

# TENNIS

## ACTIVITÉS, COURS ET LEÇONS PRIVÉES

La Ville de Mont-Royal, en association avec l'Académie Menard & Associés, souhaite présenter aux membres de tennis de la Ville l'équipe en charge de toutes les activités de tennis. Vous trouverez des informations concernant l'équipe d'entraîneurs disponibles, les cours, les leçons, les activités et les événements spéciaux offerts aux membres.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

[ama@amgtennis.ca](mailto:ama@amgtennis.ca)

Inscriptions au :

[www.ama-tennis.com/tmr](http://www.ama-tennis.com/tmr)



**Du 7 mai au 10 octobre, 2022**

Tous les jours de 7:00 - 22:00 (si le temps le permet)



## ENTRAÎNEURS-CHEFS



**Robby Ménard**

(514) 967-9153

[robby@amgtennis.ca](mailto:robby@amgtennis.ca)

Président

Entraîneur Niveau 4



**Roger Hernandez Pena**

(514) 812-3679

[roger@amgtennis.ca](mailto:roger@amgtennis.ca)

Directeur Général

Entraîneur Niveau 3



**Merhay Tesfa Endrias**

(514) 884-9653

[merhay@amgtennis.ca](mailto:merhay@amgtennis.ca)

Directeur Programmes  
Junior et Adultes

Directeur Programme  
Demi-Journée (PM)



**Andrei Rachieru**

(514) 699-0850

[andrei@amgtennis.ca](mailto:andrei@amgtennis.ca)

Directeur Tennis pour  
la vie

Directeur Programme  
Demi-Journée (AM)

## PROGRAMMES JUNIOR

### TENNIS POUR LA VIE : 4 SESSIONS

1ère session : 9 mai au 24 juin

2ème session : 27 juin au 29 juillet

3ème session : 1 août au 2 septembre

4ème session : 12 septembre au 7 octobre

Programme	Entraîneur	Horaire
Bronze A (7-9 ans)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 16h-17h ou 17h-18h
Bronze B (5-7 ans)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 16h-17h ou 17h-18h
Argent A (10 ans +)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h30-16h ou 16h-17h30
Argent B (10 ans +)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h30-16h ou 16h-17h30
Or (12 ans +)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h-16h ou 16h-18h

- L'Académie se réserve le droit de modifier les critères d'admission à un groupe pour un joueur selon l'âge et le niveau d'expérience.
- Vendredi journée de reprise en cas de pluie

### TENNIS POUR LA VIE : SAMEDI

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Bronze A et B	Andrei	Samedi de 10 à 11h et 11h à 12h	45 \$ / Sess.
Argent A et B	Andrei	Samedi de 8h30 à 10h, 10h à 11h30, 15h à 16h30, 16h30 à 18h	55 \$ / Sess.
Or	Andrei	Samedi de 8h à 10h	65 \$ / Sess.

## PROGRAMME DEMI-JOURNÉE INTENSIF

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Demie journée intensif (8 ans +)	Andrei	Lundi au vendredi de 8h-12h	375 \$ / Sem.
Demie journée intensif (12 ans +)	Merhay	Lundi au vendredi de 13h-17h	375 \$ / Sem.

- Le groupe du matin est ouvert aux joueurs débutants et intermédiaires, le groupe de l'après midi aux joueurs avancés.

- 8 semaines offertes dans ce programme :

- Du 4 au 8 juillet 2022
- Du 11 au 15 juillet 2022
- Du 18 au 22 juillet 2022
- Du 25 au 29 juillet 2022
- Du 1 au 5 août 2022
- Du 8 au 12 août 2022
- Du 15 au 19 août 2022
- Du 22 au 26 août 2022

- Horaire type : 8-10 a.m. : Tennis / 10-11 a.m. : Séance vidéo-Motivation / 11-12 p.m. : Fitness (Pareil en après-midi)

## INTERCLUB JUNIOR

- Si votre jeune entre 8-14 ans est intéressé à se joindre à l'interclub et compétitionner contre d'autre jeunes de Ville Mont-Royal, veuillez faire part de votre intérêt au [ama@amgtennis.ca](mailto:ama@amgtennis.ca) (Niveau Argent A et +)

## PROGRAMMES ADULTE

### CARDIO-FRENZY

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Cardio Frenzy	Merhay	Lundi 17h30-18h30	25 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Merhay	Mercredi 17h30-18h30	25 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Merhay	Samedi 8h30-9h30	25 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Comprend des exercices au rythme rapide où l'instructeur envoie des balles aux joueurs en fonction de leur capacité et de leur niveau de forme physique. Ouverts aux joueurs de tous les niveaux.

### INTRO TENNIS

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Intro Tennis A (1 an expérience +)	Merhay	Lundi et mercredi 18h30 à 20h et samedi 15h-16h30 ou 16h30-18h	30 \$ / Sess.
Intro Tennis B (pas d'expérience)	Merhay	Lundi et mercredi 18h30 à 20h et samedi 15h-16h30 ou 16h30-18h	30 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Pratique du jeu de façon interactive et amusante
- Ouvert aux familles débutantes et / ou intermédiaires débutantes

### FONDAMENTAUX TACTIQUES EN SIMPLE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Tactiques en simple	Merhay	Mardi de 18h30-20h	30 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Ce programme s'adresse aux joueurs de tennis intermédiaires qui souhaitent apprendre à jouer le jeu plus intelligemment en simple.

### FONDAMENTAUX TACTIQUES EN DOUBLE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Tactiques en double	Merhay	Mardi de 18h30-20h	30 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Ce programme s'adresse aux joueurs de tennis intermédiaires qui souhaitent apprendre à jouer le jeu plus intelligemment en double.

### FONDAMENTAUX TECHNIQUES AVANCÉS

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Fondements techniques avancés	Merhay	Mardi de 17h30-18h30	25 \$ / Sess.
Fondements techniques avancés	Merhay	Judi de 17h30-18h30	25 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Pour tous les joueurs de tennis intermédiaires qui souhaitent perfectionner leurs compétences techniques.

### FONDAMENTAUX DU SERVICE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Fondements du service	Merhay	Judi de 17h30-18h30	25 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Améliorez votre service à l'aide d'une approche systémique, quel que soit votre niveau. Une analyse vidéo gratuite est incluse si vous réservez une leçon avec l'un de nos entraîneurs!

### ACADÉMIE DES ADULTES

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Académie des adultes (Avancé)	Merhay	Judi de 19h-21h	30 \$ / Sess.
Académie des adultes (Expert)	Merhay	Samedi de 13h-15h	30 \$ / Sess.

- Du 23 mai au 7 octobre
- Pour nos joueurs de tennis avancés, capables de maintenir 10 balles d'affilée lors d'un échange à grande vitesse et capables de contrôler les coups lorsqu'il reçoit des frappes plus rapides de l'adversaire, avec environ 5 ans d'expérience de jeu. L'Académie pour adultes est un programme qui peut vous aider à affûter vos compétences de tennis et à améliorer votre jeu.

### INTERCLUB FÉMININ

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Entraînement niveau 3	Merhay	Lundi de 9h-11h	30 \$ / Sess.
Entraînement niveau 1 et 2	Merhay	Mardi de 9h-11h	30 \$ / Sess.
Entraînement niveau 1 et 2	Merhay	Mercredi de 9h-11h	40 \$ / Sess.

- Du 9 mai au 7 octobre
- Possibilité de parties les jeudis de 10h à 12h

### INTERCLUB MASCULIN

- Ligue officielle avec équipes
- Parties les mardis de 18h30 à 21h
- Niveau minimum requis : 4.5

### LEÇONS PRIVÉES

- Leçons privées pour tous les niveaux
- Entraîneurs expérimentés et à temps plein
- Des partenaires de frappe disponibles
- Leçon semi-privée et en groupe
- Horaire de leçons selon vos disponibilités
- Pour plus de renseignements et pour réserver une leçon privée, veuillez contacter l'Académie au :

[ama@amgtennis.ca](mailto:ama@amgtennis.ca)