

LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY	SAMEDI / SATURDAY	DIMANCHE / SUNDAY
MATIN / MORNING						
		Ligue du matin Morning League 2.0-4.5 • 7:00 - 9:00 Jacques Cardinal			Interclub (TFIM) Tennis Féminin Interclub Montréal Inscription requise / Registration required Contact: gilbert@clubcdl.com - Durée: Septembre 2018 - Avril 2019	
Ligue du matin Morning League 2.0-4.5 • 7:00 - 9:00 Jacques Cardinal	Ligue du matin Morning League 1.5-3.0 • 7:00 - 9:00 Gilbert St-Jean	Entraînement Interclub Féminin/Ladies Training 9:00-11:00 Niveaux 1 11:00-13:00 Niveaux 1 Gilbert St-Jean/Conrad Pineau/ Laurent Garcin/Marius Dragoi	Ligue du matin Morning League 1.5-3.0 • 7:00 - 9:00 Gilbert St-Jean	Ligue du matin Morning League 2.0-4.5 • 7:00 - 9:00 Jacques Cardinal	Jeu en Doubles Doubles Matches 3.0-4.5 • 8:00 - 10:00 Gilbert St-Jean + frais de terrain/court fees	Jeu en Doubles Doubles Matches 3.0-4.5 • 9:00 - 11:00 Gilbert St-Jean + frais de terrain/court fees
Entraînement Interclub Féminin/Ladies Interclub Training 9:30 - 11:30 Niveaux 4 & 3 11:30 - 13:30 Niveaux 3 Gilbert St-Jean/Conrad Pineau/Chris Ancrum/Farhad Zangana/Laurent Garcin	Entraînement Interclub Féminin/Ladies Interclub Training 9:00 - 11:00 Niveaux 2 11:00 - 13:00 Niveaux 2 Gilbert St-Jean/Conrad Pineau/ Laurent Garcin	Entraînement Interclub Féminin/Ladies Training 9:30 - 11:30 Niveaux 4 11:30 - 13:30 Niveaux 4 Gilbert St-Jean/Conrad Pineau/ Laurent Garcin/Farhad Zangana/ Chris Ancrum/Maitham Abdul-H	Match Interclub Féminin/Ladies Matches 10:00 - 12:00 Niveaux 3 et 4 Gilbert St-Jean	Match Interclub Féminin/Ladies Matches 10:00 - 12:00 Niveaux 1 et 2 Gilbert St-Jean	Tournoi à la ronde en double Doubles R.Robin 2.5-4.0 • 10:00-12:00 Chris Ancrum 34.00\$ membres 43.00\$ non-membres	Entré Tennis 10:30 - 12:00 Gilbert St-Jean * voir réception pour prix * see reception for pricing
MIDI / NOON						
Coup de la semaine/ Stroke of the week 12h-13h 23.00\$ Tous les niveaux/all levels Gilbert St-Jean			Conrad's Doubles Mixte Match/ Entraînement 2.5-4.5•13:00-15:00 Conrad Pineau Membres seulement 32.00\$ Maximum 16 joueurs	Coup de la semaine/ Stroke of the week 12h-13h 23.00\$ Tous les niveaux/all levels Gilbert St-Jean		Entré Tennis 13:30 - 15:00 Gilbert St-Jean * voir réception pour prix * see reception for pricing
				Tournoi à la ronde en double Doubles R.Robin 2.5-4.0 • 12:00 - 14:00 Chris Ancrum 32.00\$ membres 42.00\$ non-membres		Top Gun Juniors et Adultes 12:00 - 14:00 Juniors seulement 14:00 - 16:00 Juniors seulement 16:30 - 18:30 Adulte et Junior 18:30 - 20:30 Adulte et Junior Patrick Amorim Junior: 31.00\$ membres 40.00\$ non-membres Adulte: 34.00\$ membres 41.00\$ non-membres
SOIR / EVENING						
Fit to Hit Tous les niveaux / All Levels 19:00 - 20:00 Gilbert St-Jean 27.00\$ membres 37.00\$ non-membres	Conrad's Entraînement en doubles pour hommes 4.0+ • 16:00 -18:00 Conrad Pineau Membres seulement 36.00\$ Maximum 16 joueurs		Fit to Hit Tous les niveaux / All Levels 19:00 - 20:00 Gilbert St-Jean 27.00\$ membres 37.00\$ non-membres			
Conrad's Entraînement de double (Mixte) 4.0 + • 19:00 - 21:00 36.00\$ Membres seulement / Members only	Entré Tennis Suite Tous les niveaux / All Levels 19:00 - 21:00 Gilbert St-Jean 35.00\$ membres 42.00\$ non-membres	Tournoi à la ronde en simples et doubles Doubles & Singles R.Robin 2.5-4.0 • 19:30 - 21:30 36.00\$ Membres seulement / Members only Gilbert St-Jean	Entraînement de double (Mixte) Mixed Doubles Training 3.0 + • 19:00 - 21:00 Casimir TERNYNCK \$35.00 membres \$42.00 non-membres		Samedi "Oiseaux de nuit" Saturday "Night Owls" 1.5-5.0•19:30-21:30 Louis Gourdeau 27.83\$ membres 34.79\$ non-membres	
Entré Tennis 20:00 - 21:30 Gilbert St-Jean * voir réception pour prix * see reception for pricing	Analyse Vidéo Analysis 20:00 - 21:00 Casimir TERNYNCK \$26.00 membres	Entraînement Haute Intensité / High Intensity Training 20:00 - 21:30 3.0 + • Casimir TERNYNCK \$24.00 membres \$36.00 non-membres	Entré Tennis Suite Tous les niveaux / All Levels NEW 19:00 - 21:00 Gilbert St-Jean 35.00\$ membres 42.00\$ non-membres	Ligue du Doubles avancé/Advanced Doubles League 20:00 - 22:00 Casimir TERNYNCK \$20.00 membres \$30.00 non membres		
Coup de la semaine/ Stroke of the week 20h - 21h 27.00\$ Tous les niveaux/all levels Casimir TERNYNCK	Tournoi à la ronde en simples et doubles Doubles & Singles Round Robin 2.5 + • 21:00 - 23:00 Casimir TERNYNCK \$20.00 UT membres \$25.00 membres \$35.00 non-membres	Entraînement Haute Intensité/High Intensity Training 21:30 - 23:00 4.0 + Casimir TERNYNCK \$12.50 UT membres \$17.50 membres \$25.00 non-membres	Entraînement de double (Mixte) Mixed Doubles Training 4.0 + • 21:00 - 23:00 • Casimir TERNYNCK \$15.00 UT membres / \$20.00 membres \$30.00 non-membres			
Entraînement avancé Advanced Training 3.0+ • 21:00 - 23:00 • Casimir TERNYNCK \$20.00 UT membres \$25.00 membres \$35.00 non-membres			Ligue du jeudi soir Thursday night league 21:00 - 23:00 Patrick Amorim 24.00\$ membres 30.00\$ non-membres			

Gilbert St-Jean gilbert@clubcdl.com 514-735-2582 poste 202 www.clubcdl.com

LIGUE / LEAGUE

ENSEIGNEMENT / INSTRUCTION

SOCIAL

Taxes en sus. prix sujet à changement sans préavis. Tous les programmes et instructeurs sont sujet à changement sans préavis.

DESCRIPTIONS

POUR ADULTES :

TOURNOI À LA RONDE EN DOUBLES : Jouez 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. Hommes – Jeudi de 21h00 à 23h00. Venez encourager nos équipes!

JEU EN DOUBLES - FEMMES: Matches en doubles. Libre et sans entraîneur.

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

TOP GUN : Cette ligue est pour nos meilleurs joueurs compétitifs.

ENTRAÎNEMENT AVANCÉ: Ces entraînements sont pour les joueurs plus avancés qui jouent dans notre ligue Top Gun. Cette ligue est pour des joueurs sérieux seulement. Les entraînements sont axés sur les phases du jeu, zones du jeu, connaissances tactiques, volume et endurance.

ENTRÉ TENNIS : Consultez le personnel de la réception pour de plus amples renseignements, dépliant disponible au comptoir.

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.

FIT TO HIT : Un entraînement rapide et amusant pour tout le monde. Du débutant à élite, un excellent entraînement pour tout le monde.

CONRAD'S ENTRAÎNEMENT POUR DOUBLE : Entraînement visant à développer des patrons de jeu autour de l'attaque et de la contre-attaque 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.

CONRAD'S DOUBLES MIXTE MATCH/ENTRAÎNEMENT: 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.

COUP DE LA SEMAINE POUR LES DÉBUTANTS: Apprenez les coups de base pour jouer au tennis. Coup droit, revers, volée, service, etc. Nous entraînerons un coup différent à chaque classe.

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.

ANALYSE VIDÉO Analyse vidéo des coups, complétée par des instructions. Tous les coups seront couverts.

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.

SAMEDI "OISEAUX DE NUIT" : Une ligue sociale, jouez en doubles.

POUR ADULTES :

TOURNOI À LA RONDE EN DOUBLES : Play 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". Men's – Thursday from 9:00 PM - 11:00 PM. Come cheer on our CDL teams!

LADIES DOUBLES MATCHES: Play doubles against other women without instruction.

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

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

ADVANCED TRAINING: These trainings are for the advanced members who play in our Top Gun leagues. Serious tennis players wanted only. Trainings focus on phase of play, zones of play, tactical understanding, loads of volume, and endurance.

ENTRÉ TENNIS : See Reception or the Adult Tennis Director Gilbert St-Jean for further information. Flyer available at the Reception desk.

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

FIT TO HIT : A fun and rapid-paced work-out for everyone. Whether you have never played tennis before or you are an elite player, this cardio workout performed on the tennis court will get your heart pumping.

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.

CONRAD'S DOUBLES MIXT MATCH/TRAINING: 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.

STROKE OF THE WEEK: Come improve your moves, service, etc. We will train a different stroke each week.

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

VIDEO ANALYSIS: Video analysis of strokes, complemented by instruction. All strokes will be covered.

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.

SATURDAY "NIGHT OWLS" : Social league, play doubles.