

# TC DE VALLEI

## WINTERTENNIS

# 2021-2022

Triphon De Smetstraat 5 9140 Temse

[tcdevallei2012@gmail.com](mailto:tcdevallei2012@gmail.com)

03/296.49.90

[www.tcdevallei-padelwaasland.be](http://www.tcdevallei-padelwaasland.be)

O.l.v. Rik Catthoor (+32486301338)

Ellen Heyndrickx (+32494586584)



# ADVANTAGE

TENNISCHOLEN



# I. JEUGD

## 1. KENNISMAKING

### Vriendjes- en vriendinnetjesdag!

8 september: kennismaken met tennis en/of padel  
(Inschrijven bij Ellen 0494586584)



Order of play:

14-15u : peuter- en kleutertennis

15-16u : oranje

16-17u : groen

17-18u : geel

18-19u : start2tennis

19-20u : tennis work-out

## 2. LESSEN (start week van 20/09 – 20weken)

### MULTIMOVE (WIT)

#### 1. PEUTERTENNIS: **NIEUW!!!**

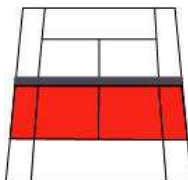
- kindjes zijn welkom van zodra ze flink kunnen stappen tem de eerste kleuterklas
- het aanleren van algemene vaardigheden en basisbewegingen voor tennis specifiek
- dit met behulp van de ouders (1 ouder per kind)
- zaterdag om 9u (eventueel ook andere momenten)
- prijs: €100 voor 20 weken

#### 2. KLEUTERTENNIS: **NIEUW!!!**

- voor kindjes van de tweede en derde kleuterklas
- verfijnen van algemene vaardigheden en inslijpen van basis tennisbewegingen
- zelfstandig oefeningen uitvoeren
- zaterdag 9u en/of woensdag 14u (eventueel ook andere momenten)
- prijs: €150 voor 1u/week , €280 voor 2u/week

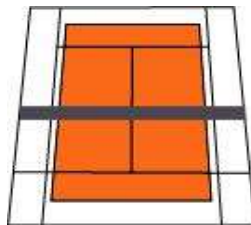
### MINITENNIS (BLAUW EN ROOD)

- mousse bal en rode softbal
- aanleren alle basisslagen, rally spelen en voorbereiding op kidstoer
- prijs: €165 voor 1u/week , €300 voor 2u/week
- privétraining: echte aanrader op deze leeftijd!  
prijs privétraining: €300 per halfuur , €600 per uur (dag/uur kiezen)



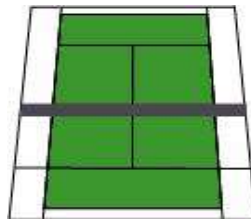
## MIDITENNIS (ORANJE – 1<sup>e</sup> tem 3<sup>e</sup> leerjaar)

- oranje softbal
- groep van 4: €225 voor 1u/week , €420 voor 2u/week
- groep van 3: €300
- groep van 2: €425
- privé training: €850



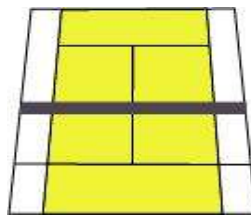
## MIDNITENNIS (GROEN – 4<sup>e</sup> e 5<sup>e</sup> leerjaar)

- groene overgangsbals
- groep van 4: €225 voor 1u/week , €420 voor 2u/week
- groep van 3: €300
- groep van 2: €425
- privé training: €850



## MAXITENNIS (GEEL – vanaf 6<sup>e</sup> leerjaar)

- harde gele bal, volledig terrein
- groep van 4: €250 voor 1u/week
- groep van 3: €335 voor 1u/week
- groep van 2: €475 voor 1u/week
- privé training: €900 voor 1u/week



## CONDITIETRAINING

### (TRAINEN VAN FYSIEKE EN COÖRDINATIEVE ONDERDELEN)

#### ***Wat?***

#### **1. Fysieke onderdelen**

- Krachtcoördinatie
- Lenigheid en bewegelijkheid
- Uithouding
- Snelheid en reactie

#### **2. Coördinatieve onderdelen**

- Balans
- Oriëntatie
- Racket- en balvaardigheid
- Dissociatie

#### ***Wanneer?***

Op dinsdag en/of donderdag 17u (eventueel ook andere momenten)

#### ***Prijs?***

€150 voor 1u/week , €280 voor 2u/week

#### ***Opgelet!***

Dit is de aanvulling op de lessen, je kan dit alleen volgen indien je les neemt!

## **OPSLAGTRAINING: *NIEUW!!!***

- verbeteren van je opslag zowel technisch, kracht en richtingen
- prijs voor half uur, privé: €300
- prijs voor half uur, groep van 2: €150
- opgelet: dit is de aanvulling op de lessen, je kan dit alleen volgen indien je les neemt!

## **3. SPARRING**

- Gericht op regelmaat, tempo spelen, tactische keuzes maken
- Een ideale aanvulling op de lessen voor de competitiespelers

### **Oranje/Groen:**

Vrij 18u-19u30  
Za 15u-16u30  
Zo 14u-15u30

### **Geel:**

Vrij 18u30-20u  
Za 16u30-18u  
Zo 15u30-17u

### **Prijs: vanaf 6 spelers en meer**

Voor éénmaal per week: €280  
Voor tweemaal per week: €500

### **Prijs indien de groep kleiner is dan 6 spelers (voor 1x per week)**

Groep van 5: €340  
Groep van 4: €420  
Groep van 3: €560

## **4. WTA (WAASLAND TENNIS ACADEMY)**

- De spelers worden door onze trainers afgehaald op school (enkel woensdag niet). Wie zelf vervoer voorziet van zijn/haar kind, geniet een korting van €50
- Je kan kiezen uit volgende pakketten:

### **1. BASISPAKKET**

2x groepstraining (1u)  
2x conditietraining (1u)  
Prijs: €600

### **2. COMPETITIEPAKKET**

3x groepstraining (1u)  
2x conditietraining (1u)  
1x halfuur privétraining  
Prijs: €950

- Er is altijd opvang en kids maken hun huiswerk en spelen daarna samen. Super voor de sfeer, vriendschap en clubgevoel.
- Het is de bedoeling elke speler in het competitiecircuit te brengen. Daarom voorzien we wedstrijd- en toernooibegeleiding en competitiestages in elke vakantie.
- **U betaalt bijna evenveel als iemand die 1u per week privéles volgt.**

O.a. om die reden is de prijs bindend, ook voor wie bv. slechts 1x conditietraining volgt en/of een groepstraining minder volgt e.d.

- Wie dit wenst kan kiezen voor een gespreide betaling:  
     €500 bij aanvang v/d lessen  
     €450 voor 15 januari

## **II. VOLWASSENEN**

### **1. LESSEN**

#### **GROEPSLESSEN**

- Spelers vanaf 18 jaar
- Prijs: €250 voor 1u per week met 4 spelers, €340 met 3

#### **PRIVELES**

- Alleen of per 2
- Prijs: €950 voor 1u per week

### **2. SPARRING**

#### **Speciaal pakket voor volwassenen op zaterdag en zondag**

- 1,5u per week op zaterdag- en/of zondagnamiddag
- Zaterdag 18u-19u30 en/of zondag van 17u-18u30
- Gezellig samenzijn na de sparring met mogelijkheid tot culinair afsluiten van het weekend. (Enkel op zondag)
- Verantwoordelijke trainer: Rik Catthoor (+32 486 30 13 38)
- Prijs: €340 (dag op voorhand te bepalen), beide dagen €600

### **3. START 2 TENNIS**

- Voor beginnende volwassenen (18+)
- 1u tennisplezier op een dag naar keuze
- Leren tennissen door een aangepaste methodiek en materiaal om het spelplezier te bevorderen
- Prijs: €250
- Verantwoordelijke trainer: Sandra Begijn (+32 474 92 00 04)

### **4. TENNIS WORK-OUT**

- Tennis gerichte work-out met als doel fitter te worden
- Het is een sociale groepsactiviteit waarbij fun en beweging op muziek centraal staan
- Prijs voor 1u per week: €200
- Verantwoordelijk trainer: Sandra Begijn (+32 474 92 00 04)

## 5. BOKSTRAINING

- Techniek / cardio / kracht / motivation
- 10-beurtenkaart: 120euro
- Jeugd: zaterdag 9 tot 10u (eventueel ook andere momenten)
- Volwassenen: zaterdag 10 tot 11u, 11 tot 12u
- Er zal nog minstens 1 extra avond bokstraining georganiseerd worden



## III. AANDACHT

De lesperiode omvat 20 lesweken en start op maandag 20 september.

- In de prijs van de lessen is alles inbegrepen: huur van het terrein, gebruik van het materiaal en verzekering.
- Wanneer het geen les is, kan je vrij komen spelen op je uur, tenzij er een andere activiteit gepland staat. Vraag na bij Ellen.
- Laat wel iets weten als je niet komt en je plein dus vrij zal liggen!
- Tijdens schoolvakanties wordt er geen les gegeven.



# INSCHRIJVINGFORMULIER

Naam:

Voornaam:

Adres:

GSM:

Mail:

Geboortedatum:

Schrijft in voor:

## JEUGD

- Multimove peutertennis (wit): zaterdag 9u
- Multimove kleutertennis (wit): woensdag 14u/zaterdag 9u (omcirkel welke dag/dagen)
- Minitennis (blauw/rood): woensdag en/of zaterdag of andere (keerzijde)
- Miditennis (oranje): aanduiden keerzijde
- Midnitennis (groen): aanduiden keerzijde
- Maxitennis (geel): aanduiden keerzijde
- Privés: kleur, voorkeurstrainer en #uren: .....
- WTA: kleur en privés van:.....
- en afhalingsdagen/school:.....
- Conditietraining: maandag/donderdag (omcirkel welke dag/dagen en uur)
- Opslagtraining: aanduiden keerzijde
- Sparring (kleur en dag/dagen):.....

## VOLWASSENEN

- Groepsles: aanduiden keerzijde
- Privés: voorkeurstrainer en –moment:.....
- Sparring: zaterdag/zondagpakket (omcirkel dag/dagen)
- Start2tennis: vrijdag of andere, zie keerzijde
- Tennis work-out: aanduiden keerzijde
- Bokstraining

Aantal uur per week:.....

Opmerkingen:

Dit inschrijvingsformulier **zo snel mogelijk, ten laatste 12 september:**

- Afgeven op TC De Vallei
- Mailen naar: lessendevallei@gmail.com

**REKENINGNUMMER: BE89 1030 3068 2885**

**Vul zeker het rooster in op de keerzijde voor jullie mogelijke dagen en uren!**

Maak de vakjes zwart wanneer je **absoluut geen** les kan volgen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

