

Coaching Sport –santé, préparation physique, tennis

Laurence GUERNE

06 62 01 51 88

Sport santé

- Renforcement musculaire
- Stretching-mobilité
- Remise en forme

Préparation physique

- Puissance-vitesse-coordination
- Renforcement musculaire
- Programmes adapté au tennis et au fitness

Cours de tennis

- Initiation/ perfectionnement
- Technique et tactique
- Préparation mentale