

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) : 42\$

Coût / pers. (sur temps fixe) : 29\$

* 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 2019-2020



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	52\$	32\$
Stéphane Paquet, niv. 2	Bloc 5 hres	260\$	160\$
Jean-Sébastien Lavoie, niv. 2	Bloc 10 hres	520\$	320\$
Mathieu Brisson : niv. 1			
Jean Godin, pro club 1			
Et tous les autres pros			
Jacques Bordeleau, niv. 4	1 hre	56\$	36\$
Jack Hérisset, niv. 3	Bloc 5 hres	280\$	180\$
Yanick Pelletier, niv. 3	Bloc 10 hres	560\$	360\$
Sam Aliassime, niv. 2			
Doroteja Eric			
Luca Cerin			
Christian Gingras, niv. 4	1 hre	61\$	41\$
	Bloc 5 hres	330\$	205\$
	Bloc 10 hres	660\$	410\$
PARTENAIRES DE FRAPPES *Pros autorisés seulement	CANON À BALLEES... Essayez-le !		
1 hre / 1 pers : 36\$ ou 40\$	1 hre / 1 pers : 20\$		
Informations : à la réception ou auprès de François Demers : 418.627.3343 p.246			

ÉVALUATION DU JOUEUR

Un pro évalue votre jeu en situation de match. Bilan remis au joueur.		
- Améliorer son côté tactique, technique, physique & psychologique.		
- 1 heure durant votre match de ligue ou amical.		
- Coût / pers.	Pro 1-2	Pro 3-4
Terrain et taxes en sus	29\$	33\$
INFORMATIONS : à la réception du club ou auprès de François Demers 418.627-3343 p. 246		

VIVE LE TENNIS

COURS DE GROUPE POUR ADULTES POUR JOUEURS DE TOUS LES NIVEAUX

- 8 hres de cours à raison de 2 hres d'affiliées 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
Sous l'onglet activité... tennis !

Séries : Semaine du...

16 septembre 2019	4 janvier 2020
16 octobre 2019	1 ^{er} février 2020
13 novembre 2019	7 mars 2020
	4 avril 2020

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