

## 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) : 46\$

Coût / pers. (sur temps fixe) : 33\$

\* Taxes en sus

Informations : à la réception ou auprès de Jean Godin  
418.627.3343 p.246 - jeangodin@clubavantage.ca

## AUSSI, POUR VOTRE PLAISIR...

### ✓ LIGUES RÉGULIÈRES

Informations : à la réception ou auprès de Jean Godin  
418.627.3343 p.246 - jeangodin@clubavantage.ca

### ✓ SAMEDI D'MIXER

### ✓ DIMANCHE EN SIMPLE

Informations : auprès de Louis Lemieux  
418-652-1010 - louislemieux@sympatico.ca

# PROGRAMMATION TENNIS ADULTE 2020-2021



**Club Avantage**  
MULTI-SPORTS

## COURS PRIVÉS

PROS * Terrain et taxes en sus	Nb hre(s)	Coût 1 pers.	Coût 2 pers et +
Stéphane Paquet, niv. 2	1 hre	59\$	39\$
Jean-Sébastien Lavoie, niv. 2	Bloc 5 hres	295\$	195\$
Francis Lambert, niv. 1	Bloc 10 hres	590\$	390\$
Jean Godin, pro club 1			
Antoine Greco			
Jean-Bernard T.-Lekoumbou			
Et tous les autres pros			
Non énumérés ci-dessous			
Sam Aliassime, niv. 3	1 hre	63\$	43\$
Doroteja Erić, niv. 3	Bloc 5 hres	315\$	215\$
Luca Cerin	Bloc 10 hres	630\$	430\$
Dominic Labelle			
Cédric Swistak			
Arturo Palma			
Christian Gingras, niv. 4	1 hre	68\$	48\$
	Bloc 5 hres	340\$	240\$
	Bloc 10 hres	680\$	480\$
<b>PARTENAIRES DE FRAPPES</b>			
<b>*Pros autorisés seulement</b>			
1 heure / 1 personne: 40\$ ou 45\$			
Informations : à la réception ou auprès de Jean Godin 418.627.3343 p.246 – jeangodin@clubavantage.ca			

## 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	33\$	37\$
Informations : à la réception ou auprès de Jean Godin 418.627-3343 p.246 – jeangodin@clubavantage.ca		

## 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...

14 septembre 2020	4 janvier 2021
19 octobre 2020	3 février 2021
18 novembre 2020	10 mars 2021
	7 avril 2021

**Coût :** 160\$ / 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.246 – jeangodin@clubavantage.ca