

SENIOR



Club Tour Hiver 2011-2012

Mardi de 9h à 12h ou de 14h à 17h



L'ARGT seniors dispose cet hiver de 3 courts au Pavillon des Sports de Champel les mardis matins et après-midis ainsi que de 4 courts au Drizia les mardis matins

Profitez de l'occasion de nous retrouver de temps en temps pour partager quelques balles, quelques mouvements de gym, quelques repas, quelques verres et ... beaucoup de bonne humeur !

La formule utilisée sera, par matin ou après-midi :

2 doubles de 45 minutes par joueur, pause de 45' entre 2 parties

En cas de trop grande nombre d'inscriptions les organisateurs planifieront les rencontres de sorte que chacun joue l'un ou l'autre mardi à tour de rôle.

Nous vous proposons de vous pré-inscrire déjà pour toutes les dates qui vous intéressent en nous retournant la fiche d'inscription jointe, pour le **16 octobre au plus tard**, afin que nous puissions établir un programme que nous vous enverrons.

Des modifications interviendront par la suite : maladie, blessure, manque d'envie, etc. l'organisateur en tiendra compte au fur et à mesure. Les inscriptions ultérieures seront prises en compte dans la mesure du possible.

Merci de communiquer sans faute vos absences éventuelles afin que nous puissions en faire profiter un remplaçant.

Rendez-vous au Pavillon :

à 8h45 pour ceux dont la 1ère partie débute à 9h00

à 13h50 pour ceux dont la 1ère partie débute à 14h00

avec : 30' de respiration, échauffement, stretching de 9h10 à 9h40

les seniors inscrits à cet entraînement physique seront placés à 9h45

Verrée dès 12h et repas en commun au Drizia dès 12h30 aussi bien pour les seniors qui jouent le **matin** que pour ceux qui jouent **l'après-midi**

Les vestiaires et les douches du Pavillon et du Drizia sont à votre disposition.

Possibilité de parking sur les places du Bout-du-Monde, non limité à 3heures le mardi pour les seniors, mettre votre disque bleu à votre arrivée.

La finance d'inscription est de Frs.10.-- par mardi de participation, pour les courts, les balles et la verrée.

**A très bientôt
Pierre Bacle**