



TENNIS

PROGRAMME HIVER 2025 / PRINTEMPS 2026 | WINTER 2025 / SPRING 2026 SCHEDULE

DÉBUT | START:12.01.2026

Valide jusqu'au 17 mai, 2026 et peut être modifier
Valid Until May 17, 2026 & subject to changes.



LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
-----------------	------------------	-----------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

MATIN | MORNING

Ligue du matin CDL CDL Morning League (Henri Mong / Tony Arcaro) Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles 7h00 - 9h00		Ligue du matin CDL CDL Morning League (Henri Mong / Tony Arcaro) Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles 7h00 - 9h00	Entraînement Lève-Tôt Early Bird Training (Conrad Pineau) Niveaux Levels 3.0 + 7h00 - 9h00 42\$ Membres UT Pré-Payés 50\$ Membres CDL Max 8 Personnes	Ligue du matin CDL CDL Morning League (Henri Mong / Tony Arcaro) Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles 7h00 - 9h00 Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9h00 - 11h00 Niveaux Levels 3 & 4 45\$ Membres Seulement Max 8 Personnes Matchs Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveau Level 1 & 2 10h00 - 12h00	Ligue du matin Fin de Semaine Weekend Morning League (Henri Mong) Niveaux Levels 2.0 & 4.0 7h00 - 9h00	Ligue du matin Fin de Semaine Weekend Morning League (Henri Mong) Niveaux Levels 2.0 & 4.0 7h00 - 9h00
Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9h30 - 11h30 Niveau Level 4 11h30 - 13h30 Niveau Level 3	Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9h00 - 11h00 Niveau Level 2	Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9h00 - 11h00 Niveau Level 1,3 9h30 - 11h30 Niveau Level 4 11h00 - 13h00 Niveau Level 4	Matchs Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveau Level 3 & 4 10h00 - 12h00			

APRÈS-MIDI | AFTERNOON

	Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin (Chris Orfanos) 13h00 - 15h00 21.50\$ Membres Seulement Max 20 Personnes			Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin (Chris Orfanos) 13h00 - 15h00 21.50\$ Membres Seulement Max 20 Personnes		
--	--	--	--	--	--	--

SOIR | EVENING

Entraînement Doubles (Mixed) Doubles Training (Mixed) (Conrad Pineau) Niveaux Levels 4.0 + 19h00 - 21h00 52\$ Membres Seulement Min 4 - Max 12 Personnes	Entraînement Doubles (Mixed) Doubles Training (Mixed) (Conrad Pineau) Niveaux Levels 4.0 + 16h00 - 18h00 52\$ Membres Seulement Max 4 Personnes	Tournoi Ronde Simples & Doubles Singles & Doubles Round Robin (Gilbert St-Jean) Niveaux Levels 2.5 - 4.0 19h30 - 21h30 52\$ Membres Seulement Max 12 Personnes	Entré Tennis Suite Entry Tennis Suite (Gilbert St-Jean) Niveaux Levels 1.5 - 3.0 19h00 - 21h00 52\$ Membres CDL 72\$ Non-Membres Max 8 Personnes	Ligue Doubles Vendredi Soir Friday Night Doubles League (Richard Ngo) Niveaux Levels 1.5 - 3.0 19h30 - 21h30 57\$ Membres CDL 67\$ Non-Membres Max 12 Personnes Inscription Registration richardanh2002@yahoo.ca		Ligue du Dimanche Sunday League 16h00 - 18h00 (Adultes & Juniors) 18h00 - 20h00 (Adultes & Juniors) <u>Junior (Moins de 18 ans 18 & under)</u> 55\$ Membres CDL 65\$ Non-Membres <u>Adulte</u> 60\$ Membres CDL 70\$ Non-Membres Inscription Registration daniels@clubcdl.com
Entraînement Haute Intensité 4.0+ High Intensity Training 4.0+ (Luigi Nudi & Hassan Moundir) 19h30 - 21h30 52\$ Membres CDL 72\$ Non-Membres Max 12 Personnes			Entraînement Haute Intensité 4.0+ High Intensity Training 4.0+ (Luigi Nudi & Hassan Moundir) 20h00 - 22h00 52\$ Membres CDL 72\$ Non-Membres Max 12 Personnes			

Taxes non incluses. Prix sujet à changement sans préavis. Programmes et entraîneurs sujet à changement sans préavis.
Taxes not included. Prices subject to change without notice. Programs and Coaches subject to change without notice.

CONRAD PINEAU
Directeur des programmes de tennis adultes
Director of Adult Tennis Programs

conrad@clubcdl.com
514-735-2582 poste 214

Les inscriptions aux ligues sont considérées finales 24h d'avance le
début de la ligue. Les annulations tardives sont assujetties à une pénalité équivalente au frais de la ligue.

League registrations are considered final 24h before the league
begins. Late cancellations will be subject to the league fee as a late cancellation penalty.

DESCRIPTIONS

POUR ADULTES:

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLES ET DOUBLES: Jouez en simples et en doubles, avec des conseils d'un entraîneur.

INTERCLUB: Rencontres entre clubs. Niveau compétitif. TFIM - Classement d'équipes de niveau 1 à 4. Jeudi et vendredi de 10h00 à 12h00, rencontres à domicile et à l'extérieure.

LIGUE DU MATIN: Pour les lève-tôt qui aiment jouer avec différentes personnes. Lundi, mercredi, vendredi de 7h00 à 9h00. Cette ligue organise les matchs selon le niveau des joueurs.

LIGUE DU DIMANCHE: Cette ligue est pour nos meilleurs joueurs compétitifs.

CONRAD'S ENTRAÎNEMENT POUR DOUBLE: Entraînement visant à développer des patterns de jeu autour de l'attaque et de la contre-attaque dans un environnement de doubles. Il nécessite un bon niveau de jeu afin de pouvoir se défendre adéquatement. Le rythme est rapide et exigeant physiquement. Différentes formules d'entraînement seront utilisées selon le nombre de joueurs présent. Organisation de plusieurs matchs avec alternance de mini cliniques durant la période de jeu. Il y a des rotations rapides afin de jouer avec différents partenaires. Le type de déroulement variera selon le nombre de participants.

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLE ET DOUBLE: Les joueurs travaillent le contrôle de la balle et les tactiques en simple et en double.

ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ: Un cours d'entraînement de haute intensité avec un grand volume de coups, très cardiovasculaire. Exercices d'échauffement intenses, suivis d'exercices situationnels.

DOUBLES MIXTE ENTRAÎNEMENT: Stroke production de doubles soups orientés. Doubles exercices de situation, correspondent à l'instruction de stratégie.

LEÇONS PRIVÉES ET EN GROUPE: Nous offrons une variété de leçons (privée, semi-privées et en groupe). Peu importe vos besoins, nous pouvons vous aider. SVP contacter l'équipe de tennis ou la réception pour de plus amples renseignements au niveau de leçons.

FOR ADULTS:

SINGLES AND DOUBLES ROUND ROBIN: Play singles and doubles with instruction and different partners.

INTERCLUB: Competitive matches between tennis clubs. Teams ranked from level 1 to 4. Thursday & Friday from 10h00 - 12h00. Matches take place either "at home" or "away".

MORNING LEAGUE: For early birds who enjoy playing with different people. Monday, Wednesday and Friday from 7h00 - 9h00. This league matches people according to their level.

SUNDAY LEAGUE: This league brings together our top players to compete against one another. Ranking system.

CONRAD'S DOUBLES TRAINING: Train to develop game patterns around attack and counterattack in a doubles environment. It requires a good level of play so that you can defend yourself properly. The pace is fast and physically demanding. Different training formulas will be used depending on the number of players present. Organization of several matches with alternating mini clinics during the game period. There are fast rotations to play with different partners. The Type of training / court movement will vary according to the number of participants.

DOUBLES ROUND ROBIN: Players will be working on ball control and singles & doubles tactics.

HIGH INTENSITY TRAINING: A high intensity training class with large volume of strokes, very cardiovascular. Intense warm-up drills, followed by game situational drills.

MIXED DOUBLES TRAINING: Stroke production of doubles oriented shots. Doubles situational drills, matches with strategy instructions.

PRIVATE AND GROUP LESSONS: We offer a variety of lessons (private, semi-private and group). Whatever your tennis needs are, we will help you. Please contact the Tennis Team or reception for information about the options.