

PROGRAMME DE TENNIS HIVER 2023 - PRINTEMPS 2024

WINTER 2023 - SPRING 2024 TENNIS SCHEDULE

Valide jusqu'au 19 mai, 2024 et peut être modifier.
Valid until May 19, 2024 and subject to changes.

DÉBUT / START:

25

09

23

J

M

A

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
MATIN MORNING						
Ligue du matin Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 7:00 - 9:00 (Jacques Cardinal)		Ligue du matin Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 7:00 - 9:00 (Jacques Cardinal)	Entraînement lève-tôt Early Bird Training Niveaux Levels 3.0 + 7:00 - 9:00 (Conrad Pineau) 37\$ Membres Seulement Maximum 8 personnes	Ligue du matin Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 7:00 - 9:00 (Jacques Cardinal) Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training Niveaux Levels 3 & 4 9:00 - 10:30 (Max 8 personnes) 39\$ Membres Seulement Match Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveaux Levels 1 & 2 10:00 - 12:00	Ligue du matin fin de semaine Weekend Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.0 (Henri Mong) 7:00 - 9:00	Ligue du matin fin de semaine Weekend Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.0 7:00 - 9:00 (Henri Mong)
Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9:30 - 11:30 Niveau Level 4 11:30 - 13:30 Niveau Level 3	Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9:00 - 11:00 Niveau Level 2 11:00 - 13:00 Niveau Level 1	Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9:00 - 11:00 Niveau Level 1 9:30 - 11:30 Niveau Level 4 11:00 - 13:00 Niveau Level 4 11:30 - 13:30 Niveau Level 3 13:00 - 15:00 Niveau Level 5	Match Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveaux Levels 3 & 4 10:00 - 12:00			
APRÈS-MIDI AFTERNOON						
Ligue d'Abigail Abigail's League Niveaux Levels 2.0 + 13:30 - 15:00 Max 4 personnes 32\$ Membres Seulement Programme débute le 16 octobre Program starts October 16	Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin 13:00 - 15:00 (Chrisi Orfanos) 18.50\$ Membres Seulement Maximum 20 personnes Programme débute le 17 octobre Program starts October 17			Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin 13:00 - 15:00 (Chrisi Orfanos) 18.50\$ Membres Seulement Maximum 20 personnes Programme débute le 20 octobre Program starts October 20		Top Gun Juniors & Adultes 12:00 - 14:00 Juniors 14:00 - 16:00 Juniors 16:30 - 18:30 Adultes & Juniors 18:30 - 20:30 Adultes & Juniors Inscription Registration patrick@clubcdl.com
Ligue d'Abigail Abigail's League Niveaux Levels 2.0 + 15:00 - 16:30 Max 2 personnes 32\$ Membres Seulement Programme débute le 16 octobre Program starts October 16	Entraînement Doubles (Hommes) Doubles training (Men) Niveaux Levels 4.0 + 16:00 - 18:00 (Conrad Pineau) 44\$ Membres Seulement Maximum 4 personnes	Tounoi Ronde Simples & Doubles Round Robin Singles & Doubles Niveaux Levels 2.5 - 4.0 19:30 - 21:30 (Gilbert St-Jean) 44\$ Membres Seulement Maximum 12 personnes	Entré Tennis Suite Niveaux Levels 1.5 - 3.0 19:00 - 21:00 (Gilbert St-Jean) 44\$ Membres 64\$ Non-Membres Maximum 8 Personnes Programme débute le 5 octobre Program starts October 5			Junior (Moins de 18 ans 18 & under) 45\$ Membres 55\$ Non-Membres Adulte 50\$ Membres 60\$ Non-Membres Programme débute le 5 novembre Program starts November 5
Entraînement Doubles (Mixte) Doubles training (Mixed) Niveaux Levels 4.0 + 19:00 - 21:00 (Conrad Pineau) 44\$ Membres Seulement Maximum 12 personnes Minimum 4 personnes			High Intensity Training Entraînement Haute Intensité 21:00 - 23:00 (Luigi Nudi) 44\$ Membres 64\$ Non-Membres Maximum 12 personnes			CONRAD PINEAU Directeur des programmes de tennis adultes Director of Adult Tennis Programs conrad@clubcdl.com 514-735-2582 poste 214
Entraînement Haute Intensité 4.0+ 20:00 - 22:00 (Luigi Nudi) 44\$ Membres 64\$ Non-Membres Maximum 12 personnes						Taxes en sus, prix sujet à changement sans préavis. Tous les programmes et instructeurs sujet à changement sans préavis. Taxes not included, prices subject to change without notice. All programs and coaches subject to change without notice.

DESCRIPTIONS

POUR ADULTES:

TOURNOI À LA RONDE EN DOUBLES : Jouez 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 lèves tôt qui aiment jouer avec différentes personnes. Lundi, mercredi, vendredi de 7h00 à 9h00. Cette ligue est organisée par Jacques Cardinal qui organise les matchs selon le niveau des joueurs

TOP GUN : Cette ligue est pour nos meilleurs joueurs compétitifs.

TOP GUN DOUBLES: Tournois de doubles. Chaque semaine et un tournoi individuel. Format compétitive (3.0-5.5-ouvert).

ENTRAÎNEMENT AVANCÉ: Ces entraînements sont pour les joueurs plus avancés qui jouent dans notre ligue Top Gun. Cette ligue est pour des joueurs sérieux seulement. Les entraînements sont axés sur les phases du jeu, zones du jeu, connaissances tactiques, volume et endurance.

DÉVELOPPMENT ADULTE: Programme pour débutant, programme d'apprentissage sur les techniques de tennis; apprenez en jouant.

ENTRÉ TENNIS SUITE : Venez participer à la suite de vos leçons, tous les aspects de votre jeu technique et tactique dans une atmosphère de détente.

FIT TO HIT : Un entraînement rapide et amusant pour tout le monde. Du débutant à élite, un excellent entraînement pour tout le monde.

CONRAD'S ENTRAÎNEMENT POUR DOUBLE : Entraînement visant à développer des patrons de jeu autour de l'attaque et de la contreattaque 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.

CONRAD'S DOUBLES MIXTE MATCH/ENTRAÎNEMENT: Organisation de plusieurs matchs avec alternance de mini cliniques durant la période de jeu. Il y a des rotations rapide afin de jouer avec différents partenaires. Le type de déroulement variera selon le nombre de participants.

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLE ET EN 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.

DOUBLE MIXTE ENTRAÎNEMENT: Stroke production de doubles coups orientés. Doubles exercices de situation, correspond 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 des leçons.

SAMEDI "OISEAUX DE NUIT" : Une ligue sociale, jouez en doubles.

ENTRAÎNEMENT ET TACTIQUE DE DOUBLES: Sessions d'entraînement orienter vers jeu de doubles.Exercices, positionnement, et tactiques de doubles.

SOIRÉE FAMILLE: Une variété d'activités pour la famille. Entraînement avancé pour juniors Sport Etudes et Adultes avancés. Classes de tennis pour débutants et intermédiaires. Activités sociales pour tout âges et niveau (de famille) et menu familiales.

FOR ADULTS:

TOURNOI À LA RONDE EN DOUBLES : Play Doubles with instruction and different partners.

INTERCLUB: Competitive matches between tennis clubs. Teams ranked from level 1 to 4. Thursday & Friday from 10:00 AM -12:00 PM. Matches take place either "at home" or "away".

MORNING LEAGUE: For early birds who enjoy playing with different people. Monday, Wednesday and Friday from 7:00 to 9:00am. This league is run by Jacques Cardinal who matches people according to their level.

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

TOP GUN DOUBLES: Weekly 2 hr doubles tournament (for levels 3.0-5.5 – Open). Competitive format.

ADVANCED TRAINING: These trainings are for the advanced members who play in our Top Gun leagues. Serious tennis players wanted only. Trainings focus on phase of play, zones of play, tactical understanding, loads of volume, and endurance.

ADULT DEVELOPMENT: Program for beginners with basic content on tennis skills; learn by playing.

ENTRÉ TENNIS SUITE : Continue to play tennis after your lessons! Use your learned technical and tactical skills in a fun and casual atmosphere.

FIT TO HIT : A fun and rapid-paced work-out for everyone. Whether you have never played tennis before or you are an elite player, this cardio workout performed on the tennis court will get your heart pumping.

CONRAD'S TRAINING DOUBLES : Training 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.

CONRAD'S DOUBLES MIXED MATCH/TRAINING: 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 controls and singles and 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 instruction.

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.

SATURDAY "NIGHT OWLS" : Social league, play doubles.

DOUBLES TACTICS & TRAINING: Intense Training focused on Doubles strategy. Drills, exercises, positioning and tactics of doubles play.

FAMILY NIGHT: A variety of activities oriented towards the entire family. Includes Advanced training for Sport etudes students and advanced players, tennis classes for beginners and Intermediates and socially oriented activities and menu oriented towards the entire family.