



# ACTIVITÉS JUNIORS

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

## Inscriptions déjà en cours

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 FIN DE SEMAINE** Coût : 44\$ par session (8 séances de 1h); 70\$ par session (8 séances de 1.5h);

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-riél	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		

## 2) 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\$

# ACTIVITÉS COURS ADULTES

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

Troisième période d'inscriptions

Inscriptions : mardi 15 juin à 18h30

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

## 1) COURS UNE FOIS PAR SEMAINE

Coût 80\$/ session 6h Carte de membre obligatoire

Un cours de 2.0 heures par semaine durant trois semaines.

	5 juillet au 21 juillet Reprises 26 et 28 juillet	2 au 18 août Reprises 23 et 25 août
Nicolas-Viel (lundi ou mercredi) Claude Robillard (lundi seulement)		
De 18h à 20h	1.5/2.0	2.5
De 20h à 22h	2.5/3.0	3.0
Marcelin-Wilson	Jeudi 8 au 22 juillet reprise 29 juillet	Jeudi 5 au 19 août reprise 26 août
De 18h à 20h	1.5/2.0	3.0
De 20h à 22h	2.5/3.0	2.5
La Fontaine	Mardi 6 au 20 juillet reprise 27 juillet	Mardi 3 au 17 août reprise 24 août
De 18h à 20h	2.5	3.5
De 20h à 22h	3.0	2.5

## 2) COURS DE JOUR

Coût 80\$/ session 6h Carte de membre obligatoire

COURS DE JOUR	Mardi	Jeudi
Jeanne-Mance ou Stade IGA	1re session : du 1 au 15 juin (reprise 22 juin) 2 <sup>eme</sup> session : du 29 juin au 13 juillet (reprise 20 juillet)	1re session : du 3 au 17 juin (reprise 8 juillet)
Jeanne Mance seulement		2 <sup>e</sup> session : du 15 au 29 juillet (reprise 5 août)
De 9h à 11h	1.5/2.0	2.5/3.0 tactique et stratégie

## 3) OBJECTIF 1000 FRAPPES

Coût : 95\$/ 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 Claude-Robillard ou Jeanne -Mance

Dates : Du 15 juillet au 12 août (reprises 19-26 août)

Horaire et niveau : jeudi de 18h à 20h (3.0/3.5) ou de 20h à 22h (4.0 et plus)

**4) COURS 2 FOIS PAR SEMAINE** Lundi et mercredi Coût : 108 \$ par session pour tous les niveaux

Sessions Lun et mer	5 au 21 juillet Reprises 26 et 28 juillet			2 au 18 août Reprises 23 et 25 août			30 août au 15 sept Reprises 20 et 22 sept	
	18h / 19h30	19h30/ 21h	21h /22h30	18h / 19h30	19h30/ 21h	21h /22h30	18h /19h30	19h30/21h
Beaubien	2.5	1.5	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	2.5
	2.0	3.0	2.5	1.0	1.5	2.5	1.0	1.5
Jeanne-Mance	3.0	2.0/2.5	1.0/1.5	2.0	3.0	4.0	2.5/3.0	3.5
	4.0	3.5		2.5	3.5			
La Fontaine	2.5	1.5	2.0	2.5	1.5/2.0	3.5	2.0/2.5	3.0
	2.0	3.0	2.5	Tennis Plus	3.0	4.0		
Dollard-Morin	2.5	1.5						
Louis-Riel	2.5	Tennis Plus	3.0	1.0	2.0	3.0		
	1.5	2.0	2.5	1.5	2.5	3.5		
Somerled	2.5	1.5	3.0	3.0	2.0	2.5	Travaux	
Martin Luther King	1.5	2.5		3.0	1.5		2.5	2.0
Stade IGA	2.5	1.0/1.5	3.5	Fermé			2.0	3.0
	3.5	2.5	4.0+	Omnium Banque Nationale			2.5	1.5

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

Voir l'échelle d'auto-évaluation sur le site [www.tennismontreal.qc.ca](http://www.tennismontreal.qc.ca) pour connaître le détail des niveaux de jeu.

**Inscription** : dès le mardi 15 juin à compter de 18h30 (Carte de membre obligatoire)

# ACTIVITÉS LIGUES ADULTES

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

## Période d'inscriptions

Inscriptions : Mardi - 15 juin à 18h30

### LIGUES RÉCRÉATIVES

Ligue amicale et organisée par un entraîneur certifié où les joueurs peuvent trouver de nouveaux partenaires dans leur quartier et ainsi s'améliorer tout en s'amusant. L'horaire sera établi à la suite d'une évaluation faite lors de la première journée d'activité (niveau 2.0 et plus).

Parcs	Jour	Date /heure /niveau de jeu
Nicolas-Viel	Mardi	29 juin au 31 août 18h à 20h (2.0/2.5) ou 20h à 22h (3.0 et plus)
Louis-Riel	Samedi	3 juillet au 4 septembre 9h à 11h (2.0/2.5) 11h à 13h (3.0 et plus)
Beaubien	Samedi	3 juillet au 4 septembre 9h à 11h (2.0/2.5) ou 11 h à 13 h (3.0 et plus)
Beaubien	Dimanche	4 juillet au 5 septembre 9h à 11h (2.0 et plus)
Claude-Robillard	Samedi	3 juillet au 11 septembre 9h à 11h (2.0/2.5 /3.0) 11h à 13h (3.0 et plus)
Martin Luther King	Jeudi	8 juillet au 9 septembre 18h à 20h (2.0/2.5)
Jeanne Mance	Samedi	3 juillet au 4 septembre 9h à 11h (2.0/2.5) 11h -13h (3.0 et plus)
Jeanne Mance	Mercredi	7 juillet au 25 août 9h à 11h (2.5 et plus)
La Fontaine	Vendredi	2 juillet au 3 septembre 18h à 20h (2.0/2.5) et 20 à 22h (3.0/3.5)
La Fontaine	Samedi	3 juillet au 4 septembre 9h à 11h (3.0 et plus) 11h à 13h (2.0/2.5)
Somerled	Samedi	3 juillet au 4 septembre 9h à 11h (2.5 et plus)

LA LIGUE EST ANNULÉE EN CAS DE PLUIE OU LORS D'UN TOURNOI DANS UN PARC ;

**2 SEMAINES DE REPRISES SEULEMENT À LA FIN DE LA SAISON RÉGULIÈRE DÉJÀ INCLUSES DANS CE CALENDRIER**

**Coût :** 75 \$ Tous les parcs (8 semaines d'activités régulières + 2 semaines de reprises)  
66\$ Claude-Robillard (7 semaines d'activités régulières annulé 21 et 28 août+ 2 semaines de reprises)  
57\$ Jeanne-Mance mercredi jour (6 semaines d'activités régulières + 2 semaines de reprises)

**Inscription :** Mardi - 15 juin à 18h30 (Carte de membre obligatoire)

### LIGUE DOUBLE FÉMININE 3.0 +

**Coût :** 75 \$ par personne pour 7 semaines

**Lieu :** Claude-Robillard

**Dates :** Du 7 juillet au 18 août (reprises en cas de pluie les 25 août et 1<sup>er</sup> septembre)

**Horaire :** mercredi de 18h à 20h

**Inscription :** Mardi - 15 juin à 18h30 (Carte de membre obligatoire)

**Séance de qualifications :** Évaluation obligatoire pour toutes les participantes

**Lieu :** Claude-Robillard (terrains extérieurs)

**Date :** Le 30 juin

**Horaire :** mercredi le 18h à 20h niveau 3.0 et plus 10 \$ inscription en ligne

### LIGUE MASCULINE DE SIMPLE 3.0 - 3.5 - 4.0

**Coût :** 65 \$ pour 6 semaines.

**Lieu :** La Fontaine

**Dates :** 15 juillet au 19 août (reprises en cas de pluie les 26 août et 2 septembre)

**Horaire :** jeudi, de 18 h à 19h30 (3.0) ou 19h30 à 21h (3.5) ou 21h à 22h30 (4.0)

**Inscription :** Mardi - 15 juin à 18h30 (Carte de membre obligatoire)

**LIGUE DE SIMPLE 4.5+****Coût :** 75\$ pour 7 semaines.**Lieu :** Claude-Robillard (terrains extérieurs)**Dates :** Du 7 juillet au 18 août (reprises en cas de pluie les 25 août et 1<sup>er</sup> septembre)**Horaire :** mercredi de 20h à 22h Formule Round Robin**Séance de qualifications :** Évaluation obligatoire pour tous les participants**Lieu :** Claude-Robillard (terrains extérieurs)**Date :** Le 30 juin**Horaire :** mercredi le 20h à 22h niveau de jeu 4.5 et plus 10 \$ inscription en ligne**Inscription :** Mardi - 15 juin à 18h30 (Carte de membre obligatoire)**LIGUE DE SIMPLE ET DOUBLE 2.0 À 3.0****Coût :** 75\$ pour 7 semaines.**Formule des rencontres :** Une heure en simple et une heure en double par semaine**Lieux :** Parc Marcelin Wilson niveaux 2.5/3.0

Parc Somerled niveaux 2.5/3.0

Parc Louis-Riel niveau 3.0

Parc Jeanne-Mance 3.0+

**NOUVEAU !!!! :** Parc Claude-Robillard 2.5/3.0 simple masculin, féminin et double mixte**Dates :** 6 juillet au 17 août (reprises les 24 et 31 août)**Horaire :** **Tous les parcs** mardi, joueurs en simple de 18h à 19h, joueurs en double de 19h à 20h et joueurs en simple de 20h à 21h.**Horaire :** **Claude-Robillard :** mardi, simple féminin de 18h à 19h, **double mixte** de 19h à 20h et simple masculin de 20h à 21h)**Inscription :** Mardi - 15 juin à 18h30 (Carte de membre obligatoire)**LIGUE PYRAMIDALE****Coût:** 35\$ + les frais de balles et de terrains lors des rencontres**Lieu :** Parc de votre choix**Horaire :** Les heures sont au choix des joueurs impliqués.**Inscription :** depuis le 3 mai au 31 août 2021 (Carte de membre obligatoire)**BON TENNIS!**

Commanditaire en titre de Tennis Montréal