



2026年秋季课程计划

从第一次对打，到代表俱乐部参加比赛



开季：9月6日 | 假期：12月20日至26日 | 最后一节：2027年1月3日（周日）

现有会员优先报名 - 周一开放

现有会员：8月17日（周一）| 为期一周的专属报名期

公众报名：8月24日（周一）上午9:00开放

共同成长的乒乓球俱乐部

Académie Ping ÉVOLUTION 是一家非营利乒乓球俱乐部，训练地点位于 Kirkland 的 Académie Marie-Claire。我们欢迎不同年龄和水平的球员，在有组织、积极并重视社群的环境中享受乒乓球。

课程提供清晰的发展路径：初学者教学、中高级训练、私人教练、自主练习，以及代表 Ping ÉVOLUTION 参加比赛的机会。

俱乐部理念

快乐 | 进步 | 热情 | 分享
PLAY | PROGRESS | PASSION | PEOPLE

我们的价值观

快乐 / PLAY 在友善、安全、积极的环境中享受乒乓球。	进步 / PROGRESS 通过系统训练和个人投入不断提高。
热情 / PASSION 每次训练都保持努力、纪律和热情。	分享 / PEOPLE 以尊重、合作和参与建立俱乐部社群。

秋季目标

- 建立从初学、中级、高级到 Ping ÉVOLUTION Élite 的清晰进阶路径。
- 帮助球员打好基础、建立信心并养成稳定训练习惯。
- 平日提供系统训练，周日安排自主练习和升降台练习赛。
- 培养能以良好体育精神代表 Ping ÉVOLUTION 参赛的球员。
- 安全、有效地使用全部11张球台，并保留私教和自由练习空间。
- 鼓励共同承担责任，并尊重 Académie Marie-Claire 的场地。

欢迎新任助理教练

RU

RU CUI | 助理教练

Ru 将协助初学者、中级和高级课程。她曾在中国接受乒乓球训练，目前是 McGill 大学乒乓球俱乐部的球员。



赛季安排与时间表

9月6日（周日）9:00-11:55 | 免费开季活动，面向所有 Ping ÉVOLUTION 会员，以及有兴趣为孩子报名本俱乐部课程的来宾。欢迎家长前来认识教练团队并与本俱乐部球员交流。正式课程于9月8日（周二）开始，共16个教学周。12月20日至26日放假，12月27日恢复。秋季最后一节课为2027年1月3日（周日）。

周二与周五 - 提前15分钟开放

时间	课程	形式
17:45-19:00	初学者 - 75分钟	基本技术、步法、发球、接发球和连续对打。条件允许时，成人与儿童分组。
17:45-21:00	Ping ÉVOLUTION Élite	限6名选拔球员。先进行专项准备训练，再参加中高级主训练。
18:00-21:00	私人教练球台	Richard: 18:00-19:00（已满）。Hans、Ru、Eric 或 Lân: 19:00和20:00，名额有限。
19:00-21:00	中级 / 高级	系统、有教练监督的训练。10个常规名额，加上从前一阶段继续训练的6名 Élite 球员。

周日 - 自主训练与比赛练习

时间	课程	形式
9:00-12:00	私人教练球台	Richard: 9:00-12:00（已满）。Hans、Ru、Eric 或 Lân: 10:00和11:00，名额有限。
10:00-11:15	初学者 - 75分钟	技术教学与指导练习。
9:00-12:00	Ping ÉVOLUTION Élite	自主训练。球员于10:00加入中高级课程。
10:00-12:00	中级 / 高级	自主练习和比赛。现场教练与工作人员可回答问题，最后进行升降台练习赛。

人数与资格

组别	名额	资格
初学者	10	无最低年龄要求，也不需要正式评估。
常规中级 / 高级	10	无需更改原有俱乐部归属。
Ping ÉVOLUTION Élite	6	须为本俱乐部会员，并经教练选拔或邀请。参赛时必须穿俱乐部球衣。

11张球台的计划分配

时段	训练区	其他使用
第一时段	初学者4张 + Élite 3张	私教1张 + 自由练习/机动3张
主训练时段	8张供16名中高级及 Élite 球员使用	私教1张 + 自由练习/机动2张

每个开放日都预留1张私人教练球台。工作人员可根据出席人数、安全和训练需要调整挡板及球台。自由练习继续开放，须预约并视名额而定。



秋季课程价格

以下均为整季含税价格。初学者课程平日与周日价格相同；其他课程的周日价格单独列出。

课程	平日 非会员	平日 会员	周日 非会员	周日 会员
初学者	\$252	\$229	\$252	\$229
中级 / 高级	\$395	\$359	\$314	\$270
Ping ÉVOLUTION Élite	-	\$409	-	\$306

年度会员费：成人（16岁及以上）每年 \$45 | 16岁以下青少年每年 \$30。以上为统一年度价格。常规课程可自愿购买会员并享受会员价；Ping ÉVOLUTION Élite 球员必须是会员，会员费另行购买。

多日课程折扣

- 每周1天训练：按正常整季价格
- 每周2天训练：合计价格减10%
- 每周3天训练：合计价格减20%

计算方法：先将所选课程的实际价格相加，包括适用的周日价格，再减去10%或20%。折扣仅适用于同一学员的同一赛季课程。

会员课程组合价格模拟

初学者会员 周二 + 周五 $(\$229 + \$229) \times 90\%$ \$412.20	初学者会员 平日 + 周日 $(\$229 + \$229) \times 90\%$ \$412.20	初学者会员 每周3天 $(\$229 + \$229 + \$229) \times 80\%$ \$549.60
中高级会员 周二 + 周五 $(\$359 + \$359) \times 90\%$ \$646.20	中高级会员 平日 + 周日 $(\$359 + \$270) \times 90\%$ \$566.10	中高级会员 每周3天 $(\$359 + \$359 + \$270) \times 80\%$ \$790.40
Élite 会员 周二 + 周五 $(\$409 + \$409) \times 90\%$ \$736.20	Élite 会员 平日 + 周日 $(\$409 + \$306) \times 90\%$ \$643.50	Élite 会员 每周3天 $(\$409 + \$409 + \$306) \times 80\%$ \$899.20

私人教练

每个开放日预留1张私人教练球台。以下为会员价，每节课1小时。

RICHARD FAN \$60/小时 5节套票：\$55/小时（共\$275） 10节套票：\$50/小时（共\$500） Richard 的价格将在2027年上调。 时间：周二/周五 18:00-19:00 周日 9:00-12:00 已满员 - 请电邮 academiepingevolution@gmail.com 加入候补名单。	HANS、RU、ERIC 与 LÂN \$50/小时 5节套票：\$45/小时（共\$225） 10节套票：\$40/小时（共\$400） 时间：周二/周五 19:00和20:00 周日 10:00和11:00。 名额有限 - 视球台安排而定。
---	---



俱乐部与场地规则

校园进出与安全

- 只可使用学校正门进出。
- 切勿打开侧门，否则可能触发学校警报。
- 请直接前往体育馆，不得进入教室、办公室或校园其他区域。
- 必须穿干净、无痕的室内运动鞋。
- 请在课程开始前约5分钟到达。

行为与清洁

- 尊重教练、志愿者、其他球员、器材和学校财产。
- 不接受辱骂、暴力、危险或严重干扰他人的行为。
- 离开前捡回乒乓球、个人物品并清理垃圾。
- 所有器材须放回指定位置。
- 遵守 Ping ÉVOLUTION 行为守则。

人人参与

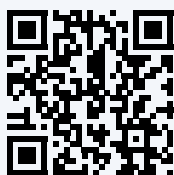
- 成人可在工作人员指导下协助展开、折叠和存放球台及挡板。
- 只有接受过指导的成人可以搬动或折叠球台。
- 儿童负责拆下并收好本台球网，也可协助捡球。
- 每位球员都应把练习区域整理好，方便下一组使用。

每次训练请携带

- 乒乓球拍
- 水瓶
- 毛巾
- 干净、无痕的室内运动鞋

报名与取消要点

- 秋季班按整季出售。全额付款后才确认名额，按先到先得；季节课程不提供单次参加。
- 首节课前至少10天取消可全额退款。少于10天不退款；赛季开始后，不退款也不可转让。
- 因个人原因缺课不退款、不抵扣。若同级课程有空位，俱乐部可酌情安排补课，但不保证。
- 私人教练课程可在至少提前24小时通知的情况下改期。迟取消或缺席不退款、不抵扣。
- 完整条款、时间变更和场地关闭规定，请查看预约网站。



报名2026年秋季课程

bookwhen.com/pingevolutionfall2026
pingevolution.com | bookwhen.com/pingevolution
academipingevolution@gmail.com
 Académie Marie-Claire 体育馆, 18190 Elkas Blvd, Kirkland, QC H9J 3Y4

俱乐部可按需要调整课程、教练、球台及名额。完成报名即表示接受现行预约与退款政策。