



Salle R. Jutigny, Complexe DANTAN - 15 rue de Lorraine, 78200 Mantes-la-Jolie

PROGRAMME QUOTIDIEN

HORAIRES	ACTIVITÉS	ENCADREMENT
9h30-10h	Échauffement & physique	Tarik Khris
10h-11h30	Entraînement technico-tactique	Licencié FFTT (2119 pts)
11h30-12h	Matches d'application	Arbitre régional
12h-13h	☐ Déjeuner (salle équipée)	Formateur depuis 2014
13h-14h	Molky, Echecs, Quizz sur le Ping	Formation prévention 2022
14h-15h30	Perfectionnement technique	
15h30-16h	Tournois et matchs	PARTICIPANTS
16h-16h15	Pause goûter	10 min. - 16 max.
16h15-16h30	Étirements	2-3 sous-groupes



TOURNOIS SPÉCIAUX

- ☐ **Mercredi:** Par équipes (format Coupe Davis)
- ☐ **Jeudi:** Défi par tirage au sort (Ping américain, mini tennis, prise porte-plume, Sport-handi, main inversée, hardbat, raquette bleu, planches, ciblage au service)
- ☐ **Vendredi:** En Individuel + Récompenses + Collation

TARIFS | INSCRIPTION AVANT LE 21 AOÛT

FORMULE	PRIX	CONTACT
Par jour (min. 3j)	25€	corinne.bourdon78@gmail.com
Semaine complète	100€	(copie : tarik88khris@gmail.com)
Si deuxième membre famille	80€	☎ Corinne : 06.17.88.67.63
 Adultes (si tables libres)	10€/1/2j	☎ Tarik : 06.02.73.39.70

Règlement à l'ordre de Tarik: Pour un virement bancaire (RIB à demander)



BULLETIN D'INSCRIPTION

☐ NOM : _____ ☐ PRÉNOM : _____

☐ TÉL : _____ ☐ DATE DE NAISSANCE : _____ ☐ CLUB : _____

☐ ADRESSE : _____

PARTICIPATION (Minimum 3 jours - Cocher)

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	TOTAL
☐	☐	☐	☐	☐	____ jours

OPTIONS

Règlement par virement: ☐ OUI ☐ NON • Déjeuner sur place: ☐ OUI ☐ NON • Sortie seul(e) à 16h30: ☐ OUI ☐ NON

☐ CONTACT EN CAS D'URGENCE: _____ ☐ TÉL : _____

SIGNATURE PARENT : _____ ☐ DATE : _____