

Parent & Coach Meet and Greet

Rencontre parents et entraîneurs

Welcome to Académie Ping Évolution. This bilingual handout gives families a clear overview of the club schedule, current pricing, bundles, and coaching pathway so you can choose the right option for your child or family.

Bienvenue à l'Académie Ping Évolution. Ce document bilingue présente l'horaire du club, les prix actuels, les forfaits et le parcours d'entraînement afin de vous aider à choisir la meilleure option pour votre enfant ou votre famille.

Gymnasium of Académie Marie-Claire 18190 Boulevard Elkas Kirkland, QC Gymnase de l'Académie Marie-Claire	Tuesday / Mardi: 6:00 PM - 9:00 PM Friday / Vendredi: 6:00 PM - 9:00 PM Sunday / Dimanche: 9:00 AM - 12:00 PM	Jean-Paul Lalonde 514-821-6534 academiepingevolution@gmail.com www.pingevolution.com
---	---	---

1 What We Offer / Ce que nous offrons

English	Français
Free Play Friendly, inclusive sessions for practice, matches, and community.	Jeu libre Séances conviviales pour pratiquer, jouer des matchs et rencontrer d'autres joueurs.
Group Classes Structured classes grouped by age and level whenever possible.	Cours de groupe Cours structurés regroupés par âge et niveau lorsque possible.
Semi-Private Training Small-group coaching with more feedback, repetition, and attention.	Entraînement semi-privé Petit groupe avec plus d'attention, de répétitions et de corrections.
Private Coaching Personalized one-on-one training for technical, tactical, and competitive development.	Coaching privé Entraînement personnalisé 1 contre 1 pour progresser techniquement et tactiquement.

Important / Important

Indoor non-marking gym shoes are mandatory. Please arrive 10 minutes early, respect the facility and equipment, and bring your own racket if possible.

Les souliers de gymnase intérieurs à semelles non marquantes sont obligatoires. Veuillez arriver 10 minutes à l'avance, respecter les lieux et l'équipement, et apporter votre raquette si possible.

2

Pricing & Bundles / Prix et forfaits

Current website pricing structure. All prices are tax included. / Structure de prix actuelle du site web. Tous les prix incluent les taxes.

Member / Non-member pricing is shown as M / NM. / Les prix membre / non-membre sont affichés M / NM.

Category / Catégorie	Option	Price / Prix	Notes
Membership / Abonnement	Adult / Adulte	\$45	Annual club membership / abonnement annuel
Membership / Abonnement	Junior	\$30	Annual club membership / abonnement annuel
Membership / Abonnement	Family / Famille	\$80	Annual family membership / abonnement familial
Free Play / Jeu libre	Regular session / séance régulière	\$15	Friendly inclusive play / jeu convivial
Free Play Bundle / Forfait jeu libre	10 visits / 10 visites	\$135	\$13.50 per 3-hour session / par séance de 3 h
Seasonal Free Play Pass / Passe saisonnière	Limited availability	2027	Available in 2027 / disponible en 2027

Group Classes / Cours de groupe

Program / Programme	Season / Saison	Member / Membre	Non-member / Non-membre
Beginner Classes / Cours débutant	Summer - 8 weeks / Été - 8 semaines	\$119	\$131
Beginner Classes / Cours débutant	Fall - 16 weeks / Automne - 16 semaines	\$229	\$252
Beginner Classes / Cours débutant	Winter/Spring - 24 weeks / Hiver-printemps - 24 semaines	\$349	\$384
Intermediate & Advanced / Intermédiaire et avancé	Summer - 8 weeks / Été - 8 semaines	\$189	\$208
Intermediate & Advanced / Intermédiaire et avancé	Fall - 16 weeks / Automne - 16 semaines	\$359	\$395
Intermediate & Advanced / Intermédiaire et avancé	Winter/Spring - 24 weeks / Hiver-printemps - 24 semaines	\$529	\$582

Multi-class discounts / Rabais multi-cours

2 classes per week: 10% discount on the second class.

3 classes per week: 15% discount on both the second and third classes.

2 cours par semaine : rabais de 10 % sur le deuxième cours.

3 cours par semaine : rabais de 15 % sur le deuxième et le troisième cours.

3

Private & Semi-Private Coaching / Coaching privé et semi-privé

Semi-private training is ideal for small groups that want more feedback, repetition, and individual attention than a regular group class.

L'entraînement semi-privé est idéal pour les petits groupes qui veulent plus de rétroaction, de répétitions et d'attention individuelle qu'un cours régulier.

Program / Programme	Member / Membre	Non-member / Non-membre	Notes
Semi-private with Coach Kush / Semi-privé avec Coach Kush	\$40/session	\$45/session	Small group / petit groupe
Semi-private with Coach Richard / Semi-privé avec Coach Richard	\$45/session	\$50/session	Small group / petit groupe

Private Coaching / Coaching privé

Coach	Member / Membre	Non-member / Non-membre	Bundles / Forfaits
Coach Kush	\$50/hour	\$60/hour	5 sessions: \$45/hour 10 sessions: \$40/hour
Coach Richard	\$60/hour	\$70/hour	5 sessions: \$55/hour 10 sessions: \$50/hour

Summer Promotion / Promotion d'été

Semi-private groups: \$30 per player for 1.5 hours or \$50 per player for 3 hours. Groups are limited to a maximum of 4 players.

Private coaching summer special: \$50/hour. Regular price: \$70/hour.

Groupes semi-privés : 30 \$ par joueur pour 1,5 h ou 50 \$ par joueur pour 3 h. Maximum de 4 joueurs par groupe.

Coaching privé - spécial d'été : 50 \$/h. Prix régulier : 70 \$/h.

Need help choosing? / Besoin d'aide?

If you are not sure which option is best for your child or family, speak with Jean-Paul or one of our coaches. We will recommend a program based on age, level, schedule, and goals.

Si vous n'êtes pas certain de la meilleure option, parlez avec Jean-Paul ou un entraîneur. Nous recommanderons un programme selon l'âge, le niveau, l'horaire et les objectifs.

4

Coaching Program Pathway / Parcours d'entraînement

Our program is built as a step-by-step progression: foundation, consistency, spin and control, serve and receive, then tactics and match play.

Notre programme suit une progression claire : fondations, régularité, effet et contrôle, service et remise, puis tactique et situations de match.

1	2	3	4	5
Foundation Fondations	Consistency Régularité	Spin & Control Effet et contrôle	Serve & Receive Service et remise	Tactics & Match Play Tactique et match

Baby Ping - Young Children / Baby Ping - jeunes enfants

Best for ages 3-6 and first contact with table tennis. Focus on coordination, balance, grip discovery, simple racket-ball contact, movement games, and fun parent-child challenges.

Idéal pour les 3-6 ans : coordination, équilibre, découverte de la raquette, contact simple avec la balle, jeux de mouvement et plaisir avant tout.

Beginner Youth / Débutant jeunesse

For kids and teens starting table tennis or building fundamentals. Focus on grip, ready position, forehand drive, backhand drive, serve basics, simple footwork, rally confidence, respect, and sportsmanship.

Pour les jeunes débutants : prise, position de base, coup droit, revers, service, déplacement, confiance en échange et respect.

Beginner Adult / Débutant adulte

For adults learning, returning to the sport, or wanting proper technique from the start. Focus on relaxed mechanics, rally control, basic serve and receive, simple placement, safe movement, and confidence in free play.

Pour adultes débutants ou de retour au sport : technique simple, contrôle, placement, service et remise de base.

5

Intermediate & Advanced Pathways / Parcours intermédiaire et avancé

Intermediate Under 400 / Intermédiaire moins de 400

Best for players who can rally but need structure, consistency, and basic spin control. Focus: forehand drive, backhand drive, FH/BH transition, footwork, pushing, first topspin, serve mechanics, and basic point construction.

Objectif : passer de l'échange simple à des points plus structurés avec régularité, placement, effet et meilleures décisions.

Intermediate 1000 / Intermédiaire 1000

For players with solid fundamentals who want to connect technique to tactics. Focus: spin mastery, opening against backspin, active blocks, serve quality, receive quality, 3rd-ball and 5th-ball systems, and irregular match situations.

Objectif : relier la technique à la tactique, améliorer les services/remises et appliquer les habiletés en situation de match.

Advanced 1500+ / Avancé 1500+

For competitive players preparing for stronger leagues, tournaments, or high-performance training. Focus: biomechanical efficiency, serve disguise, banana/flick options, active block and counter, counter-looping, pivot patterns, timing change, tactical plans, mental routines, and physical preparation.

Objectif : développer un jeu plus complet, plus rapide, plus tactique et plus résistant sous pression.

How We Coach / Notre approche

Step / Étape	Purpose / Objectif
Assess / Évaluer	Find the player's current strength, main correction, and next priority. / Identifier la force, la correction prioritaire et la prochaine étape.
Explain / Expliquer	Show the skill and the match problem it solves. / Montrer l'habileté et le problème de match qu'elle règle.
Stabilize / Stabiliser	Use repetition, multiball, and controlled drills. / Utiliser répétitions, panier de balles et exercices contrôlés.
Vary / Varier	Add placement, spin, timing, and decision-making. / Ajouter placement, effet, timing et prise de décision.
Compete / Compétitionner	End with match rules that force the skill to appear under pressure. / Terminer avec des règles de match qui testent l'habileté sous pression.

6

Session Structure & Parent Information / Structure des séances et info parents

Standard coaching sessions are built to keep players moving, learning, and applying skills in realistic situations.

Les séances sont conçues pour garder les joueurs actifs, engagés et capables d'appliquer leurs apprentissages en situation réelle.

Phase	Time / Durée	Purpose / Objectif
Dynamic warm-up / Échauffement dynamique	15 min	Activate the body, prepare footwork, shoulders, wrists, ankles, and focus. / Activer le corps et préparer les appuis, épaules, poignets, chevilles et la concentration.
Technical briefing / Explication technique	5-10 min	Explain the day's theme, key cue, and match purpose. / Présenter le thème, la consigne principale et l'objectif en match.
Main on-table training / Entraînement principal	60 min	Drills, repetition, multiball, partner work, and match transfer. / Exercices, répétitions, panier de balles, travail en duo et transfert en match.
Cool-down & recovery / Retour au calme	5 min	Stretching, breathing, and recovery habits. / Étirements, respiration et habitudes de récupération.

English	Français
Next steps for parents 1. Choose the best program level. 2. Book online or speak with Jean-Paul. 3. Bring indoor non-marking shoes and a racket if available. 4. Arrive 10 minutes early. 5. Ask us for a recommendation if you are unsure of the correct level.	Prochaines étapes pour les parents 1. Choisir le bon niveau de programme. 2. Réserver en ligne ou parler avec Jean-Paul. 3. Apporter des souliers intérieurs non marquants et une raquette si possible. 4. Arriver 10 minutes à l'avance. 5. Nous demander conseil si vous n'êtes pas certain du niveau approprié.

Website & Contact / Site web et contact

Website / Site web	www.pingevolution.com
Pricing / Prix	www.pingevolution.com/pricing
Email / Courriel	academiepingevolution@gmail.com
Facebook	facebook.com/profile.php?id=61590709650944
Main contact / Contact principal	Jean-Paul Lalonde - 514-821-6534
Location / Lieu	Académie Marie-Claire gymnasium - 18190 Boulevard Elkas, Kirkland, QC

Disclaimer / Avis

© 2026 Académie Ping Évolution. All rights reserved. Schedules, prices, programs, promotions, and availability are subject to change without notice. Spaces are limited. Players and families are expected to respect the school facility, coaches, volunteers, staff, equipment, and other participants at all times.

© 2026 Académie Ping Évolution. Tous droits réservés. Les horaires, prix, programmes, promotions et disponibilités peuvent changer sans préavis. Les places sont limitées. Les joueurs et familles doivent respecter les installations, les entraîneurs, bénévoles, membres du personnel, équipements et autres participants en tout temps.