

## RETRAITE TENNIS

du 26 au 28 Juin 2026

Pour débutants et 4<sup>ème</sup> série



### VENDREDI 26 JUIN

**Après-Midi** : Arrivée à l'hôtel et Temps libre

*Arrivée à l'hôtel et temps libre // découverte et accès aux courts de tennis. Jeu libre.*

### DIMANCHE 28 JUIN

**9h30 - 10h** : Réveil musculaire

**10h-12h** : Entraînement

*Travail de la volée et du smash (objectifs individualisés selon le niveau constaté)*

**12h-14h** : Déjeuner et Temps libre

*Déjeuner non compris*

**14h-15h** : Entraînement

*Travail du service (objectifs individualisés selon le niveau constaté)*

**14h00 - 16h30** : Matchs d'application

Départ tardif offert jusqu'à 17h.

*Selon disponibilité*

### SAMEDI 27 JUIN

**9h30 - 10h** : Réveil musculaire

**10h-11h** : Entraînement

*Travail des coups de fond de court (objectifs individualisés selon le niveau constaté)*

**11h-15h30** : Déjeuner et Temps libre

*Déjeuner non compris*

**15h30 - 16h30** : Entraînement thématique

*travail du déplacement et des appuis*

**16h30 - 18h** : Matchs d'application

*Match d'application des thèmes de la journée*

### LES ACTIVITÉS BARRIÈRE

**Initiation golfique :**

*Profitez d'une heure d'initiation golfique sur mesure au practice avec un enseignant de l'Académie Golf Barrière Julien Xanthopoulos. 68€ la séance.*

**Green-Fee :**

*Évadez-vous sur le parcours à tarif privilégié : profitez de -30% sur votre Green Fee.*

### TARIFS

**750€**

Tarif pour 2 personnes, pour 2 nuits en Chambre Supérieure Mer, Petits-déjeuners et Late Check out offert (selon disponibilité).