



Cours de groupe pour adultes VIVE LE TENNIS

Débutant ou initié ? Jamais trop tard pour apprendre ou s'améliorer !

205\$* pour 8 heures de cours *taxes en sus

- Programmes de 4 ou 5 semaines avec séances hebdomadaires de 90 minutes ou 2 heures
- 8 participants sur 2 terrains avec l'encadrement d'un pro
- 3 laissez-passer "aucuns frais d'invité" pour vous permettre de jouer au Club en dehors des heures de cours (frais de terrain en sus et frais d'invité appliqués pour les accompagnateurs non-membres)
- Du plaisir, de nouveaux amis et la garantie de vous améliorer sur le terrain

MOI JE PARRAINE !

Recommandez le Club et recevez en cadeau, au renouvellement de votre abonnement, autant de mois gratuits que de nouveaux membres annuels que vous aurez parrainés.*

*Le nouveau membre parrainé doit absolument fournir le nom de son parrain lors de son inscription. Il ne peut désigner un parrain rétroactivement. Le nouveau membre parrainé ne doit pas avoir eu d'abonnement annuel au Club depuis 12 mois.



Ramenez

- 1 ami 🏆 ➔
- 2 amis 🏆🏆 ➔
- 3 amis 🏆🏆🏆 ➔
- 4 amis 🏆🏆🏆🏆 ➔

Recevez

- 1 mois **gratuit**
- 2 mois **gratuits**
- 3 mois **gratuits**
- 4 mois **gratuits**

HEURES D'OUVERTURE

DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 31 MAI

CLUB

Lundi au vendredi : 6h à 24h
Samedi et dimanche : 7h à 22h

TENNIS ET BADMINTON

Lundi au vendredi : 6h à 24h
Samedi et dimanche : 7h à 22h

GYM

Lundi au vendredi : 6h à 22h30
Samedi et dimanche : 7h à 19h

DU 1^{ER} JUIN AU 31 AOÛT

L'horaire d'été s'applique. Informez-vous au Club ou visitez le clubavantage.ca.



HALTE-GARDERIE GRATUITE & BOUTIQUE

Pour connaître les heures d'ouverture de ces services, rendez-vous à clubavantage.ca. Notez que la halte-garderie gratuite s'adresse aux enfants de 12 mois à 12 ans.



1080, rue Bouvier, Québec (Qc) G2K 1L9
418-627-3343 / clubavantage.ca



Club Advantage

MULTI-SPORTS

SAISON 2025-2026



ACADÉMIE ALIASSIME

L'Académie de tennis Aliassime, c'est une équipe d'entraîneurs et un programme reconnu à l'échelle nationale permettant aux jeunes d'apprendre et de performer dans un environnement chaleureux et convivial. Nous sommes fiers de notre contribution au développement d'athlètes de renom comme Félix Auger-Aliassime et Gabriel Diallo, grands vainqueurs avec l'équipe du Canada à la Coupe Davis 2022. Notre académie, c'est une grande famille au sein de laquelle tout est mis en place pour que le jeune s'épanouisse et évolue vers un autre niveau.

PROGRAMME JUNIOR

- Bout d'choux 3-4 ans
 - Parents / enfants 5-7 ans
 - Mini-tennis 5-7 ans
 - Programme Rogers 5-7 ans (détection de jeunes talents)
 - Relève 8-13 ans
 - Relève ados 14-18 ans
 - Petits espoirs 10-12 ans
 - Équipe espoirs 13-18 ans
 - Ligue junior compétitive 7-18 ans
 - Programme Sports-Études 8-18 ans
 - Camp d'été Aliassime (saison estivale) 5-18 ans
 - Camp de développement élite junior (saison estivale) 7-18 ans
 - Stage à la semaine élite junior 10-18 ans
 - Leçons privées 5-18 ans
- *Pour plus de détails : academiedetennis.com**





DÉPASSEZ-VOUS AVEC UN COACH PRIVÉ

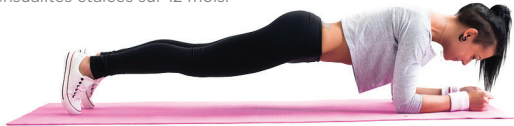
Il est prouvé que l'entraînement privé génère 50% plus de résultats en 3 fois moins de temps !

Pour rester motivé et améliorer vos performances, pourquoi ne pas opter pour un coach privé ? Supervisé et bien encadré, vous atteindrez enfin vos objectifs !

Tarification pour les membres

NOMBRE DE SÉANCES	à la séance
1 séance	85 \$
Entre 8 et 11 séances	76 \$
Entre 12 et 23 séances (incluant 1 analyse en bio-impédance gratuite)	72 \$
Entre 24 et 47 séances (incluant 2 analyses en bio-impédance gratuites)	68 \$
48 séances et plus (incluant 3 analyses en bio-impédance gratuites)	65 \$

Taxes en sus. Il est possible de payer un forfait en entraînement privé par mensualités étalées sur 12 mois.



UNE BIO-IMPÉDANCE AVEC ÇA ?

C'est l'analyse de la composition corporelle :

- pourcentage de gras
- masse musculaire
- masse grasse
- eau corporelle totale

La bio-impédance nous permet de comprendre les variations de votre poids et de savoir si vous avez bien perdu ou pris du gras, de l'eau ou de la masse musculaire.

AVANTAGE COACHING

50% plus de résultats en 3 fois moins de temps

TARIFICATION 2025-2026

ABONNEMENT ANNUEL				
TYPES D'ABONNEMENT	MENSUALITÉS			
	Régulier	Junior 18 ans et -	Étudiant temps plein 25 ans et -	Avantage 19-30 ans
MULTI				
Avantage TOTAL (Tennis, Gym, Workout, Spinning, Badminton)	67 \$	26 \$	32 \$	39 \$
Gym Multi (Gym, Workout, Spinning, Badminton)	60 \$			
Avantage Multi (Tennis, Gym, Workout, Badminton)	57 \$			
SOLO				
Gym (Gym, Workout, Badminton)	51 \$			
Tennis (Tennis, Badminton)	52 \$	13 ans et - 15 \$	14 ans et + 24 \$	
Spinning (Spinning, Badminton)	50 \$			
Badminton	32 \$			
FAMILIAL		1 parent membre	2 parents membres	
14 à 18 ans Avantage Familial (Tennis, Gym, Workout, Badminton)	14 \$ (1 ^{er} enfant)		8 \$ / enfant	
13 ans ou moins Tennis Familial (Tennis, Badminton)	8 \$ (autres enfants)			

Dès votre abonnement au Gym, rencontrez gratuitement un professionnel de la santé pour une séance initiale en vue d'établir vos antécédents d'entraînements, votre condition physique générale ainsi que vos besoins et objectifs particuliers.

Prenez votre rendez-vous rapidement !

PLANS FLEXIBLES ET AVANTAGEUX
Grands choix d'activités pour toute la famille!

EN VIGUEUR LE 1^{er} AOÛT 2025

ABONNEMENT DE 3 MOIS	
MULTI	
Gym + Spinning 3 mois (Gym, Workout, Spinning, Badminton)	300 \$
SOLO	
Gym 3 mois (Gym, Workout, Badminton)	240 \$
Spinning 3 mois (Spinning, Badminton)	260 \$

FRAIS DE LOCATION DE TERRAIN

Badminton 1 heure	11\$ à 18\$ (tarif variant en fonction de la grille horaire*)
Tennis 1 heure	27\$ à 35\$ (tarif variant en fonction de la grille horaire*)

*Tarifs valides à compter du 1er septembre
Grille complète disponible sur demande.

TARIFS À LA SÉANCE POUR LES NON-MEMBRES*

Gym	16 \$
Spinning	16 \$
Workout	16 \$
Tennis - tarif invité	16 \$ (junior 8 \$)
Badminton - tarif invité	8 \$ (junior 4 \$)

*Chaque invité a droit à un maximum de 5 visites par année.

AUTRES SERVICES	1 an	3 mois
Ligues de tennis (simple)	70 \$	-
Prêt de serviettes	125 \$	55 \$
Prêt de demi-casier	100 \$	60 \$

Taxes en sus. Tarifs sujets à changements sans préavis.
Pour les sports de raquette, tarif horaire de location de terrain en sus.



PARTEZ DU BON PIED

D'une durée de 90 minutes, l'évaluation complète de votre condition physique nous permet d'élaborer un plan d'entraînement optimal et efficace pour l'atteinte de vos objectifs.

- Test cardiovasculaire (VO₂max)
- Endurance des membres inférieurs et supérieurs
- Force du haut du corps
- Santé du dos et des abdominaux
- Pesée par bio-impédance

SPYNERGY SPINNING

Visualisation, concentration et dépassement! Sur des rythmes enivrants, nos séances de groupe d'une durée de 50 à 55 minutes vous permettront de vous surpasser et d'élever de quelques crans votre intensité à l'effort, l'alternative sportive pour suer à grosses gouttes dans une ambiance survoltée. Le Spinning, ça s'apprend et tout le monde peut le pratiquer! Informez-vous!



UN TERRAIN DE JEU DE 120 000 PIEDS CARRÉS
Au service de ses membres depuis 45 ans