

## ENTRAINEMENT DE LIGUE 4 PERSONNES

### OBJECTIF :

Comment mieux jouer en équipe de double.

### FORMULE :

4 joueurs suivront un entraînement de 2 heures avec un pro.

### THÈME :

- Analyse complète de votre jeu en double
- Fixer les priorités
- Développer: Les tactiques de base du double  
Les techniques appropriées  
La façon de bien bouger en double  
La confiance au filet

**PROS :** Jean Godin ou autres pros.

### ENTRAINEMENT (2 hres)

Coût / pers. (terrain inclus) : 40\$

Coût / pers. (sur temps fixe) : 27\$

\* Taxes en sus

**INFORMATIONS :** à la réception ou auprès de Jean Godin :  
418.627.3343 p.o

**Aussi, pour votre plaisir... Informez-vous sur :**

- ✓ LIGUES RÉGULIÈRES
- ✓ SAMEDI D'MIXER
- ✓ DIMANCHE EN SIMPLE

### RESPONSABLES

Ligues de simple / Cours privés / Évaluation du joueur

François Demers : 418.627.3343 p. 246

Vive le Tennis / Entraînement de ligue

Jean Godin 418.627.3343 p. 0

# PROGRAMMATION TENNIS ADULTE 2018-2019



**HÉRISSET BORDELEAU**  
ACADÉMIE DE TENNIS  
PASSION EXCELLENCE



**Club Avantage**  
MULTI-SPORTS

## COURS PRIVÉS

PROS * Terrain et taxes en sus	Nb hre(s)	Coût 1 pers.	Coût 2 pers et +
François Demers, niv. 2	1 hre	47\$	27\$
Stéphane Paquet, niv. 2	Bloc 5 hres	235\$	135\$
Jean-Sébastien Lavoie, niv. 2	Bloc 10 hres	470\$	270\$
Mathieu Brisson : niv. 1			
Jean Godin, pro club 1			
Et tous les autres pros			
Jacques Bordeleau, niv. 4	1 hre	51\$	31\$
Jack Hérisset, niv. 3	Bloc 5 hres	255\$	155\$
Yanick Pelletier, niv. 3	Bloc 10 hres	510\$	310\$
Sam Aliassime, niv. 2			
Doroteja Eric			
Luca Cerin			
Christian Gingras, niv. 4	1 hre	61\$	36\$
	Bloc 5 hres	305\$	180\$
	Bloc 10 hres	610\$	360\$
<b>PARTENAIRES DE FRAPPES</b> *Pros autorisés seulement	<b>CANON À BALLE...</b> Essayez-le !		
1 hre / 1 pers : 31\$ ou 35\$	1 hre / 1 pers : 19\$		
<b>Informations : à la réception ou auprès de François Demers : 418.627.3343 p.246</b>			

## ÉVALUATION DU JOUEUR

<b>Un pro évalue votre jeu en situation de match. Bilan remis au joueur.</b>		
- Améliorer son côté tactique, technique, physique & psychologique.		
- 1 heure durant votre match de ligue ou amical.		
- Coût / pers.	<b>Pro 1-2</b>	<b>Pro 3-4</b>
Terrain et taxes en sus	27\$	31\$
<b>INFORMATIONS : à la réception du club ou auprès de François Demers 418.627-3343 p. 246</b>		

## VIVE LE TENNIS

### COURS DE GROUPE POUR ADULTES POUR JOUEURS DE TOUS LES NIVEAUX

- 8 hres de cours à raison de 2 hres d'affilées par semaine / 4 semaines
- 8 participants sur 2 terrains avec l'encadrement d'un pro (minimum requis : 4 personnes)
- 3 coupons de frais d'invité pour vous permettre de jouer entre les cours.

#### Niveaux

- Débutant :** Pour un joueur qui n'a jamais joué.
- Initié 1 :** Pour un joueur qui a suivi un cours débutant et qui commence à jouer.
- Initié 2 :** Pour un joueur qui a déjà joué et possède une certaine régularité en fond de terrain.
- Intermédiaire 1 :** Pour un joueur qui possède une bonne expérience de jeu et est assez régulier en fond de terrain.
- Intermédiaire 2 :** Pour un joueur ayant suivi le cours intermédiaire 1 et qui veut augmenter sa cadence d'échanges et développer des tactiques plus avancées.

Pour évaluer vous-même votre niveau de jeu : consultez un **TABLEAU D'AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU DE JEU (T.E.N.J.)** disponible à la réception.

**QUAND :** Consultez l'horaire et les niveaux de jeu en ligne à : [clubavantage.ca](http://clubavantage.ca)  
Sous l'onglet activité... tennis !

**Séries :** Semaine du...

17 septembre 2018	5 janvier 2019
17 octobre 2018	2 février 2019
14 novembre 2018	9 mars 2019
	6 avril 2019

**Coût :** 150\$ / série (incluant pro et terrains)  
40\$ de plus et vous avez la raquette incluse.  
\* Taxes en sus

**INFORMATIONS :** à la réception ou auprès de Jean Godin  
418.627.3343 p. 0