

## Horaires Adultes Compétiteurs (19 ans et +)

Date de début des entraînements : lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025

### Pratique libre (en fonction des places disponibles)

Lundi : 17h - 22h

Mardi et Jeudi : 17h - 22h

Mercredi : 14h - 22h

Vendredi : 17h - 19h

Samedi : 9h30 - 12h30  
14h - 17h

Dimanche : 9h - 13h

### Entraînements adultes (-1300 pts)

Mardi et mercredi : 20h30 - 22h

Dimanche : 10h30 - 12h  
(1 séance / mois)

### Entraînements adultes Elites (+ 1300 pts)

Lundi et jeudi : 20h30 - 22h

### Séance Montée de Tables (matches / challenges)

(Toutes catégories)

Lundi : 19h - 20h

## Pour la pratique du tennis de table

### Tenue obligatoire

- Short (ou jogging)
- Tee-shirt à manches courtes
- Chaussures de sport

### Affaires à prévoir

- Raquette et housse
- Bouteille d'eau ou gourde
- Sac de sport

## Les partenaires du club



# VGA Saint Maur Tennis de Table

Saison 2025/2026



<https://vgatt.org>

Compétiteurs jeunes & adultes

### Adresse

Centre Sportif Arromanches  
31 bis Avenue du Port au Fouarre

### Contact

01.48.89.12.60

[contact@vgatt.org](mailto:contact@vgatt.org)



[vga\\_tennis\\_de\\_table](https://www.instagram.com/vga_tennis_de_table)



[VGA Tennis de Table](https://www.facebook.com/VGA.Tennis.de.Table)

## Les Inscriptions

### En ligne

Via notre site :  
www.vgatt.org

Paielement en ligne  
par CB possible

### Pièces obligatoires à fournir

- Cotisation complète
- Formulaire de demande de licence signé
- Certificat médical ou questionnaire médical selon les cas

## Cotisations & Aides financières

### Perfectionnement Poussins/Benjamins

(né entre 2015 et 2018)

→ 320 €

### Perfectionnement Minimes/Cadets/Juniors

(né en 2007 et 2014)

→ 320 €

### Elites Poussins / Benjamin / Minimes

(né en 2014 et 2018)

→ 340 €

### Elites Cadets/Juniors

(né entre 2007 et 2013)

→ 340 €

### Adultes compétiteurs/élites

→ 320 €

### Bon à savoir

- Des dispositifs d'aide existent afin de réduire le coût de l'inscription. Renseignez-vous auprès de la mairie ou de la VGA Omnisports
- Réduction de 20% à valoir dès le 2<sup>ème</sup> adhérent d'une même famille (hors Ping en Famille)

## Horaires Jeunes Compétiteurs (-19 ans)

Date de début des entraînements : lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025

### Perfectionnement Poussins/Benjamins

(né entre 2015 et 2018)

Mercredi : 16h30 - 18h

Jeudi : 17h30 - 19h

Vendredi : 17h - 19h

### Perfectionnement Minimes/Cadets/Juniors

(né entre 2007 et 2014)

Mardi : 19h - 20h30

Mercredi : 16h - 17h30

Jeudi : 19h - 20h30

Vendredi : 17h - 19h

### Elites Poussins Benjamins/Minimes

(né entre 2014 et 2018)

Lundi : 17h - 18h30

Mardi : 17h - 18h30

Mercredi : 17h30 - 19h

Jeudi : 17h - 18h30

Vendredi : 17h - 19h

Samedi : 9h30 - 11h30

### Elites Cadets/ Juniors

(né entre 2007 et 2012)

Lundi : 20h30 - 22h

Mardi : 18h30 - 20h30

Mercredi : 19h - 20h30

Jeudi : 18h30 - 20h30

Vendredi : 17h - 19h

### Séance Montées/Descentes (matches / challenges)

(pour tous les jeunes compétiteurs)

Vendredi : 17h - 19h

Le Tennis de Table se pratique également en jeu libre. Il est important de le pratiquer pour le simple plaisir de jouer (avant ou après ses entraînements ou sur d'autres jours de la semaine, cf. « Pratique libre » au verso).