

# LES ACTIVITÉS POUR INSCRIPTIONS DES JUNIORS

## LE 19 AVRIL À COMPTER DE 18H30 EN LIGNE SEULEMENT

[WWW.TENNISMONTREAL.QC.CA](http://WWW.TENNISMONTREAL.QC.CA)

En raison des consignes, restrictions et obligations dû au Covid-19 le fonctionnement concernant les inscriptions sera modifié et progressif pour la saison extérieure 2021. Carte de membre obligatoire.

### 1) COURS PRINTANIERES Coût : 60\$ par session

Lieux : Somerled, La Fontaine, Claude-Robillard et Jeanne-Mance  
 Horaire/ niveau de jeu : lundi (1.0/1.5) ou mercredi (2.0) ou jeudi ( 2.5 +) de 17h à 18h

Lieux : Louis Riel ou Beaubien ou Nicolas-Viel  
 Horaire/ niveau de jeu : lundi (1.0/1.5) ou mercredi (2.0) de 17h à 18h

Lieux : Nicolas-Viel ou Marcelin Wilson ou La Fontaine  
 Horaire/ niveau de jeu : mardi ( 1.5/2.0) de 17h à 18h

Dates : 3 mai au 10 juin reprises en cas de pluie les 14-15-16-17 juin  
 Catégorie : Jeunes de 8 à 12 ans en prévision de leur saison estivale

### 2) COURS FIN DE SEMAINE Coût : 44\$ par session (8 séances de 1h); 55\$ par session (10 séances de 1h); 70\$ par session (8 séances de 1.5h); 83\$ par session (10 séances de 1.5h)

Lieu						
Stade IGA extérieur	SAMEDI (10 semaines)	9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	13h - 14 h30	14h30 - 16h
	1 mai au 3 juillet (reprises de pluie 10-17 juillet)	7 ans 1.0/1.5	8 ans 1.0/1.5	9 ans 1.0/1.5	10-12 ans 2.0/2.5	13 ans + 2.5/3.0
	DIMANCHE (8 semaines)	9h - 10h30	10h30 - 12h	13h - 14h30	14h30 - 16h	
	2 mai au 4 juillet annulé 9 mai et 20 juin (reprises de pluie 11-18 juillet)	7 ans 1.0/1.5	8 ans 1.0/1.5	9 ans 1.0/1.5	10-12 ans 2.0/2.5	

Lieu						
Nicolas-Viel ou Martin Luther King ou Marcelin Wilson	SAMEDI (8 semaines)	9h - 10h	10h - 11h	11h - 12h	13h - 14 h30	14h30 - 16h
	3 juillet au 21 août (reprises de pluie 28 août et 4 sept)	7 ans 1.0/1.5	8 ans 1.0/1.5	9 ans 1.0/1.5	10-12 ans 2.0/2.5	13 ans + 2.5/3.0
Louis-riel	Samedi (8 semaines)	13h à 14h	14h à 15h	15h 16h		
	3 juillet au 21 août (reprises de pluie 28 août et 4 sept)	8-10 ans 1.0/1.5	11-12 ans 1.0/1.5	13-14 ans 1.5/2.0		

### 3) COURS JUNIORS RÉCRÉATIFS JOUR ÉTÉ (3 FOIS PAR SEMAINE)

Session 1 : 28 juin au 23 juillet

Session 2 : 26 juillet au 20 août

Les cours 1er juillet seront donnés le vendredi en raison du congé officiel

PARCS : BEAUBIEN - CLAUDE-ROBILLARD - LA FONTAINE - LOUIS-RIEL - NICOLAS-VIEL – SOMERLED

Heures		Âge	Niveau de jeu
Lundi et mercredi + activités vendredi	9h00 à 10h00	7 ans	1.0/1.5
Lundi et mercredi + activités vendredi	10h00 à 11h00	8 ans	1.0/1.5
Lundi et mercredi + activités vendredi	11h00 à 12h00	9 ans	1.0/1.5
Lundi et mercredi + activités vendredi	13h00 à 14h00	10-11 ans	1.0/1.5
Lundi et mercredi + activités vendredi	14h00 à 15h00	12-13 ans	1.0/1.5
Lundi et mercredi + activités vendredi	15h00 à 16h00	14 ans+	1.0/1.5
Mardi et jeudi + activités vendredi	9h00 à 10h00	7-8-9 ans	2.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	10h00 à 11h00	10-11 ans	2.0/2.5
Mardi et jeudi + activités vendredi	11h00 à 12h00	12-13 ans	2.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	13h00 à 14h30	14 ans+	2.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	14h30 à 16h00	14 ans+	2.5+

PARCS: Kent-Martin Luther King ( toute la journée) et Jeanne-Mance (PM seulement)

Heures		Âge	Niveau de jeu
Mardi et jeudi + activités vendredi	9h00 à 10h00	7 ans	1.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	10h00 à 11h00	8 ans	1.0/1.5
Mardi et jeudi + activités vendredi	11h00 à 12h00	9-10 ans	1.0/1.5
Mardi et jeudi + activités vendredi	13h00 à 14h00	7-9 ans	1.5/2.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	14h00 à 15h00	10-12 ans	1.5/2.0
Mardi et jeudi + activités vendredi	15h00 à 16h00	13 ans+	2.0+

Coût : Session 1            4 semaines x 1h30 : 66 \$/ 4 semaines x 1h : 42\$  
 Session 2            4 semaines x 1h30 : 66 \$/ 4 semaines x 1h : 42\$  
 Sessions 1+2        8 semaines x 1h30 : 95 \$/ 8 semaines x 1h : 64\$

**LES ACTIVITÉS POUR INSCRIPTIONS DES ADULTES**  
**LE 20 AVRIL À COMPTER DE 18H30 EN LIGNE SEULEMENT**  
[WWW.TENNISMONTREAL.QC.CA](http://WWW.TENNISMONTREAL.QC.CA)

En raison des consignes, restrictions et obligations dû au Covid-19 le fonctionnement concernant les inscriptions sera modifié et progressif pour la saison extérieure 2021. Carte de membre obligatoire.

**1) UN COURS DE 1,5 HEURES PAR SEMAINE DURANT TROIS SEMAINES** Coût : 60\$/ session

Lieu : Nicolas-Viel ou Claude Robillard Dates : 3 au 19 mai reprise 24-26 mai  
Horaire et niveau de jeu : lundi ou mercredi de 18h à 19h30 (1.5/2.0)

Lieu : Nicolas-Viel ou Marcelin Wilson ou La Fontaine Dates : 4 au 18 mai reprise 25 mai  
Horaire et niveau de jeu : mardi de 18h à 19h30 (1.5/2.0)

**2) OBJECTIF 1000 FRAPPES** Coût : 70\$/ session Carte de membre obligatoire

Un cours où le cardio sera mis au défi. Un entraînement à haut volume où l'objectif est d'atteindre 1000 frappes par séance. Un échauffement cardio, des drills et des exercices de coopération.

Lieu : Somerled ou La Fontaine ou Jeanne-Mance ou Claude-Robillard  
Dates : 13 mai au 10 juin (*reprise en cas de pluie le 17 juin*)  
Horaire et niveau de jeu : jeudi, de 18h à 19h30 (3.0/ 3.5)

**3) COURS 2 FOIS PAR SEMAINE**

Coût : 108 \$ par session pour tous les niveaux

PARCS	BEAUBIEN	JEANNE-MANCE	LA FONTAINE	LOUIS-RIEL	SOMERLED
NIVEAU DE JEU 1 <sup>ER</sup> GROUPE	3.0	1.0/1.5	3.0	2.0/2.5	3.0
NIVEAU DE JEU 2 <sup>E</sup> GROUPE	1.0/1.5	_____	1.0/1.5	_____	_____
HORAIRE	18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30

Tennis Plus (pour débutants seulement) inclut une raquette, une boîte de balles et une session de cours.

Dates : lundi et mercredi du 3 au 19 mai reprise 24-26 mai

**4) COURS DE JOUR**

Coût : 80\$ par session

Lieu : Jeanne-Mance ou Stade IGA (extérieur)

Date : jeudi 3 au 17 juin (reprise 8 juillet)  
mardi 1er au 15 juin (reprise 22 juin)

Horaire : de 9h à 11h

Niveau de jeu : 2.5/ 3.0 tactique et stratégie

**5) LIGUE PYRAMIDALE**

Coût: 35\$ + carte de membre + frais de balles et de terrains lors des rencontres.

Lieu : Parc de votre choix

Dates : 3 mai au 31 août 2021

Horaire : Les heures sont au choix des joueurs impliqués.