



ÉCOLE DE TENNIS QUARANTE-ZÉRO

Inscriptions : www.tennis40-0.com
Courriel : tennis40-0@outlook.com
Téléphone : 514-601-7400

Saison 2025



ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

LE PETIT TENNIS - *Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.*

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.*

PT1	Samedi	9h15 à 10h00	10 au 31 mai (4 semaines)	Parc Alexandra	59\$
-----	--------	--------------	---------------------------	----------------	------



COURS ENFANTS - Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits à nos activités.

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, les cours seront reportés à la fin de chaque session.*

E1	6 à 8 ans	Samedi	10h00 à 11h00	10 au 31 mai (4 semaines)	Parc Alexandra	59\$ / session
E2	9 à 14 ans		11h00 à 12h00			



LIGUE JUNIOR INTERCITÉ 40 – 0

9 à 18 ans • Intermédiaires et avancés

Venez rejoindre les rangs des PANTHÈRES OU DES LYNX de Saint-Lambert et faire face aux autres équipes de la rive-sud! Chaque semaine, bénéficiez de quatre entraînements de deux heures, d'un match interville ainsi qu'un match intra-équipe.

En cas de pluie, les activités seront reportées le vendredi.

LJ1	Lundi et mardi *2h d'entraînement par jour	23 juin au 15 août (8 semaines)	Entre 12h00 à 16h00	Parc Alexandra (50% chez les adversaires pour les matchs)	325\$
	Mercredi (matchs intercités)		Entre 12h00 à 16h00		
	Jeudi (matchs locaux)		Entre 12h00 à 16h00		
	Vendredi (reprises de pluie)		Entre 12h00 à 16h00		



CAMP DE JOURS * **Inscription directement avec la ville.** - Nous prêtons gratuitement une raquette à tous les jeunes inscrits.

7 à 13 ans • Débutants et intermédiaires

Offrez aux jeunes l'opportunité d'acquérir ou de perfectionner leurs compétences techniques et tactiques grâce à des cours quotidiens et à des matchs de tennis amicaux. Enrichissez leur expérience avec des activités telles que des baignades, des mini-tournois et des activités extérieures. **En cas de pluie, le tennis aura lieu dans le gymnase de l'école.**

Semaine 1	Lundi au vendredi 9h00 à 12h00 13h00 à 16h00 Service de garde de 7h à 9h et de 16h à 18h	25 juin au 27 juin *3 jours seulement	Parc Préville 120 Avenue de Poitou Saint-Lambert J4S 1E1
Semaine 2		30 juin au 4 juillet	
Semaine 3		7 juillet au 11 juillet	
Semaine 4		14 juillet au 18 juillet	
Semaine 5		21 juillet au 25 juillet	
Semaine 6		28 juillet au 1er août	
Semaine 7		4 août au 8 août	
Semaine 8		11 août au 15 août	
Semaine 9		18 août au 22 août	



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, les cours seront reportés à la fin de chaque session.

A1	Intermédiaire	Lundi	19h00 à 20h30	12 mai au 2 juin (4 semaines)	Parc Alexandra	86\$ / session
A2	Débutant		20h30 à 22h00			
A3	Débutant		19h00 à 20h30	30 juin au 21 juillet (4 semaines)		
A4	Intermédiaire		20h30 à 22h00			

LIGUES LOCALES POUR ADULTES

15 ans et plus • Intermédiaires et avancés

Pour ceux et celles qui recherchent des matchs organisés à chaque semaine par un entraîneur certifié (celui-ci jouera avec vous lorsque requis).

- Pour joueurs de niveaux 2.0 à 4.5
- Classement individuel hebdomadaire en ligne
- Ligue de double (et de simple à l'occasion) à raison de 1h30 par semaine
- Balles fournies
- En cas de pluie, les matchs seront remis à la fin de la saison

LA1	Mardi	Entre 18h00 à 22h00	27 mai au 12 août (12 semaines)	Parc Alexandra	135\$
-----	-------	---------------------	---------------------------------	----------------	-------