

STAGE ADULTES

VACANCES D'AUTOMNE 2026

DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 OCTOBRE 2026

Un stage pour
se faire plaisir
et progresser !



JUSQU'À
18 PLACES



2 NIVEAUX



2 COACHS
+ 2 RELANCEURS



TECHNIQUE

Des exercices ciblés
pour progresser



TACTIQUE

Mieux comprendre
et faire les bons choix



PHYSIQUE

Être plus fort,
plus régulier



MENTAL

Confiance
et gestion du jeu



JEU & COMPÉTITION

Situations de match
et mise en pratique



HORAIRES

(du lundi au vendredi)

18h00 – 20h00

(2 heures par séance)



TARIFS (par soirée – 2h)

Membres ZZ-Lancy **40 CHF**

Extérieurs **50 CHF**



REPAS ET CONVIVIALITÉ



Pas de repas organisés
mais un espace est à disposition
pour partager un moment
entre joueurs !

ENCADREMENT



2 coachs + 2 relanceurs

(Alexandre Betemps, Ramy Benabid,
Fanny Doutaz ou Chaitanya Vepa)



À PRÉVOIR



- Raquette
- Tenue de sport
- Bouteille d'eau
- Bonne humeur !



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

- Stage ouvert aux licenciés adultes et aux joueurs extérieurs.
- 2 niveaux.
- Jusqu'à 18 places disponibles.
- Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

Pour toute information :



michel.martinez@zz-lancy.ch



079 903 04 86



CTT ZZ-LANCY

40, avenue Curé-Baud
1212 Grand-Lancy – Genève – Suisse



www.zz-lancy.ch



Avec le soutien de nos partenaires



chaponnière
& firminich sa
RAIFFEISEN