

TENNIS

PROGRAMMES, COURS ET LEÇONS PRIVÉES

La Ville de Mont-Royal en association avec l'Académie Menard & Ass. 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 programmes et les événements spéciaux offerts aux membres.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

ama@amgtennis.ca

Inscriptions au :

www.ama-tennis.com/tmr



Du 1 mai au 11 octobre, 2021

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



ÉQUIPE D'ENTRAÎNEURS



Robby Ménard
(514) 967-9153
robby@amgtennis.ca
Entraîneur Niveau 4



Roger Hernandez Pena
(514) 812-3679
roger@amgtennis.ca
Entraîneur Niveau 2



Merhay Tesfa Endrias
(514) 884-9653
merhay@amgtennis.ca
Entraîneur Niveau 1



Clément Croteau
(514) 277-0192
clement@amgtennis.ca
Entraîneur Niveau 2



Simona Agapi
(514) 831-9812
simona@amgtennis.ca
Nitro Tennis



Andrei Rachieru
(514) 699-0850
andrei@amgtennis.ca
Tennis pour la vie

PROGRAMMES JUNIOR

TENNIS POUR LA VIE : 3 SESSIONS

1ère session : 3 mai au 11 juin

2ème session : 14 juin au 16 juillet

3ème session : 19 juillet au 20 août

Programme	Entraîneur	Horaire
Bronze A (5-7 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 (11-14 ans)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h30-16h ou 16h-17h30
Argent B (8-12 ans)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h30-16h ou 16h-17h30
Or (12 ans et +)	Andrei	Lundi et mercredi OU mardi et jeudi de 14h-16h ou 16h-18h

- Pour connaître les coûts de ces programmes, veuillez consulter le site web de l'Académie.
- 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	30 \$ / Sess.
Argent A et B	Andrei	Samedi de 8h30 à 10h et 10h à 11h30	40 \$ / Sess.
Or	Andrei	Samedi de 8h à 10h	55 \$ / Sess.

- Programme de fin de semaine : Chaque samedi à partir du 8 mai

NITRO TENNIS (MINI-TENNIS)

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
NITRO Tennis	Simona	Samedi de 15h-16h	10 \$ / Duo
NITRO Tennis	Simona	Samedi de 16h-17h	10 \$ / Duo

- Du 8 mai au 4 septembre
- Pratique du jeu sur un terrain plus petit
- Ouvert aux familles débutantes et / ou intermédiaires débutantes

PROGRAMME DEMI-JOURNÉE INTENSIF

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Demie journée intensif (7-11 ans)	Merhay	Lundi au vendredi de 8h-12h	330 \$ / Sem.
Demie journée intensif (11-15 ans)	Merhay	Lundi au vendredi de 13h-17h	330 \$ / Sem.

- Minimum de 1 an d'expérience de tennis requis
- 7 semaines offertes dans ce programme :
- Du 5 au 9 juillet 2021
- Du 12 au 16 juillet 2021
- Du 19 au 23 juillet 2021
- Du 26 au 30 juillet 2021
- Du 2 au 6 août 2021
- Du 9 au 13 août 2021

INTERCLUB JUNIOR

- Si votre jeune entre 8-14 ans est intéressé à se joindre au club, veuillez faire part de votre intérêt au ama@amgtennis.ca (Niveau Argent A et +)

PROGRAMMES ADULTE

CARDIO-FRENZY

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Cardio Frenzy	Roger	Lundi 17h30-18h30	20 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Roger	Mardi 17h30-18h30	20 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Roger	Mercredi 17h30-18h30	20 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Roger	Jeudi 17h30-18h30	20 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Roger	Vendredi 17h30-18h30	20 \$ / Sess.
Cardio Frenzy	Roger	Samedi 9h30-10h30	20 \$ / Sess.

- Du 24 mai au 4 septembre
- 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.

INTRO TENNIS

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Intro Tennis	Roger	Lundi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.
Intro Tennis	Roger	Mercredi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.

- Du 24 mai au 1 septembre
- Développement des compétences de base du tennis.

FONDEMENTS TACTIQUES EN SIMPLE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Tactiques en simple	Roger	Mardi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.

- Du 25 mai au 31 août
- Ce programme s'adresse aux joueurs de tennis intermédiaires qui ont déjà une technique adéquate, mais qui souhaitent apprendre à jouer le jeu plus intelligemment.

FONDAMENTS TECHNIQUES AVANCÉS

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Fondements techniques avancés	Roger	Lundi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.
Fondements techniques avancés	Roger	Mercredi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.

- Du 24 mai au 1 septembre
- Pour tous les joueurs de tennis intermédiaires qui souhaitent perfectionner leurs compétences techniques.

COUP DE LA SEMAINE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Coup de la semaine	Roger	Mercredi de 18h30-20h	25 \$ / Sess.

- Du 26 mai au 1 septembre
- Vous allez apprendre et perfectionner un coup et d'une compétence à chaque semaine: le coup droit, le revers, la slice, et des volées, toujours incluant le service.

FONDAMENTS DU SERVICE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Fondements du service	Roger	Lundi de 20h-21h30	25 \$ / Sess.
Fondements du service	Roger	Mardi de 20h-21h30	25 \$ / Sess.
Fondements du service	Roger	Mercredi de 20h-21h30	25 \$ / Sess.

- Du 24 mai au 1 septembre
- 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!

TOP GUN CHALLENGE

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Top Gun Challenge	Roger	Samedi de 13h-15h	15 \$ / Sess.

- Du 29 mai au 4 septembre
- Pour les joueurs de niveau intermédiaire avancé et plus, nous vous encourageons à défier nos meilleurs entraîneurs pour une séance de deux heures, toutes les semaines. Donc, si vous êtes un compétiteur dans l'âme et que vous voulez faire vos preuves face à nos entraîneurs qualifiés, ce programme est fait pour vous!

ACADÉMIE DES ADULTES

Programme	Entraîneur	Horaire	Coût
Académie des adultes	Roger	Jeudi de 20h-22h	30 \$ / Sess.

- Du 27 mai au 2 septembre
- Pour nos joueurs de tennis avancés (3.0 et plus), l'Académie pour adultes est un programme qui peut vous aider à affûter vos compétences de tennis et à améliorer votre jeu. Nos meilleurs entraîneurs ont développé des entraînements intensifs afin de renforcer votre technique, augmenter vos performances sur le terrain et vous garder en forme.

LEÇONS PRIVÉES

- Cours privés pour tous les niveaux
- Entraîneurs expérimentés et à temps plein
- Des partenaires de frappe
- Leçon semi-privée et en groupe
- Pour plus de renseignements et pour réserver une leçon privée, veuillez contacter l'Académie au ama@amgtennis.ca

