

| LUNDI / MONDAY | MARDI / TUESDAY | MERCREDI / WEDNESDAY | JEUDI / THURSDAY | VENDREDI / FRIDAY | SAMEDI / SATURDAY | DIMANCHE / SUNDAY |
|--|---|---|---|--|---|---|
| MATIN MORNING | | | | | | |
| <p>Ligue du matin CDL CDL Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles</p> <p>7:00 - 9:00 (Henri Mong / Tony Arcaro)</p> | | <p>Ligue du matin CDL CDL Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles</p> <p>7:00 - 9:00 (Henri Mong / Tony Arcaro)</p> | <p>Entraînement lève-tôt Early Bird Training Niveaux Levels 3.0 +</p> <p>7:00 - 9:00 (Conrad Pineau)</p> <p>39\$ Membres Seulement Maximum 8 personnes</p> | <p>Ligue du matin CDL CDL Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.5 Doubles 7:00 - 9:00 (Henri Mong / Tony Arcaro)</p> <p>Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training Niveaux Levels 3 & 4 9:00 - 10:30 (Max 8 personnes) 42\$ Membres Seulement</p> <p>Match Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveaux Levels 1 & 2 10:00 - 12:00</p> | <p>Ligue du matin fin de semaine Weekend Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.0 (Henri Mong) 7:00 - 9:00</p> | <p>Ligue du matin fin de semaine Weekend Morning League Niveaux Levels 2.0 - 4.0</p> <p>7:00 - 9:00 (Henri Mong)</p> |
| <p>Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training</p> <p>9:30 - 11:30 Niveau Level 4 11:30 - 13:30 Niveau Level 3</p> | <p>Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training</p> <p>9:00 - 11:00 Niveau Level 2 11:00 - 13:00 Niveau Level 1</p> | <p>Entraînement Interclub Féminin Ladies Interclub Training 9:00 - 11:00 Niveau Level 1 9:00 - 11:00 Niveau Level 3 9:30 - 11:30 Niveau Level 4 11:00 - 13:00 Niveau Level 4 13:00 - 15:00 Niveau Level 5</p> | <p>Match Interclub Féminin Ladies Interclub Matches Niveaux Levels 3 & 4</p> <p>10:00 - 12:00</p> | | | |
| APRÈS-MIDI AFTERNOON | | | | | | |
| <p>Ligue d'Abigail Abigail's League Niveaux Levels 2.0 + (Simple Singles) 13:30 - 15:00 Max 4 personnes 35\$ Membres Seulement Programme débute le 21 octobre Program starts October 21</p> | <p>Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin 13:00 - 15:00 (Chrisi Orfanos) 20\$ Membres Seulement Maximum 20 personnes Programme débute le 22 octobre Program starts October 22</p> | | | <p>Tournoi à la Ronde Doubles Doubles Round Robin 13:00 - 15:00 (Chrisi Orfanos) 20\$ Membres Seulement Maximum 20 personnes Programme débute le 25 octobre Program starts October 25</p> | | <p>Ligue du Dimanche Sunday League</p> <p>14:00 - 16:00 Juniors 16:00 - 18:00 Adultes & Juniors 18:00 - 20:00 Adultes & Juniors Inscription Registration patrick@clubcdl.com</p> <p>Junior (Moins de 18 ans 18 & under)</p> <p>50\$ Membres 60\$ Non-Membres</p> <p>Adulte</p> <p>50\$ Membres 60\$ Non-Membres</p> <p>Programme débute le 27 octobre Program starts October 27</p> |
| SOIR EVENING | | | | | | |
| <p>Ligue d'Abigail Abigail's League Niveaux Levels 2.0 + Simple Singles 15:00 - 16:30 Max 2 personnes</p> <p>35\$ Membres Seulement Programme débute le 21 octobre Program starts October 21</p> | <p>Entraînement Doubles (Mixtes) Doubles training (Mixed) Niveaux Levels 4.0 +</p> <p>16:00 - 18:00 (Conrad Pineau)</p> <p>47\$ Membres Seulement Maximum 4 personnes</p> | <p>Tounoi Ronde Simples & Doubles Round Robin Singles & Doubles Niveaux Levels 2.5 - 4.0</p> <p>19:30 - 21:30 (Gilbert St-Jean)</p> <p>47\$ Membres Seulement Maximum 12 personnes</p> | <p>Entré Tennis Suite Niveaux Levels 1.5 - 3.0</p> <p>19:00 - 21:00 (Gilbert St-Jean)</p> <p>47\$ Membres 67\$ Non-Membres Maximum 8 Personnes</p> | <p>Ligue Doubles Vendredi Soir Friday Night Doubles League</p> <p>19:30 - 21:30 (Richard Ngo)</p> <p>52\$ Membres 62\$ Non-Membres</p> <p>Inscription Registration richardanh2002@yahoo.ca</p> <p>Programme débute le 1 novembre 2024 Program starts November 1 2024</p> <p>Maximum 12 personnes</p> | | |
| <p>Entraînement Doubles (Mixte) Doubles training (Mixed) Niveaux Levels 4.0 +</p> <p>19:00 - 21:00 (Conrad Pineau)</p> <p>47\$ Membres Seulement Maximum 12 personnes Minimum 4 personnes</p> | | | <p>High Intensity Training Entraînement Haute Intensité</p> <p>21:00 - 23:00 (Luigi Nudi + Hassan Moundir)</p> <p>47\$ Membres 67\$ Non-Membres</p> <p>Maximum 12 personnes</p> | | | |
| <p>Entraînement Haute Intensité 4.0+</p> <p>20:00 - 22:00 (Luigi Nudi + Hassan Moundir)</p> <p>47\$ Membres 67\$ Non-Membres Maximum 12 personnes</p> | | | | | | <p>CONRAD PINEAU Directeur des programmes de tennis adultes Director of Adult Tennis Programs</p> <p>conrad@clubcdl.com 514-735-2582 poste 214</p> <p>Taxes en sus, prix sujet à changement sans préavis. Tous les programmes et instructeurs sujet à changement sans préavis.</p> <p>Taxes not included, prices subject to change without notice. All programs and coaches subject to change without notice.</p> |

DESCRIPTIONS

POUR ADULTES:

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLES ET DOUBLES : Jouez en simples et en doubles, avec des conseils d'un entraîneur.

INTERCLUB: Rencontres entre clubs. Niveau compétitif. TFIM - Classement d'équipes de niveau 1 à 4. Jeudi et vendredi de 10h00 à 12h00, rencontres à domicile et à l'extérieure.

LIGUE DU MATIN : Pour les lèves tôt qui aiment jouer avec différentes personnes. Lundi, mercredi, vendredi de 7h00 à 9h00. Cette ligue organise les matchs selon le niveau des joueurs

LIGUE DU DIMANCHE: Cette ligue est pour nos meilleurs joueurs compétitifs.

ENTRÉ TENNIS SUITE : Venez participer à la suite de vos leçons, tous les aspects de votre jeu technique et tactique dans une atmosphère de détente.

CONRAD'S ENTRAÎNEMENT POUR DOUBLE : Entraînement visant à développer des patrons de jeu autour de l'attaque et de la contreattaque dans un environnement de doubles. Il nécessite un bon niveau de jeu afin de pouvoir se défendre adéquatement. Le rythme est rapide et exigeant physiquement. Différentes formules d'entraînement seront utilisées selon le nombre de joueurs présent. Organisation de plusieurs matchs avec alternance de mini cliniques durant la période de jeu. Il y a des rotations rapide afin de jouer avec différents partenaires. Le type de déroulement variera selon le nombre de participants.

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLE ET EN DOUBLE: Les joueurs travaillent le contrôle de la balle et les tactiques en simple et en double.

ENTRAÎNEMENT À HAUTE INTENSITÉ: Un cours d'entraînement de haute intensité avec un grand volume de coups, très cardiovasculaire. Exercices d'échauffement intenses, suivis d'exercices situationnels.

DOUBLE MIXTE ENTRAÎNEMENT: Stroke production de doubles coups orientés. Doubles exercices de situation, correspond à l'instruction de stratégie.

LEÇONS PRIVÉES ET EN GROUPE: Nous offrons une variété de leçons (privée, semi-privées et en groupe). Peu importe vos besoins, nous pouvons vous aider. SVP contacter l'équipe de tennis ou la réception pour de plus amples renseignements au niveau des leçons.

FOR ADULTS:

TOURNOI À LA RONDE EN SIMPLES ET DOUBLES : Play Singles and Doubles with instruction and different partners.

INTERCLUB: Competitive matches between tennis clubs. Teams ranked from level 1 to 4. Thursday & Friday from 10:00 AM -12:00 PM. Matches take place either "at home" or "away".

MORNING LEAGUE: For early birds who enjoy playing with different people. Monday, Wednesday and Friday from 7:00 to 9:00am. This league matches people according to their level.

SUNDAY LEAGUE : This league brings together our top players to compete against one another. Ranking system.

ENTRÉ TENNIS SUITE : Continue to play tennis after your lessons! Use your learned technical and tactical skills in a fun and casual atmosphere.

CONRAD'S TRAINING DOUBLES : Training to develop game patterns around attack and counterattack in a doubles environment. It requires a good level of play so that you can defend yourself properly. The pace is fast and physically demanding. Different training formulas will be used depending on the number of players present. Organization of several matches with alternating mini clinics during the game period. There are fast rotations to play with different partners. The type of training/court movement will vary according to the number of participants.

DOUBLES ROUND ROBIN: Players will be working on ball controls and singles and doubles tactics.

HIGH INTENSITY TRAINING: A high intensity training class with large volume of strokes, very cardiovascular. Intense warm-up drills, followed by game situational drills.

MIXED DOUBLES TRAINING: Stroke production of doubles oriented shots. Doubles situational drills, matches with strategy instruction.

PRIVATE AND GROUP LESSONS: We offer a variety of lessons (private, semi-private and group). Whatever your tennis needs are, we will help you. Please contact the Tennis Team or reception for information about the options.