

Kids- en Tienertennislessen richten zich op de spelertjes die graag spelen en willen verbeteren.

Deze lessen zijn gericht op een (latere) deelname aan de kidstoer, de clubkampioenschappen en jeugdinterclub.

De lessenreeks bestaat uit **18 sessies** van een uur en start op **zaterdag 29** september en loopt tot eind maart.

De groepjes worden ingepland **tussen 9 en 13u**.

De kids en tieners worden ingedeeld per kleur naargelang hun leeftijd en vaardigheid:

< 5 jaar: WIT: In deze kleur gaan kinderen op een plezierige manier bewegen en spelen in een tenniswereld. Ze beleven plezier en maken vriendjes. De algemene motorische vorming wordt gestimuleerd met coördinatie-oefeningen en algemene bewegingservaring met een eerste aanzet voor de verschillende technieken.

5-6 jaar: BLAUW: Kennismaking met tennis via tennisspelletjes. Tijdens de les worden veel basisoefeningen tennis en coördinatie en spelletjes gedaan om gemakkelijker te leren tennissen.

7-8 jaar: ROOD: De bewegingen worden groter en ze leren hun slag voor te bereiden en uit te zwaaien. Ze nemen hun eerste stappen in het spelen van echte wedstrijdjjes.

9-10 jaar: ORANJE: De tactiek wordt belangrijker en ze leren met de bovenhandse opslag het spel te starten.

10-12 jaar: GROEN: De slagen worden verfijnd en de conditie opgekrikt. Tactieken toepassen en doen scoren.

+12 jaar: Tienertennis of GEEL: Deze leeftijdsgroep zal sneller evolueren door hun fysieke gestalte en coördinatieve ontwikkeling. Ze komen sneller tot opslag, rally en scoren.

Prijs per lessenreeks:

Kleuter: lid € 90 - niet lid € 100

Lager: lid € 145 - niet lid € 155

Secundair: lid € 155 - niet lid € 165

Inschrijven kan via mail naar tennis@larmorial.be

TennisPlus brengt een **extra uur tennistraining** en een **half uur conditietraining en blessurepreventie** naar die spelers die graag winnen.

TennisPlus richt zich op spelers die ook actief zijn op jeugdtoernooien.

Voor hun is die extra les, en plus, zeer handig en nuttig.

De pluslessen gaan door op **woensdag**, eerste les op 3 oktober en lopen door tot eind maart.

Van 13u30 tot 15u: groen

Van 14u30 tot 16u: oranje

Van 16u tot 17u30: geel of 12+ jr

Prijs per lessenreeks (zaterdag & woensdag):

Lager: lid € 320 - niet lid € 330

Secundair: lid € 370 - niet lid € 380

Inschrijven kan via mail naar tennis@larmorial.be

Training voor volwassenen

Tijdens het indoorseizoen bieden we terug een reeks aan van **20 lessen** van telkens een uur.

10 lessen voor en 10 lessen na de kerstvakantie.

De reeks start in de eerste week van **oktober** en loopt **tot eind maart**.

De lessen gaan door op:

Maandag: 18u30-19u30 & 19u30-20u30

Woensdag: 19-20u & 20-21u

Vrijdag: 18u30-19u30 & 19u30-20u30

De groepjes worden ingedeeld op basis van "niveau".

Per uur maximum 4 personen.

Prijs: € 175 voor de leden - € 195 voor de niet-leden

Om in te schrijven volstaat het om te mailen naar tennis@larmorial.be met de dagen en uren waarop je kan spelen zodat wij de groepjes kunnen samenstellen.