

Cours junior et adulte

Je m'appelle Benoît Vanier, je suis le Pro au Club de Tennis Valois. Je suis dynamique et j'adore transmettre mes connaissances et ma passion pour le tennis. J'enseigne le tennis depuis une douzaine d'années. J'ai travaillé respectivement comme entraîneur au Club de tennis de l'Île-Bizard et comme entraîneur-chef au Club de tennis Roxboro. L'hiver, j'enseigne le tennis à l'intérieur au Carrefour Multisports de Laval ainsi que dans les écoles. Je possède les certifications d'Instructeur et de Professionnel de Club émises par Tennis Canada.

Pour obtenir des informations ou vous inscrire à un cours de tennis, communiquez avec moi.

Benoît Vanier bvanier00@gmail.com - 514 757-5788

Au plaisir de vous rencontrer 🎾!!

Le Club de tennis Valois offre des cours aux jeunes et aux adultes de tous les niveaux. Les cours de groupe sont en réalité des leçons semi-privées (maximum de quatre joueurs par classe). Voici l'horaire des cours pour les sessions de printemps (mai-juin) et d'été (juillet-août). D'autres cours pourront être ajoutés.

SESSION PRINTEMPS 2024 COURS JUNIORS (4 joueurs maximum par classe) 18 mai au 23 juin (6 semaines)	SESSION PRINTEMPS 2024 COURS ADULTES (4 joueurs maximum par classe) 20 mai au 23 juin (5 semaines)
5-7 ans Samedi 11h à 12h 18, 25 mai 1, 8, 15, 22 juin	Débutant (2,5 et -) Lundi 19h30 à 21h 20, 27 mai, 3, 10, 17 juin
8-10 ans Dimanche 11h à 12h 19, 26 mai, 2, 9, 16, 23 juin	Débutant (2,5 et -) Mercredi 11h à 12h30 22, 29 mai, 5, 12, 19 juin
11-13 ans Samedi 12h30h à 14h 18, 25 mai 1, 8, 15, 22 juin	Intermédiaire (2,5 à 3) Mercredi 19h30 à 21h 22, 29 mai, 5, 12, 19 juin
11-13 ans Dimanche 12h30 à 14h 19, 26 mai, 2, 9, 16, 23 juin	Avancé (3 et +) Mercredi 18h à 19h30 22, 29 mai, 5, 12, 19 juin
14-17 ans Samedi 14h à 15h30 18, 25 mai 1, 8, 15, 22 juin 19, 26 mai, 2, 9, 16, 23 juin	Femme Intermédiaire-avancé (2,5 et +) Entraînement et matchs en double (Horaire à déterminer)
14-17 ans Dimanche 14h à 15h30 19, 26 mai, 2, 9, 16, 23 juin	

SESSION ÉTÉ 2024 COURS JUNIORS (4 joueurs maximum par classe) 15 juillet au 18 août (5 semaines)	SESSION ÉTÉ 2024 COURS ADULTES (4 joueurs maximum par classe) 15 juillet au 18 août (5 semaines)
5-7 ans Mardi et jeudi 12h30 à 13h30 16, 18, 23, 25, 30 juillet, 1, 6, 8, 13, 15 août	Débutant (2,5 et -) Lundi 19h30 à 21h 15, 22, 29 juillet, 5, 12 août
8-10 ans Lundi et mercredi 12h à 13h 15, 17, 22, 24, 29, 31 juillet, 5, 7, 12, 14 août	Intermédiaire (2,5 à 3) Mercredi 11h à 12h30 17, 24, 31 juillet, 7, 14 août
8-10 ans Mardi et jeudi 13h30 à 14h30 16, 18, 23, 25, 30 juillet, 1, 6, 8, 13, 15 août	Intermédiaire (2,5 à 3) Mercredi 19h30 à 21h 17, 24, 31 juillet, 7, 14 août
11-13 ans Lundi et mercredi 13h à 14h30 15, 17, 22, 24, 29, 31 juillet, 5, 7, 12, 14 août	Avancé (3,0 et plus) Mercredi 18h à 19h30 17, 24, 31 juillet, 7, 14 août
11-13 ans Mardi et jeudi 14h30 à 16h 16, 18, 23, 25, 30 juillet, 1, 6, 8, 13, 15 août	Femmes Intermédiaire-avancé (2,5 et +) Entraînement et matchs en double (Horaire à déterminer)
14-17 ans Lundi et mercredi 14h30 à 16h 15, 17, 22, 24, 29, 31 juillet, 5, 7, 12, 14 août	

*L'horaire de la session d'automne sera disponible plus tard.

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Les frais de leçons sont séparés des frais d'adhésion et sont réservés aux membres du VTC (tous les élèves doivent être membres du Club de Tennis du Valois). Saison de mai à octobre.

Adhésion individuelle junior : 100\$ / enfant

Adhésion individuelle adulte : 250\$ / adulte

Adhésion familiale : 450\$

[FORMULAIRE ADHÉSION AU CLUB](#)

Pour les juniors, Vous devez également remplir le formulaire d'inscription [FORMULAIRE INSCRIPTION COURS JUNIOR](#)

Une leçon manquée en raison de la pluie ou pour un autre motif sera remise à une date ultérieure décidée par l'entraîneur.

L'instructeur vous avisera si un cours est remis. Sinon, il y aura un cours. En cas de pluie et de fermeture du club, vous recevrez un appel téléphonique ou un courriel d'annulation.

Pour assurer une progression accélérée :

- Leçons privées ou semi-privées (1 à 4 élèves maximum);
- Suivi des recommandations de Tennis Canada;
- Utilisation de matériel adapté pour les jeunes (balle, raquette, grandeur de terrain);
- Apprentissage sous forme de jeu;
- Fixer des objectifs à atteindre;
- Frapper beaucoup de balles (volume).

Notez que la terre battue constitue la meilleure surface de jeu pour améliorer votre technique (jeu plus lent) et pour éviter les blessures (surface plus douce pour vos articulations).

Vous désirez un cours privé ou un cours sur mesure pour un groupe d'amis ou votre famille, aucun problème, nous créerons l'activité qui répondra à vos besoins !

Pour information et inscription à des cours de tennis : bvanier00@gmail.com - 514 757-5788