév	9h-10h	10h-11h	Défense du terrain (grande diagonale)
Lundi	18-févv	9h-10h	9h-10h	La mise en difficulté
Judi	21-mars	9h-10h	10h-11h	La 1ère volée
Mardi	02-avr	9h-10h	10h-11h	Le jeu en toucher
Vendredi	17-mai	9h-10h	10h-11h	Les frappes en diagonale
Lundi	27-mai	9h-10h	9h-10h	Finir par une volée
Judi	06-juin	9h-10h	10h-11h	Le retour de service
Mardi	18-juin	9h-10h	10h-11h	La contre-attaque

Sessions gratuites en collectif encadrées par un Enseignant Diplômé d'Etat !

**Besoin d'infos? Contactez Eric Hassenforder au 06 62 67 63 13.
Aucune inscription par téléphone !**

** Le TCBN se réserve le droit de modifier le calendrier si besoin*