



ÉCOLE DE TENNIS QUARANTE-ZÉRO

Inscriptions : www.tennis40-0.com

Courriel : tennis40-0@outlook.com

Téléphone : 514-601-7400

Printemps & été 2024

longueuil

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

LE PETIT TENNIS

3 à 5 ans • Parents et jeunes enfants

Avec notre approche pédagogique, ils découvriront les bienfaits de l'activité sportive, mais plus particulièrement du tennis par le biais d'histoires et d'activités interactives. Les enfants seront appelés à faire preuve d'imagination et de créativité. Il s'agit donc d'une combinaison entre leçons et histoires, lesquelles sauront capter la fragile attention des tout-petits. *La participation sans frais d'un parent est obligatoire pour ce groupe d'âge. En cas de pluie, les cours seront reportés à la fin de chaque session.*

Intérieur	Dimanche 9h45 à 10h30	24 mars au 2 juin *Férié le 31 mars	Collège Français (gymnase)	135\$
PT1	Dimanche 9h15	12 mai au 2 juin (4 semaines)	Parc Marquette	50\$
PT2	Samedi 9h15	26 août au 23 septembre (4 semaines) *Congé 9 sept.	Parc Catherine-Primot	50\$

COURS ENFANTS

6 à 14 ans • Débutants et intermédiaires

Nos cours de tennis ont pour but d'initier les jeunes et moins jeunes dans une ambiance conviviale et dynamique. Tous les joueurs apprendront graduellement les techniques et tactiques fondamentales pour devenir de plus en plus conformes et autonomes durant leurs matchs de tennis. *En cas de pluie pour les activités extérieures, les cours seront reportés à la fin de chaque session*

RG4	6 à 100 ans	Dimanche	10h30 à 11h30	14 janvier au 17 mars (10 semaines)	Collège Français École secondaire	135\$
RG5			11h30 à 12h30			
RG6			12h30 à 13h30			
E1	6 à 8 ans	Dimanche	10h00 à 11h00	12 mai au 2 juin (4 semaines)	Parc Marquette	50\$
E2	9 à 14 ans		11h00 à 12h00			
E3	6 à 8 ans	Mardi au jeudi	8h30 à 9h50	25 au 27 juin (4h de cours sur 3 jours)	Parc Catherine-Primot	50\$
E4	9 à 10 ans		9h50 à 11h10			
E5	11 à 14 ans		11h10 à 12h30			
E6	6 à 8 ans	Lundi au jeudi	9h00 à 10h00	1 au 4 juillet (4 cours)	Parc Laviolette	50\$
E7	9 à 10 ans		10h00 à 11h00			
E8	11 à 14 ans		11h00 à 12h00			
E9	6 à 8 ans	Lundi au jeudi	9h00 à 10h00	8 au 11 juillet (4 cours)	Parc Jean-De-Lalande	50\$
E10	9 à 10 ans		10h00 à 11h00			
E11	11 à 14 ans		11h00 à 12h00			
E12	6 à 8 ans	Lundi au jeudi	9h00 à 10h00	15 au 18 juillet (4 cours)	Parc Marquette	50\$
E13	9 à 10 ans		10h00 à 11h00			
E14	11 à 14 ans		11h00 à 12h00			
E15	6 à 8 ans	Lundi au jeudi	9h00 à 10h00	22 au 25 juillet (4 cours)	Parc Lionel-Groulx	50\$
E16	9 à 10 ans		10h00 à 11h00			
E17	11 à 14 ans		11h00 à 12h00			
E18	6 à 8 ans	Samedi	10h00 à 11h00	24 août au 21 septembre (4 semaines) *Congé 7 sept.	Parc Catherine-Primot	50\$
E19	9 à 14 ans		11h00 à 12h00			

LIGUE JUNIOR INTERCITÉ 40 – 0

9 à 18 ans • Intermédiaires et avancés

Venez rejoindre les rangs des GATORS, IGUANES, CROCOS et SERPENTS de Longueuil et faire face aux autres équipes de la rive-sud! Vous aurez à chaque semaine deux entraînements de deux heures, un match interville ainsi qu'un match intra-équipe. Suite à votre évaluation, les joueurs qui n'auront pas le niveau minimum nécessaire seront dirigés vers l'équipe "C" des Serpents de Longueuil (balles orange à 3/4 de terrain). *En cas de pluie, les activités seront reportées le vendredi.*

LJ1	26 juin au 18 août (8 semaines)	Lundi et mardi (entraînement)	Entre 12h30 16h30	325\$ *Carte de membre parc Catherine-Primot incluse	Parc Catherine-Primot (50% chez les adversaires pour les matches)
		Mercredi (Matches intercités)	Entre 12h00 à 16h30		
		Judi (Matches locaux)	Entre 12h00 et 17h00		
		Vendredi (reprises de pluie)	Entre 12h00 à 17h00		



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

COURS ADULTES

15 ans et plus • Débutants et intermédiaires

Quel que soit votre âge ou votre niveau, notre école de tennis vise avant tout à permettre à tous nos adultes de jouer un match de tennis dès le premier cours. Au cours de ce processus de jeu, les techniques et les tactiques fondamentales seront progressivement intégrées, permettant ainsi aux joueurs de gagner en conformité et en autonomie.

En cas de pluie pour les activités extérieures, les cours seront reportés à la fin de chaque session.

RG4	Roland Garroche 6-100 ans	Dimanche	Dimanche 10h30 à 11h30	24 mars au 2 juin *Férié le 31 mars	Collège Français (gymnase)	150\$
RG5			Dimanche 11h30 à 12h30			
RG6			Dimanche 12h30 à 13h30			
A1	15 ans et plus	Jeudi	Jeudi 17h30 à 19h00	16 mai au 6 juin (4 semaines)	Parc Lionel-Groulx	75\$
A2			Jeudi 19h00 à 20h30			
A3			Jeudi 20h30 à 22h00			
A4	15 ans et plus	Jeudi	Jeudi 17h30 à 19h00	4 juillet au 8 août (6 semaines)	Parc Catherine-Primot	112.50\$
A5			Jeudi 19h00 à 20h30			
A6			Jeudi 20h30 à 22h00			
A7	15 ans et plus	Jeudi	Jeudi 17h30 à 19h00	29 août au 26 septembre (4 semaines) *Congé le 5 sept.	Parc Catherine-Primot	75\$
A8			Jeudi 19h00 à 20h30			
A9			Jeudi 20h30 à 22h00			

À noter que les ligues adultes sont présentement en attente en raison de la réfection du parc Catherine-Primot. Restez à l'affût, nous afficherons tous les détails dès que nous connaissons la date de fin des travaux.