



COURS HIVER 2020-2021

Chers parents, chers juniors,

Voici les informations concernant les cours hiver que nous pouvons vous proposer:

1. Cours Kidstennis (4 à 8 ans, éventuellement jusqu'à 10 ans pour les débutants)

- Ateliers mini-tennis.
- Idéal pour les enfants qui ont suivi les ateliers Kidstennis du mercredi et du jeudi après-midi durant la saison d'été.
- **Salle de la Fontenelle à Cernier.**
- **Jeudi** entre 17h00 et 18h30, du 22 octobre 2020 au 1^{er} avril 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Cours de 60 minutes, 20 semaines.
- Cours donnés par Gaël Bianco et moniteurs.
- Prix: 350 frs.

2. Cours tennis "U8 relève" (4 à 10 ans, éventuellement jusqu'à 12 ans pour les débutants)

- **Court n°4 à Cernier** (en cas de beau temps), **Halle de Gym de Coffrane** (le mercredi et en cas de mauvais temps), **Salle de la Fontenelle à Cernier** (le mardi et en cas de mauvais temps).
- Idéal pour progresser sur des terrains plus grands avant la saison d'été suivante.
- **Mercredi** entre 13h00 et 19h00, du 21 octobre 2020 au 31 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires ni pendant le Noël du collège de Coffrane (date pas encore connue). Cours de 60 minutes, 20 semaines, 370 frs.
- **Mardi** de 17h00 à 18h00, du 20 octobre 2020 au 30 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires. Cours de 60 minutes, 22 semaines, 390 frs.
- Cours donnés par Thierry Vauthier/Noa Kohli le mercredi, par Gaël Bianco le mardi.

3. Cours "montagne" dès 8 ans

- **Cernier sur les courts du tennis-club** (bonnets, gants nécessaires).
- Du 20 octobre 2020 au 30 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Cours donnés à l'extérieur par tous les temps (excepté pluie et forte neige ou en cas de neige sur les courts).
- De 16h00 à 17h00 et de 18h00 à 21h00 le **mardi**.
- Prix: 15 frs par leçon de 1 heure (4 élèves sur le court, vous serez informés si nous n'arrivons pas à avoir 4 juniors sur le terrain) qu'elle soit suivie ou non par l'élève.
- Cours donnés par Gaël Bianco.



4. Cours à Colombier (dès 8 ans)

- Du 21 octobre 2020 au 31 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Ces cours ont été proposés à certains juniors que l'on juge prioritaires pour ce genre de leçons. Il est possible que les places disponibles soient rapidement occupées.
- **Mercredi** 13h00-19h00 et **vendredi** 16h00-18h00.
- Cours de 60 minutes, 21 semaines le mercredi, 19 semaines le vendredi
- Cours donnés par Gaël Bianco (le mercredi), Alex Garcia/Nicolas Coucet (le vendredi).
- Prix: 475 frs le mercredi, 400 frs le vendredi

5. Cours à La Béroche/St-Aubin (dès 8 ans)

- Du 19 octobre 2020 au 29 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires
- Ces cours ont été proposés à certains juniors que l'on juge prioritaires pour ce genre de leçons. Il est possible que les places disponibles soient rapidement occupées.
- **Lundi** 16h00-18h00.
- Cours de 60 minutes, 21 semaines.
- Cours donnés par Gaël Bianco.
- Prix: 450 frs.

6. Cours de condition physique

- **Salle de la Fontenelle à Cernier.**
- **Jedi** entre 18h30 et 20h00, du 22 octobre 2020 au 1^{er} avril 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Cours de 90 minutes, 20 semaines.
- Ce cours est réservé exclusivement aux jeunes de 12 ans et plus qui sont motivés par un entraînement de leur condition physique. On y développe sa force musculaire, sa force vitesse, sa vitesse, sa résistance, son endurance, ses capacités de coordination, son mental en compétition et ses compétences d'agir sous stress et fatigue.
- Ce cours est obligatoire pour les cadres de notre mouvement juniors.
- Cours donnés par Gaël Bianco.
- Prix: 200 frs.

7. Cours de coordination

- **Salle de la Fontenelle à Cernier.**
- **Jedi** entre 17h00 et 20h00, du 22 octobre 2020 au 1^{er} avril 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Cours de 90 minutes, 20 semaines.
- Ce cours est réservé exclusivement aux jeunes de moins de 14 ans qui sont motivés par la performance. On y développe sa vitesse, sa résistance, son endurance, ses capacités de



coordination, son mental en compétition et on renforce l'ossature du tronc par un programme de gainage.

- Ce cours est obligatoire pour les cadres de notre mouvement juniors.
- Cours donnés par Gaël Bianco, Alex Garcia ou Nicolas Coucet.
- Prix: 200 frs.

8. Cours de cross training

- **Salle de Vilars.**
- **Mardi** entre 18h00 et 20h00, du 20 octobre 2020 au 30 mars 2021, pas de cours durant les vacances scolaires.
- Cours de 60-90 minutes, 21 semaines.
- Ce cours est ouvert à tous. On y développe sa condition physique générale. Voir le document « concept cross training »
- Cours donnés par Alex Garcia et Nicolas Coucet.
- Prix: 8-10 frs par séance suivie, voir document « concept cross training »

Il nous sera difficilement possible de répondre à certains critères, notamment le choix de l'entraîneur ainsi que des disponibilités limitées.

Nous nous réservons la possibilité de ne pas pouvoir répondre à vos attentes. Dans ce cas, vous recevrez un téléphone afin de pouvoir trouver la meilleure solution possible pour votre (vos) enfant (s).

Nous vous demandons de répondre au questionnaire d'inscription online le plus précisément possible. Une fois l'inscription envoyée, vous vous engagez à payer le prix du cours pour lequel vous vous êtes inscrit.

Lien pour l'inscription : [Inscription cours hiver 2020/2021](#)

Dernier délai d'inscription: **vendredi 25 septembre 2020.**