



Wilson



TENNIS CLUB
MARCY L'ÉTOILE

Offres et tarifs 2018/2019
... DEVENEZ MEMBRE !

1. Les Infrastructures



3 courts extérieurs éclairés en résine

2 courts couverts bien isolés en résine



Un club house spacieux et multifonction

(cuisine, jeux, salon TV, vestiaires, douches...)

**Et le PLUS de l'Ouest Lyonnais :
l'arrivée du PADEL fin 2018**



A mi-chemin entre le tennis et le squash, les règles sont les mêmes qu'au tennis mais la balle a le droit de rebondir sur les parois en vitre.

Sport en pleine ascension, ludisme, convivialité et longs échanges sont les atouts phares du PADEL

2. L'école de Tennis

Votre enfant est né(e) entre 2003 et 2014 et souhaite pratiquer le tennis ? C'est possible ! En pratiquant une à deux fois par semaine, il découvrira le programme Galaxie Tennis ou Tennis Ados, conçu pour l'aider à progresser en s'amusant.

LA GALAXIE TENNIS :

- Enfants nés entre 2009 et 2014
- 30 séances d'1h (période scolaire) dans un groupe de 6 personnes maximum/enseignant
- Perfectionnement 2 x1h
- Le jeu est au cœur de l'apprentissage
- Les terrains, les raquettes et les balles sont adaptés à l'âge et au niveau de l'enfant
- Mercredi et/ou Samedi



LE TENNIS ADOS :

- Enfants nés entre 2001 et 2008
- 30 séances d'1h (période scolaire) dans un groupe de 6 personnes maximum / enseignant - Perfectionnement 2 x1h
- Le jeu est au cœur de l'apprentissage
- Ludisme, convivialité, pédagogie amenant à l'autonomie dans l'échauffement et la récupération
- Mercredi et/ou Samedi

Durant l'année :

- Participation à une réunion de présentation de la « Galaxie Tennis »
- Suivi des cours
- Echanges avec l'enseignant et les parents afin de faciliter les apprentissages
- Participation à des tournois Galaxie Tennis officiels ou non et adaptés aux catégories d'âge et aux niveaux

LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT (Pôle compétition) :

Vous êtes jeune, prêt à vous investir sur le terrain et en dehors, vous souhaitez progresser et êtes conscient qu'il va falloir s'en donner les moyens ! Alors intégrez le centre d'entraînement !

- Suivi avec les parents de la réunion de présentation de l'année / fonctionnement du centre d'entraînement
- Journée intégration
- Bilan initial : Etat des lieux technico-tactique, physique et mental
- Détermination et hiérarchisation des objectifs (en commun, entraîneur / joueur / parent)

- Suivi des entraînements hebdomadaires
 - **2 séances d'1h30 au sein d'un groupe de 4 personnes**
 - **1 séance collective d'1h30 de préparation physique**

- Echanges avec l'enseignant et adaptation de la programmation en fonction de la progression
- Participation à des tournois et aux matchs par équipe
- Suivi en tournoi par le moniteur

LES + :

- Les séances sont planifiées et organisées pour répondre aux besoins individuels
- Clément est diplômé en tant qu'entraîneur et également en tant que Préparateur Physique et Mental
- Suivi hebdomadaire à l'entraînement et en compétition



3. Les adultes

LA DECOUVERTE / LE PERFECTIONNEMENT :

Vous êtes né(e)s en 2000 ou avant et souhaitez pratiquer le tennis ! Vous avez donc forcément une envie particulière et des attentes ! Une fois ces attentes clairement définies, notre équipe pédagogique fera tout pour vous satisfaire et vous permettre de vous épanouir sur les courts.

- Bilan de votre jeu : forces à consolider et points à améliorer
- Détermination des objectifs et établissement de la programmation (enchaînement des séances pour progresser)
- Suivi des cours
 - 27 séances d'1h
 - Cadre idéal : 4 personnes par court avec Stéphane
→
 - Court couvert bien isolé / Température agréable
- Echanges avec l'enseignant et adaptation de la programmation en fonction de la progression



LA COMPETITION :

Vous êtes classé(e)s et vous souhaitez vous entraîner pour jouer et compétition et progresser ! Rien de plus simple ! Vous allez intégrer un groupe d'entraînement voire les équipes du club vivre d'incroyables moments de convivialité.

- Bilan de votre jeu : forces à consolider et points à améliorer
- Détermination des objectifs et établissement de la programmation
- Suivi des cours : 27 séances d'1h30 à 4
- Echanges avec l'enseignant et adaptation des séances
- Suivi hebdomadaire et en équipe



4. Le TC Marcy L'Etoile c'est aussi

Les stages : Durant les vacances scolaires, des stages enfants en journée et adultes en soirée sont organisés pour continuer à se perfectionner dans le plaisir.

Les cours individuels : Stéphane et Clément vous proposent des cours individuels pour travailler un point précis, répondre au mieux à vos besoins et vous aider à atteindre vos objectifs.



Le Fitennis : Vous êtes né(e)s en 2008 ou avant et souhaitez découvrir le tennis d'une autre façon ? Le Fitennis est fait pour vous !

Accessible à tous, le FiTennis™ est un complément physique qui se pratique sur un terrain de tennis, raquette en main, sur une musique rythmée. Bien être et ludisme sont à retenir de cette activité

➔ 27 séances de 45' le samedi matin

La préparation physique : Vous êtes né(e)s en 2008 ou avant et pratiquez la compétition ! La préparation physique est indispensable à vos progrès : elle améliorera vos performances mais elle permettra également de prévenir vos blessures, et de vous garantir un niveau de pratique élevé dans la durée.

➔ Cadre idéal : 27 séances de 1h30 le samedi matin

➔ 1 préparateur physique certifié et connaisseur de l'activité tennis car Master en Préparation physique et DE Tennis

Les tournois : Le TC Marcy organise deux tournois officiels et homologués : un tournoi interne et un tournoi Senior... en attendant un tournoi jeunes prochainement !

Les animations : Pour créer de la convivialité, le club organise une animation chaque mois : il peut s'agir d'animations sur le terrain et également de repas à l'occasion d'événements sportifs ou autres.



Chemin des Verchères - Contact : tcmarcy@free.fr - Tel : 04.78.87.86.97

5. Les Tarifs

Devenir membre et accéder aux installations

NB : les prix applicables aux résidents de Marcy l'Etoile correspondent à une réduction de 20% par rapport au tarif extérieurs (-25% pour le tarif Famille)

Type d'adhésion	Tarif résidents Marcy l'Etoile	Tarif extérieurs
Adulte	144 €	180 €
Jeune 8-18 ans	92 €	115 €
Enfant 5-7 ans	52 €	65 €
Vétérant 65 ans et +	92 €	115 €
Couple	216 €	270 €
Famille (à partir de 4)	280 €	375 €

Licence jeune	20 €	20 €
Licence adulte	29 €	29 €

Prendre des cours

Cours	Tarif unique
Enfants 5/7 ans 30 x 1h	70 €
Ecole 30 x 1h	120 €
Ecole 30 x 2h (2x1h)	210 €
Pôle Compétition (cf. offre infra)	320 €
Préparation Physique 27 x 1h30	100 €
Loisirs 27 x 1h	190 €
Compétition 27 x 1h30	230 €
Fit Tennis année 27 séances *	120 €
Fit Tennis trimestre (9 séances) *	50 €

Cours individuel	35 €
10 cours individuels	300 €

** Possibilité d'un essai à 10 € la séance, remboursée pour la souscription d'un produit année ou trimestre.*