

2. FIT 2 TENNIS (jeugd en volwassenen apart)

Fit 2 Tennis is een tennisgerichte en blessurepreventieve work-out op balance, core-stability en benenspel om je niveau te verbeteren.

De Fit 2 Tennis trainingen staan olv Astrid Devroe:

- Instructeur B
- Master in de LO en Bewegingswetenschappen (VUB)
- Ervaring bij o.a. Kids Development Team (Topsportschool Tennis Vlaanderen)



Betaling via overs. (min. 4 weken vooraf) op rek.nr: **BE83 4395 1396 6115** (Tennis 2000)

Fit 2 Tennis-reeks

10 weken 1 uur, op zondag om 10 of 11 uur

De trainingen zijn telkens op zondag om 10 of 11 uur. Deze work-out wordt apart gegeven voor **volwassenen** en **jeugdspelers vanaf 7 jaar** (vanaf niveau Oranje). Zowel recreatieve tennissers als doorgedreven competitiespelers kunnen meetrainen. Rekening houdend met je niveau worden aangepaste oefeningen voorzien.

Prijs voor leden

€ 80

Zondag 10u / 11u

Voor **niet-leden** is het **€25 extra p.p.**

Dit zijn de lesdata:

| | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|
| Zo | 21/04 | 28/04 | 5/05 | 12/05 | 19/05 | 26/05 | 2/06 | 9/06 | 16/06 | 23/06 |
|----|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|

Gratis proefles

Geïnteresseerden die eerst eens willen proeven van zo een Fit 2 Tennis-training, kunnen eenmalig gratis een training volgen, in januari, februari of maart. Vraag dit op voorhand (één week vooraf) na.



(Re) Start 2 Tennis

3 keer 1 uur les, om 18u, 19u of 20u (telkens zelfde uur):

- Paasvakantie: maandag 8 april, dinsdag 9 april en donderdag 11 april

Je krijgt de basistechnieken aangeleerd met als hoofddoel na deze lessen zelfstandig een wedstrijd te kunnen spelen.

| Prijs voor leden | 2 pers. | 3 pers. | 4 pers. |
|---|-------------|-------------|-------------|
| | € 80 | € 55 | € 44 |
| Voor niet-leden is het €18 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). Geniet van €10 korting p.p. per bijkomende lessenreeks. | | | |

- ✓ **2 uur begeleid wedstrijdspelen** op zondag (data volgen) inbegrepen.

Wedstrijdtraining

3 keer 1 uur les, om 18u, 19u of 20u (telkens zelfde uur):

- Paasvakantie: maandag 8 april, dinsdag 9 april en donderdag 11 april

Ter voorbereiding van komende toernooien, train je bepaalde slagen en/of tactische situaties. Geef ons jouw aandachtspunten door voor een training op maat.

| Prijs voor leden | 2 pers. | 3 pers. | 4 pers. |
|---|-------------|-------------|-------------|
| | € 80 | € 55 | € 44 |
| Voor niet-leden is het €18 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). Geniet van €10 korting p.p. per bijkomende lessenreeks. | | | |

- ✓ **2 uur begeleid wedstrijdspelen** op zondag (data volgen) inbegrepen.

Losse lesuren

Je kan (één of meerdere) losse lesuren volgen, ook tijdens de zomermaanden.

Plan de lesuren op jouw data naar keuze in afspraak met Alain Van den Nest. Contacteer hem op 0495 30 00 91 of via een mail naar info@tennis2000.be.

Dit zijn de prijzen per uur:

| | Leden | Niet-leden |
|---------------------------------|-------------|---------------------------------|
| Week 9-16u (niet woe-NM) | € 48 | € 61 (incl. terreinhuur) |
| Week 16-21u, woe-NM, zat | € 52 | € 73 (incl. terreinhuur) |

Inschrijven via mail naar info@tennis2000.be.

4. TENNISLESSEN VOOR DE JEUGD

Tennis 2000 is opnieuw erkend als Jeugdvriendelijke Tennisclub én Opleidingsclub Zilver.

De lessen staan olv Alain Van den Nest:

- Opleiding trainer A (hoogste opleidingsniveau)
- Pedagogisch diploma
- Ex-coach van het Belgische nationale juniorenteam



De vermelde prijzen zijn ledentarief per persoon, excl. lidgeld en verzekering. Ze omvatten:

- ✓ Training en huur indoorterrein
- ✓ Gebruik van tennisballen en eventueel een racket
- ✓ Gratis deelname Fundays Tennis 2000 niveau rood, oranje, groen (tot 12 jaar)
- ✓ KidsFun of Begeleid Wedstrijdspelen olv een trainer (ifv niveau)

Betaling via overs. (min. 4 weken vooraf) op rek.nr: **BE83 4395 1396 6115** (Tennis 2000)

Je aanvangsuur kan je bekijken op www.tennis2000.be of op ons Facebook-account.

Woensdaglessen staan erop vanaf 15 april, zaterdaglessen vanaf 18 april.

Lessen op woensdag of zaterdag (vanaf 3 jaar)

10 weken, 1 uur/ week

De lessen vinden, met oog op een goede begeleiding, plaats in groepjes van max. 4 spelers. Ze gaan telkens door op je zelfde lesdag en lesuur (ook indien feestdagen in die periode).

Dit zijn de lesdata:

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| Woe | 21/04 | 28/04 | 1/05 | 8/05 | 15/05 | 22/05 | 29/05 | 26/06 | 4/09 | 11/09 |
| Zat | 20/04 | 27/04 | 4/05 | 11/05 | 18/05 | 25/05 | 1/06 | 22/06 | 7/09 | 14/09 |

1) Multimove met balgewenning

Tennis 2000 is 'Sport Vlaanderen-erkende Multimoveclub'. Voor kinderen van **3 tot 5 jaar** (niveau 'wit') organiseren we Multimove-gebaseerde kwaliteitsvolle lessen in heel kleine groepjes, waarbij we vooral de algemene motorische ontwikkeling en balgewenning trainen.

- ✓ Incl. 1 KidsFun voor niveau 'wit' (datum volgt)

Prijs voor leden

€ 119

Woensdag 13u

Voor **niet-leden** is het **€28 extra** p.p.
(incl. terreinhuur, excl. verzekering).



2) Minitennis met balgewenning

Kinderen van **5 tot 8 jaar** (niveau 'blauw') kunnen lessen minitennis volgen. Daarbij trainen we vooral op balgewenning en de basisslagen.

- ✓ Incl. 1 KidsFun voor niveau 'blauw' (datum volgt)

| Prijs voor leden | 1u / week | 2u / week |
|--|-----------|-----------|
| Woensdag 13u, 14u, 15u Zaterdag 10u, 11u | € 119 | € 196 |
| Voor niet-leden is het €28 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). | | |

3) Miditennis

Voor kinderen van **7 tot 12 jaar** (niveau 'rood' tot 'oranje') geven we lessen miditennis.

- ✓ Incl. 1 KidsFun voor niveau 'rood' (datum volgt)
- ✓ Incl. 8 keer 1 uur begeleid wedstrijdspelen olv een trainer voor niveau 'oranje'
 - Telkens op vrijdag van 18 tot 19 uur in mei en juni
 - Data begeleid wedstrijdspelen: 3-10-17-24-31 mei, 7-14-21 juni

| Prijs voor leden | 1u / week | 2u / week |
|--|-----------|-----------|
| Woensdag 13u, 14u, 15u Zaterdag 10u, 11u | € 148 | € 248 |
| Voor niet-leden is het €38 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). | | |

4) Overgangstennis en Maxitennis

Voor kinderen **vanaf 10 jaar** (niveau 'groen' tot 'geel') zijn er lessen overgangs- en maxitennis.

- ✓ Incl. 8 keer 1 uur begeleid wedstrijdspelen olv een trainer voor niveau 'groen', 'geel'
 - Telkens op vrijdag van 18 tot 19 uur in mei en juni
 - Data begeleid wedstrijdspelen: 3-10-17-24-31 mei, 7-14-21 juni

| Prijs voor leden | 1u / week | 2u / week |
|--|-----------|-----------|
| Woensdag 13u,14u,15u,16u,17u,18u Zaterdag 9u, 10u, 11u, 12u, 13u | € 159 | € 268 |
| Voor niet-leden is het €38 extra p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering). | | |

Lessen op maandag, dinsdag, donderdag of vrijdag

10 weken, 1 uur/ week

De lessen gaan steeds door op je zelfde lesdag en -uur (ook indien feestdagen in die periode).

Dit zijn de lesdata:

| | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| Ma | 15/04 | 22/04 | 29/04 | 6/05 | 13/05 | 20/05 | 27/05 | 24/06 | 2/09 | 9/09 |
| Di | 16/04 | 23/04 | 30/04 | 7/05 | 14/05 | 21/05 | 28/05 | 25/06 | 3/09 | 10/09 |
| Do | 18/04 | 25/04 | 2/05 | 9/05 | 16/05 | 23/05 | 30/05 | 20/06 | 5/09 | 12/09 |
| Vr | 19/04 | 26/04 | 3/05 | 10/05 | 17/05 | 24/05 | 31/05 | 21/06 | 6/09 | 13/09 |

- ✓ 1 KidsFun voor niveau 'wit', 'blauw', 'rood' (datum volgt)
- ✓ Incl. 8 keer 1 uur begeleid wedstrijdspelen olv een trainer vanaf niveau 'oranje'
 - Telkens op vrijdag van 18 tot 19 uur in mei en juni
 - Data begeleid wedstrijdspelen: 3-10-17-24-31 mei, 7-14-21 juni

| Prijs voor leden | 1 pers. | 2 pers. | 3 pers. | 4 pers.* |
|------------------|--|---------|---------|----------|
| 16u | € 417 | € 214 | € 153 | € 122 |
| 17u | € 448 | € 231 | € 165 | € 129 |
| 18u | € 479 | € 248 | € 175 | € 136 |
| Ma-di-do- vrij | Voor niet-leden is het €38 extra p.p. per lessenreeks (incl. terreinhuur, excl. verzekering). Krijg €20 korting p.p. per bijkomende lessenreeks. * Stel zelf je groepje samen als je lessen in groep van 4 volgt. | | | |

Losse lesuren

Je kan ook één of meerdere losse lesuren volgen. Contacteer ons via info@tennis2000.be.

Dit zijn de prijzen per uur:

| | Leden | Niet-leden |
|--------------------------|-------|----------------------|
| Week 9-16u (niet woe-NM) | € 48 | € 61 (incl. terrein) |
| Week 16-21u, woe-NM, zat | € 52 | € 73 (incl. terrein) |



5. TENNISSTAGES VOOR DE JEUGD

De vermelde prijzen zijn ledentarief per persoon, excl. lidgeld en verzekering. Ze omvatten:

- ✓ Training en huur indoorterrein
- ✓ Gebruik van tennisballen en eventueel een racket

Betaling via overs. (min. 4 weken vooraf) op rek.nr: **BE83 4395 1396 6115** (Tennis 2000)

Tennis & Fun stages

Tennis & Fun stages staan olv Laura De Pauw:

- Erkend Multimove-begeleider
- Initiator en Conditietrainer Tennis Vlaanderen-VTS
- Pedagogisch diploma en docent sportpsychologie



Deze stages zijn voor jeugd van **3 tot 16 jaar**, van alle niveaus (multimove tot maxitennis). De kinderen krijgen tennistraining in combinatie met balsporten, spelvormen voor de coördinatie en wedstrijdspelen. Een aangename afwisseling om hen te blijven prikkelen. Elke stage organiseren we een fijne extra activiteit (dagje zee, zwempark ...).



Een stage loopt van **maandag tot vrijdag**, elke dag van **9 uur tot 16 uur**, met 1 uur middagpauze. Er is mogelijkheid tot opvang van 8.15 uur tot 17 uur.

Periodes: 8 - 12 april 1 - 5 juli 26 - 30 augustus

Prijs stage

Leden € 146

Niet-leden € 178*

Krijg **€20 korting** vanaf de 2^{de} stage per seizoen.

* Voor niet-leden is de prijs excl. aansluiting federatie en verzekering.

Kan je een dag niet komen? - €20/dag als je vóór aanvang stage verwittigt.

Competitiestage met toernooibegeleiding

De competitiestage staat olv Andres Van den Nest:

- Opleiding Trainer B Tennis Vlaanderen-VTS
- Conditietrainer Tennis Vlaanderen-VTS
- Trainer Gewesttraining Oost-Vlaanderen
- Klassement: 100 punten (nationale ranking)



Voor onze beloftevolle jeugdspelers bieden we een competitiestage aan met toernooibegeleiding en wedstrijdanalyse, waar ook de mentaal-tactische aspecten aan bod komen.



De stage loopt van **maandag tot vrijdag**, elke dag met training van **9 uur tot 12 uur**. Vanaf **13 uur tot 16 uur** (of langer ivf wedstrijd) spelen of analyseren ze een wedstrijd, of lassen ze indien nodig wat rust in met oog op de volgende te spelen wedstrijden.

Periode: 29 juli - 2 augustus (gekoppeld aan Ethias Tour Tennis 2000)

Prijs stage
8 - 16 pers.

Competitiestage

€ 110 *

Voor **niet-leden** is het **€32 extra** p.p. (incl. terreinhuur, excl. verzekering).
Kan je een dag niet? - €15/dag als je voor aanvang stage verwittigt.

* Inschrijvingsgeld toernooi en gebruik wedstrijdballen inbegrepen.