



Femmes à partir de 7 ans



Fidéliser les adhérentes du club



3 mois



ALLEZ, ON SE BOUGE!

OBJECTIFS

- Remise en forme - préparation physique douce (sans raquette)
- Remettre le corps en capacité de jouer

DESCRIPTIF

- cours d'1h - cours structuré en 2 temps : 20mn marche/course douce - 35mn cours en musique ou ateliers.
- plusieurs créneaux proposés sur une 1/2 journée (à choisir par le membre qui s'inscrit)
- fréquence : 1x par semaine
- possibilité de changer de groupe - non fixe
- inscription auprès du club - gratuit

A PRÉVOIR

- Un animateur sportif, ou diplômé Sport Santé ou *Fitennis* ou un simple bénévole du club
- Sono éventuellement si ateliers en musique