



ENTRAINEMENT / COMPÉTITION / LOISIR



SAISON 2019-2020

3 sessions de 12 semaines

AUTOMNE 10 septembre au 7 décembre

HIVER 10 décembre au 14 mars (relâche du 22 décembre au 3 janvier)

PRINTEMPS 17 mars au 6 juin

Collège Letendre

1000 boulevard de L'avenir, Laval H7N 6J6

Tél: 514 983 7464

julien.clubreflexe@gmail.com

HORAIRE

	GROUPE	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE*
ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT Tous niveaux	18h15 - 20h15	18h15 - 20h15	18h15 - 20h15	10h00 - 12h00	
	ENTRAINEMENT Haute Performance		18h15 - 21h00			
	PROGRAMME EXCELLENCE	20h20 - 21h10	20h20 - 21h10	20h20 - 21h10	9h00 - 9h50 13h00 - 16h00*	10h00 - 11h00*
	BABY PING 4 à 7 ans				9h00 - 10h00	
	PARENTS / ENFANTS			18h15 - 20h15		
	ADULTES		18h15 - 20h15			
LOISIR	JEU LIBRE	18h15 - 21h15	18h15 - 21h15	18h15 - 21h15	9h00 - 12h00	
	ACTIVITÉS SPÉCIALES (entreprise, mini tournoi)		18h15 - 21h15*			

* Activités ponctuelles : Mercredi (activité spéciale), Samedi (stage intensif sur sélection de l'entraîneur), dimanche (préparation physique)

NOS GROUPES

ENTRAINEMENT tous niveaux : débutant / intermédiaire / confirmé, à partir de 8 ans, encadré par un entraîneur par niveau.

ENTRAINEMENT haute performance : en partenariat avec la FTTQ, pour des joueurs de haut niveau (sur sélection de l'entraîneur).

PROGRAMME EXCELLENCE : Entraînement extra, cours privé inclut, préparation physique et accès à des stages intensifs à tarif réduit (sur sélection de l'entraîneur, minimum 3 pratiques / sem.)

BABY PING de 4 à 7 ans : Encadré par 2 entraîneurs afin de développer leur motricité et leur coordination dans une ambiance ludique. (parents en soutien bienvenus)

PARENTS / ENFANTS : Groupe d'entraînement mixte avec des parents et des enfants avec une approche ludique.

ADULTES : Regroupement d'adulte encadré plus accès vers les matchs avec différentes formules. (compétitions amicales régulières avec des prix).

JEU LIBRE : activité non encadrée pour tous les âges et niveaux.

ACTIVITÉS SPÉCIALES : 5 à 7, groupe d'ami, organisation d'un mini tournoi, etc (possibilité d'avoir un organisateur).

NOS ENTRAINEURS

Pierre Prévost : Niveau 3, +10 ans d'expérience, entraîneur de l'équipe du Québec, a formé plusieurs joueurs junior sur l'équipe du Canada.

Afif Charara : Niveau 2, +10 ans d'expérience, a formé des joueurs sur l'équipe du Liban, ancien joueur plusieurs fois champion du Liban 18 et 21 ans.

Arnaud Combesque : Niveau 3, +10 ans d'expérience, éducateur sportif, joueur de haut niveau.

Ziwei Zhao : Ancien junior de haut niveau international, formé en Chine.

Julien Le Hégarat : Niveau 3, +10 ans d'expérience, 2 fois entraîneur développement du Québec par la FTTQ.

En support, nos parents bénévoles et athlètes du club.

Club reconnu par la FTTQ



SAISON 2019-2020

3 sessions de 12 semaines

AUTOMNE 10 septembre au 7 décembre

HIVER 10 décembre au 14 mars (relâche du 22 décembre au 3 janvier)

PRINTEMPS 17 mars au 6 juin

Collège Letendre

1000 boulevard de L'avenir, Laval H7N 6J6

Tél: 514 983 7464

julien.clubreflexe@gmail.com

TARIFS

Une inscription pour 3 sessions inclue un rabais de 30\$ + chandail de club (30\$)

- Un essai D'ENTRAINEMENT GRATUIT
- Inscription en tout temps avec tarif au prorata (affiché au club)
- 10% de rabais pour la famille
- Les membres d'entraînement ont accès gratuitement au jeu libre.

- Non résident Laval 25\$ (valable 12 mois)
- Paiement pour 3 sessions en plusieurs fois (chèques postdatés 30 septembre, 30 octobre, 30 novembre et 30 décembre)

	NOMBRE DE PRATIQUE PAR SEMAINE (Age basé sur l'année de naissance)	11 ans et moins		12 à 21 ans		22 ans et plus	
		1 session (12 sem.)	3 sessions (36 sem.)	1 session (12 sem.)	3 sessions (36 sem.)	1 session (12 sem.)	3 sessions (36 sem.)
ENTRAINEMENT	1x / semaine	175	465	205	555	235	645
	2x / semaine	220	600	250	690	280	780
	3x / semaine	265	735	295	825	325	915
	PROG. EXCELLENCE (Pratique illimité + ensemble de service personnalisé)		1100		1200		1200
	BABY PING (4 à 7 ans)	135 Les parents en soutien sont les bienvenus (session de 12 semaines)					

COMPÉTITIONS	Chandail de club obligatoire (30\$) Environ une compétition par mois (Prix en sup.)	Calendrier des compétitions www.tennisdetable.ca
BOURSES RÉFLEXE ouvert à nos compétiteurs	Sept - Janv 75\$ 50\$	Fév - Juin 75\$ Progression (à partir de 300) 50\$ Attitude en entraînement

	NOMBRE DE PRATIQUE PAR SEMAINE	1 session (12 sem.)	3 sessions (36 sem.)	
		LOISIRS	JEU LIBRE	Illimité
		À la fois / personne	15	
	ACTIVITÉS SPÉCIALES (entreprise, mini tournoi)	Les mercredi soir, à la demande (Tél. 514 983 7464)		

À noter :

Les membres d'entraînement ont accès gratuitement au jeu libre.

Pas de partenaire? Rejoignez un groupe d'entraînement!

PRÉINSCRIPTION



Date du début _____
Nom et prénom _____
Date de naissance _____
Téléphone _____
Email _____

Cout Session _____

- Tarif famille (10%)
- Chandail (30\$)
- Non résident Laval (25\$)

COUT TOTAL _____

Paiement INTERAC | Chèque | Comptant

À la réception du talon le directeur vous enverra un formulaire à remplir par internet avec le montant à payer si ce n'est pas déjà fait. Ensuite vous recevrez un reçu d'impôt par mail.