

AUTOMNE 2011
HIVER 2012

Répertoire

D'AHUNTSIC-CARTIERVILLE

CULTURE

SPORTS

LOISIRS

DÉVELOPPEMENT SOCIAL



Pour tout savoir sur les
activités et les services de
votre arrondissement

 Ahuntsic-Cartierville

Montréal 



Au nom des élus-es municipaux de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville et de l'équipe de la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social, je vous invite à découvrir et à conserver le Répertoire des activités d'Ahuntsic-Cartierville 2011-2012.

Avec sa programmation variée, ce répertoire est le reflet de notre engagement envers la population. Grâce à la précieuse collaboration des organismes du milieu, nous pouvons répondre aux besoins et aux attentes de tous ceux et celles qui désirent rester actifs et en santé.

Je tiens à remercier le personnel de l'arrondissement et les nombreux partenaires qui collaborent à la réussite de toutes les activités offertes dans cette programmation. Nous vous invitons à profiter au maximum de vos temps libres et à apprécier la vie riche et active de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville.

A handwritten signature in dark ink, reading 'Pierre Gagnier' in a cursive script.

Pierre Gagnier
Maire de l'arrondissement

Répertoire

D'AHUNTSIC-CARTIERVILLE

AUTOMNE 2011
HIVER 2012

Pour information

DIRECTION DE LA
CULTURE, DES SPORTS,
DES LOISIRS ET DU
DÉVELOPPEMENT SOCIAL



555, rue Chabanel Ouest,
bureau 600
Montréal (Québec)
H2N 2H8
Tél. : 514 872-1763
Télec. : 514 872-4601

Renseignements
Tél. : 3 1 1

HORAIRE

Lundi au vendredi :
de 8 h 30 à 16 h 30
Samedi et dimanche : fermé

Si vous désirez faire part de
vos commentaires ou de vos
suggestions à la Direction de la
culture, des sports, des loisirs
et du développement social,
nous vous invitons à nous les
faire parvenir par courriel à
l'adresse :
[cslds_ahuntsic_cartierville@
ville.montreal.qc.ca](mailto:cslds_ahuntsic_cartierville@ville.montreal.qc.ca)

PRODUCTION

Division des relations avec les
citoyens et communication

PHOTOGRAPHIES

Ville de Montréal
Agence Moca photographie
Marc Cramer
Louis Desjardins
Joe Donahue

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives
nationales du Canada
Août 2011-08-26
ISSN 1923-7170

Table des matières

1

Parcs et installations de l'arrondissement

- 8 AHUNTSIC-CARTIERVILLE
- 10 DISTRICT DE BORDEAUX-CARTIERVILLE
- 12 DISTRICT D'AHUNTSIC
- 14 DISTRICT DE SAINT-SULPICE
- 16 DISTRICT DU SAULT-AU-RÉCOLLET
- 18 COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

2

Organismes

- 22 ORGANISMES PARTENAIRES
- 28 ORGANISMES (PANAM) OFFRANT DES SERVICES AUX
PERSONNES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL VIVANT AVEC
UNE DÉFICIENCE
- 29 SERVICES ET ORGANISMES MEMBRES DE
L'ASSOCIATION RÉGIONALE POUR LE LOISIR DES PERSONNES
HANDICAPÉES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL (ALTERGO)

3

Sports et Loisirs

- 34 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 36 ACTIVITÉS DE A À Z
 - 36 Familiales (parent/enfant)
 - 37 Tout-petits (0 à 5 ans)
 - 38 Jeunes et adolescents (6 à 18 ans)
 - 55 Adultes (18 ans et +)
 - 69 Aînés (50 ans et +)
- 71 SPORTS DE GLACE
- 73 SPORTS AQUATIQUES

4

Le centre Y Cartierville

- 80 COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE
- 80 INSTALLATIONS
- 81 ACTIVITÉS
- 82 DES À-CÔTÉS BIEN APPRÉCIÉS
- 83 FORMULES D'ABONNEMENT
- 83 VOLET COMMUNAUTAIRE

5

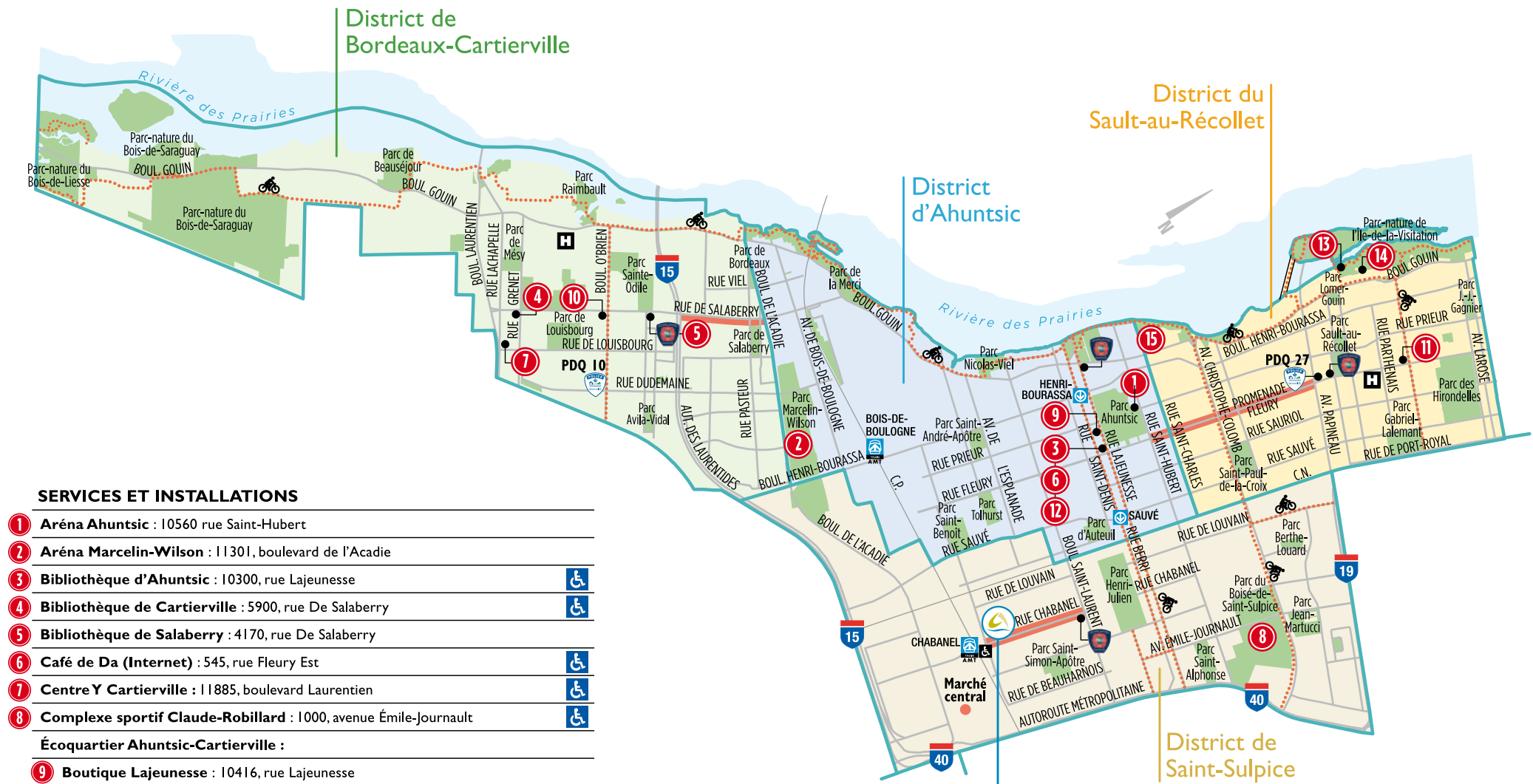
Complexe sportif Claude-Robillard

- 86 DESCRIPTION ET COORDONNÉES DU COMPLEXE SPORTIF
- 87 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 88 LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS
- 90 ACTIVITÉS OFFERTES

- 8 AHUNTSIC-CARTIERVILLE
- 10 DISTRICT DE BORDEAUX-CARTIERVILLE
- 12 DISTRICT D'AHUNTSIC
- 14 DISTRICT DE SAINT-SULPICE
- 16 DISTRICT DU SAULT-AU-RÉCOLLET
- 18 COORDONNÉES DES INSTALLATIONS



ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

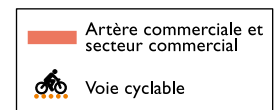


SERVICES ET INSTALLATIONS

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| 1 | Aréna Ahuntsic : 10560 rue Saint-Hubert | |
| 2 | Aréna Marcelin-Wilson : 11301, boulevard de l'Acadie | |
| 3 | Bibliothèque d'Ahuntsic : 10300, rue Lajeunesse |  |
| 4 | Bibliothèque de Cartierville : 5900, rue De Salaberry |  |
| 5 | Bibliothèque de Salaberry : 4170, rue De Salaberry | |
| 6 | Café de Da (Internet) : 545, rue Fleury Est |  |
| 7 | Centre Y Cartierville : 11885, boulevard Laurentien |  |
| 8 | Complexe sportif Claude-Robillard : 1000, avenue Émile-Journault |  |
| Écoquartier Ahuntsic-Cartierville : | | |
| 9 | Boutique Lajeunesse : 10416, rue Lajeunesse | |
| 10 | Boutique De Salaberry : 5090, rue De Salaberry, bureau 102 | |
| 11 | Boutique Fleury Est : 2331, rue Fleury Est | |
| 12 | Maison de la culture d'Ahuntsic-Cartierville : 10300, rue Lajeunesse |  |
| 13 | Maison du Meunier : 10897, rue du Pont | |
| 14 | Maison du Pressoir : 10865, rue du Pressoir | |
| 15 | Piscine intérieure Sophie-Barat : 10851, rue Saint-Charles |  |

Bureau d'arrondissement
555, rue Chabanel Ouest, bureau 600

- Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social
- Bureau Accès Montréal
- Bureau des permis
- Bureau des conseillers municipaux
- Salle du conseil

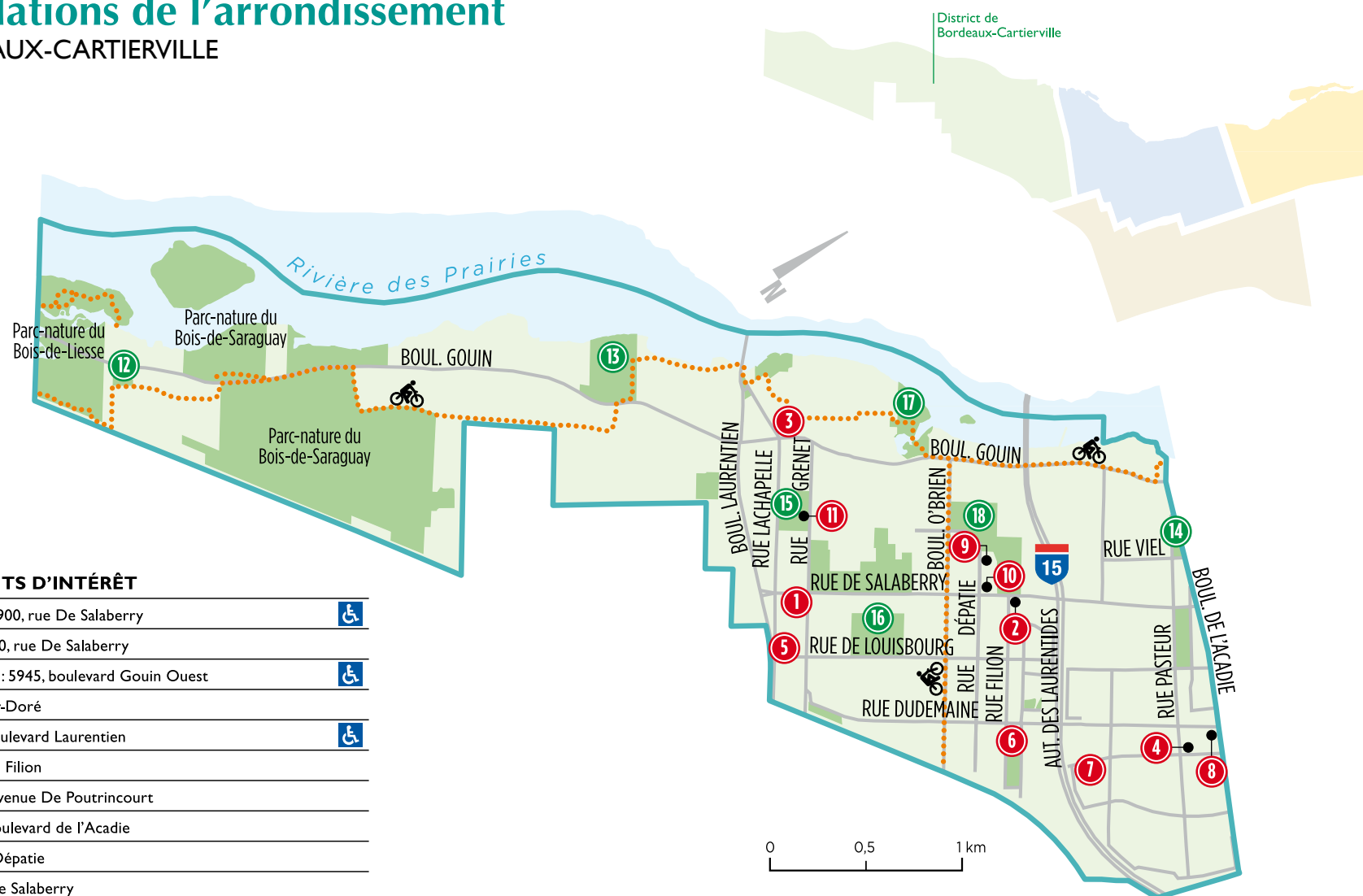


A horizontal scale bar with three vertical tick marks. The first tick mark is labeled '0', the second is labeled '0,5', and the third is labeled '1 km'.

DIMENSION DPR inc.
Montréal à la carte © 2010, Ville de Montréal
Juillet 2011

1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT DE BORDEAUX-CARTIERVILLE



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT

- | | | |
|----|---|--|
| 1 | Bibliothèque de Cartierville : 5900, rue De Salaberry | |
| 2 | Bibliothèque de Salaberry : 4170, rue De Salaberry | |
| 3 | Centre culturel de Cartierville : 5945, boulevard Gouin Ouest | |
| 4 | Centre l'Acadie : 2005, rue Victor-Doré | |
| 5 | Centre Y Cartierville : 11885, boulevard Laurentien | |
| 6 | École Alice-Parizeau : 11715, rue Filion | |
| 7 | École Gilles-Vigneault : 11400, avenue De Pourtincourt | |
| 8 | École La Dauversière : 11600, boulevard de l'Acadie | |
| 9 | École Sainte-Odile : 12055, rue Dépatie | |
| 10 | Église Sainte-Odile : 4545, rue De Salaberry | |
| 11 | Maison des jeunes Bordeaux-Cartierville : 12120, rue Grenet | |

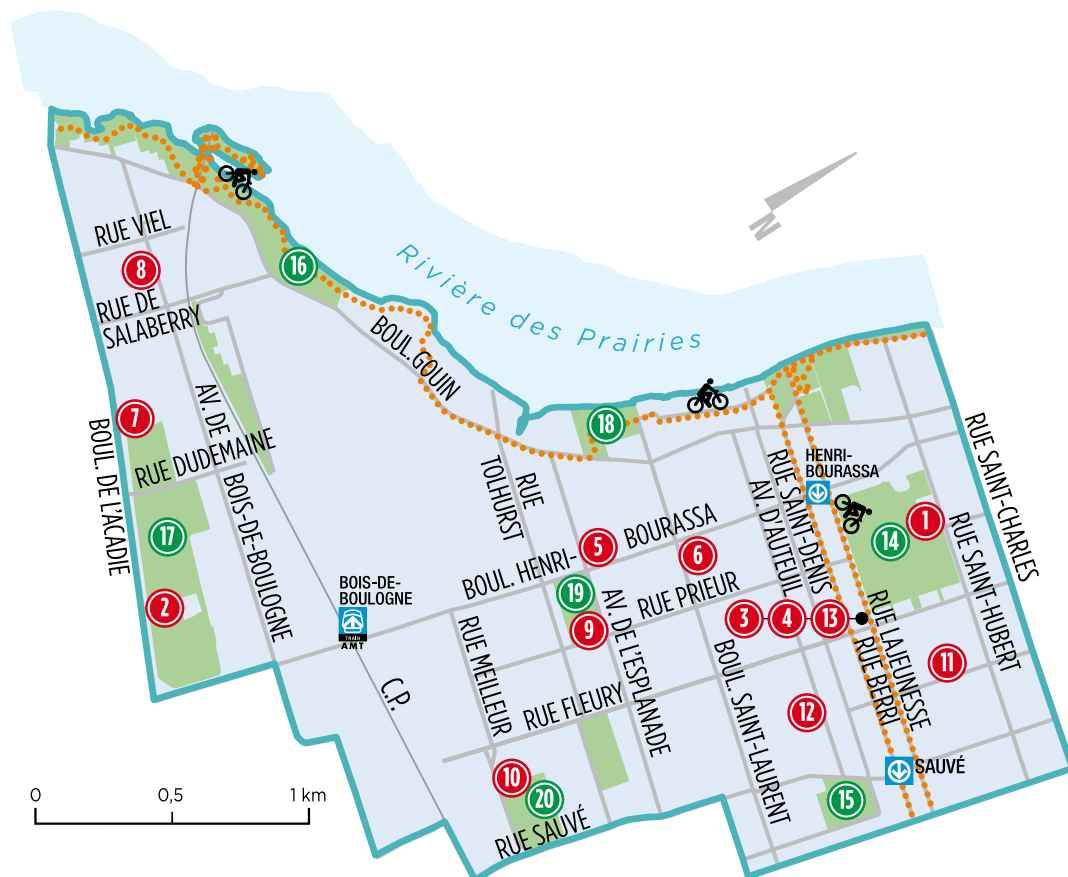
PARCS ET ACTIVITÉS

- | | | |
|----|---|--|
| 12 | Parc Camille :
9350, boulevard Gouin Ouest | |
| 13 | Parc de Beauséjour :
boulevard Gouin Ouest / rue Olivier | |
| 14 | Parc de Bordeaux :
boulevard de l'Acadie / rue Viel | |
| 15 | Parc de Mély :
12120, rue Grenet | |
| 16 | Parc de Louisbourg :
rue de Louisbourg / rue De Tracy | |
| 17 | Parc Raimbault :
12377, rue Notre-Dame-des-Anges | |
| 18 | Parc Sainte-Odile :
12055, rue Dépatie | |

Aire de jeux	Basketball	Patinage	Raquette	Voie cyclable
Aire de loisirs (adultes)	Canotage	Pavillon (chalet de parc)	Ski de randonnée	Volleyball
Aire d'exercice canin	Football	Piscine extérieure	Soccer	
Athlétisme	Jeux d'eau	Planche à roulettes	Tennis	
Baseball	Patageoire	Randonnée pédestre	Toboggan	

1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT D'AHUNTSIC



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT

- 1 **Aréna Ahuntsic** : 10560, rue Saint-Hubert
- 2 **Aréna Marcelin-Wilson** : 11301, boulevard de l'Acadie
- 3 **Bibliothèque d'Ahuntsic** : 10300, rue Lajeunesse
- 4 **Café de Da (Internet)** : 545, rue Fleury Est
- 5 **Centre de loisirs U.F.A.** : 161, boulevard Henri-Bourassa Ouest
- 6 **École Ahuntsic** : 10615, boulevard Saint-Laurent
- 7 **École Évangéline** : 11845, boulevard de l'Acadie
- 8 **École François-de-Laval** : 12050, avenue du Bois-de-Boulogne
- 9 **École Saint-André-Apôtre** : 215, rue Prieur Ouest
- 10 **École Saint-Benoît** : 500, avenue du Mont-Cassin
- 11 **Église Sainte-Rita (C. Scalabrini)** : 655, Allée Sauriol Est
- 12 **Église Saint-Jude** : 10120, avenue D'Auteuil
- 13 **Maison de la culture d'Ahuntsic-Cartierville** : 10300, rue Lajeunesse

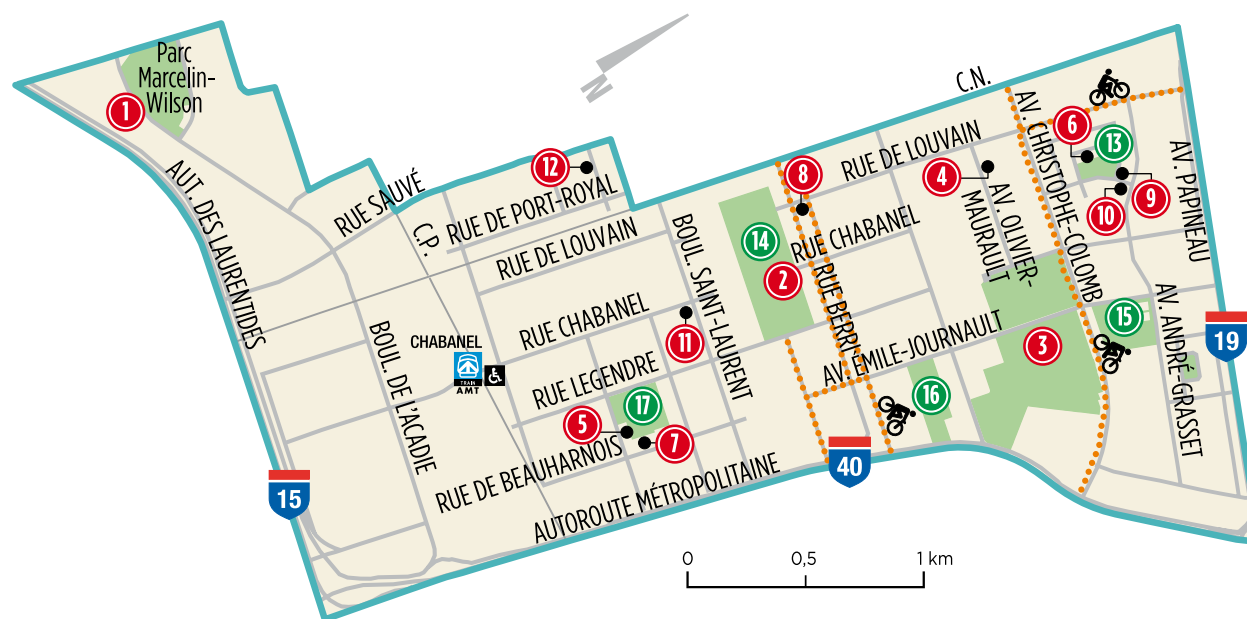
PARCS ET ACTIVITÉS

- 14 **Parc Ahuntsic** : 10555, rue Lajeunesse
- 15 **Parc d'Auteuil** : 350, rue Sauvé Est
- 16 **Parc de la Merci** : boulevard Gouin Ouest / rue Poincaré
- 17 **Parc Marcelin-Wilson** : 350, rue Sauvé Est
- 18 **Parc Nicolas-Viel** : 95, boulevard Gouin Ouest
- 19 **Parc Saint-André-Apôtre** : 215, rue Prieur Ouest
- 20 **Parc Saint-Benoît** : rue Sauvé Ouest / rue Meilleur

Aire de jeux	Basketball	Patinage	Raquette	Voie cyclable
Aire de loisirs (adultes)	Canotage	Pavillon (chalet de parc)	Ski de randonnée	Volleyball
Aire d'exercice canin	Football	Piscine extérieure	Soccer	
Athlétisme	Jeux d'eau	Planche à roulettes	Tennis	
Baseball	Pataugeoire	Randonnée pédestre	Toboggan	

1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT DE SAINT-SULPICE



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT

- ① **Centre de Bocce l'Acadie** : 10526, boulevard de l'Acadie
- ② **Centre Henri-Julien** : 9300, rue Saint-Denis
- ③ **Complexe sportif Claude-Robillard** : 1000, avenue Émile-Journault 
- ④ **Centre des Jeunes Saint-Sulpice** : 9455, avenue Olivier-Maurault
- ⑤ **École John Caboto** : 8955, rue Meunier
- ⑥ **École Saint-Isaac-Jogues** : 9355, avenue De Galinée
- ⑦ **École Saint-Simon-Apôtre** : 195, rue De Beauharnois Ouest
- ⑧ **Église Christ-Roi** : 9485, rue Berri
- ⑨ **Église Saint-Isaac-Jogues** : 1335, rue Chabanel Est
- ⑩ **Maison Berthe-Louard** : 1322, rue Chabanel Est
- ⑪ **Maison du monde** : 20, rue Chabanel Ouest
- ⑫ **Ring 83** : 9810, rue Saint-Urbain

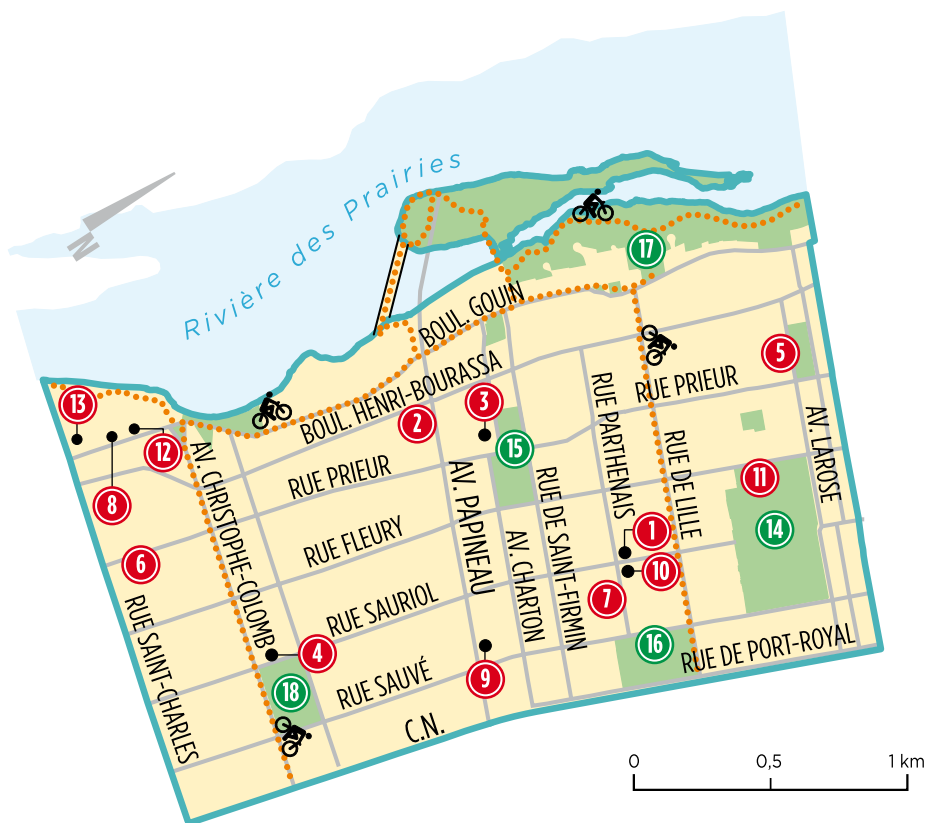
PARCS ET ACTIVITÉS

- ⑬ **Parc Berthe-Louard** : 9355, avenue De Galinée 
- ⑭ **Parc Henri-Julien** : 9300, rue Saint-Denis 
- ⑮ **Parc Jean-Martucci** : avenue Émile-Journault / avenue Christophe-Colomb 
- ⑯ **Parc Saint-Alphonse** : avenue Émile-Journault / avenue De Chateaubriand 
- ⑰ **Parc Saint-Simon-Apôtre** : rue Legendre / rue Meunier 

Aire de jeux	Basketball	Patinage	Raquette	Voie cyclable
Aire de loisirs (adultes)	Canotage	Pavillon (chalet de parc)	Ski de randonnée	Volleyball
Aire d'exercice canin	Football	Piscine extérieure	Soccer	
Athlétisme	Jeux d'eau	Planche à roulettes	Tennis	
Baseball	Pataugeoire	Randonnée pédestre	Toboggan	

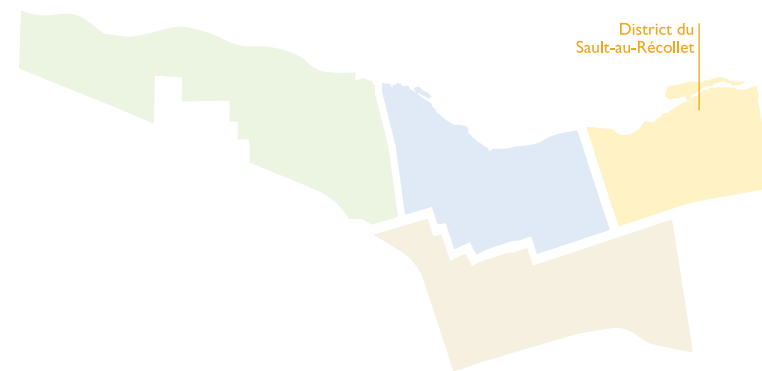
1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT DU SAULT-AU-RÉCOLLET



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT

- ① Centre Saints-Martyrs-Canadiens : 10125, rue Parthenais
- ② Collège Mont Saint-Louis : 1700, boulevard Henri-Bourassa Est
- ③ École la Visitation : 10 591, rue Séguin
- ④ École Louis-Colin : 10122, boulevard Olympia
- ⑤ École Saint-Antoine-Marie-Claret : 10600, avenue Larose
- ⑥ École Saint-Paul-de-la-Croix : 10495, avenue Georges-Baril
- ⑦ École Saints-Martyrs-Canadiens : 9920, rue Parthenais
- ⑧ École Sophie-Barat : 1239, boulevard Gouin Est
- ⑨ École St-Pius-X : 9955, avenue Papineau
- ⑩ Église Saints-Martyrs-Canadiens : 10007, rue Parthenais
- ⑪ Maison des Hirondelles : rue Fleury Est / avenue Larose
- ⑫ Maison des Jeunes «Le Squatt» d'Ahunhsic : 1239A, boulevard Gouin Est
- ⑬ Piscine intérieure Sophie-Barat : 10851, rue Saint-Charles



PARCS ET ACTIVITÉS

- ⑭ Parc des Hirondelles :
rue Fleury Est/avenue Larose
- ⑮ Parc du Sault-au-Récollet :
rue de Saint-Firmin / rue Fleury Est
- ⑯ Parc Gabriel-Lalemant :
rue Sauvé Est / rue Parthenais
- ⑰ Parc-nature de L'Île-de-la-Visitation :
Chalet d'accueil : 2425, boulevard Gouin Est
- ⑱ Parc Saint-Paul-de-la-Croix :
9900, avenue Hamel

Aire de jeux	Basketball	Patinage	Raquette	Voie cyclable
Aire de jeux	Canotage	Pavillon (chalet de parc)	Ski de randonnée	Volleyball
Aire d'exercice canin	Football	Piscine extérieure	Soccer	
Athlétisme	Jeux d'eau	Planche à roulettes	Tennis	
Baseball	Pataugeoire	Randonnée pédestre	Toboggan	

1 Parcs et installations de l'arrondissement

COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

LIEUX D'ACTIVITÉS

 = accessible pour les personnes à mobilité réduite



ARÉNAS

Aréna Ahuntsic
10 560, rue Saint-Hubert
514 872-6115

Aréna Marcelin-Wilson
11 301, boul. de l'Acadie
514 872-6191

BIBLIOTHÈQUES ET MAISON DE LA CULTURE

Bibliothèque d'Ahuntsic
10 300, rue Lajeunesse
514 872-0568 

Bibliothèque de Cartierville
5900, rue de Salaberry
514 872-6989 

Bibliothèque de Salaberry
4170, rue de Salaberry
514 872-1521

Maison de la culture Ahuntsic-Cartierville
10 300, rue Lajeunesse
514 872-8749 

Café de Da (Internet)
545, rue Fleury Est
514 872-5674 

CENTRE DE LOISIRS

Centre culturel de Cartierville
5945, boul. Gouin Ouest
(2^e étage)
514 872-6248 

Centre de l'Acadie
2005, rue Victor-Doré
Loisirs de l'Acadie de Montréal Inc.
514 856-2224

Centre de loisirs
Union des Familles d'Ahuntsic (U.F.A.)
161, boul. Henri-Bourassa Ouest
Union des Familles d'Ahuntsic (U.F.A.)
514 331-6413 

Centre Henri-Julien
9300, rue Saint-Denis
Loisirs Christ-Roi
514 872-3272 

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
10 125, rue Parthenais
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens
514 872-5333

Centre de bocce l'Acadie
10 526, boul. l'Acadie
Club de bocce l'Acadie
514 331-4555 

Club de judo Hakudokan inc.
10 142, boul. Saint-Laurent
514 387-6978

Maison Berthe-Louard
1322, rue Chabanel Est
Loisirs Saint-Isaac-Jogues
514 872-6699

Maison des Hirondelles
2574, rue Fleury Est
Cercle de Fermières d'Ahuntsic
514 387-1264 

ÉCOLES, POLYVALENTES ET COLLÈGES

École Ahuntsic
10 615, boul. Saint-Laurent
Union des Familles d'Ahuntsic (U.F.A.)
514 331-6413

École Évangeline
11 845, boul. l'Acadie
Loisirs de l'Acadie de Montréal Inc.
514 856-2224

École John-Caboto
8955, rue Meunier
Les copains de Saint-Simon
514 872-3273

École La Dauversière
11 600, boul. de l'Acadie
Loisirs de l'Acadie de Montréal Inc.
514 856-2224

École La Visitation
10 591, rue Séguin
Acadé-Kicks
514 995-4257

École Louis-Colin
10 122, boul. Olympia
Loisirs Sophie-Barat
514 872-1015

École Saint-André-Apôtre
215, rue Prieur Ouest
Union des Familles d'Ahuntsic (U.F.A.)
514 331-6413

École Saint-Antoine-Marie-Claret
10 600, av. Larose
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret
514 872-6036

École Saint-Benoît
500, av. du Mont-Cassin
Union des Familles d'Ahuntsic (U.F.A.)
514 331-6413

École Saint-Isaac-Jogues
9355, av. de Galinée
Loisirs Saint-Isaac-Jogues
514 872-6699

École Sainte-Odile
12 055, rue Dépatie
Service des loisirs Sainte-Odile
514 872-6016

École Saints-Martyrs-Canadiens
9920, Parthenais
Club d'échecs Ahuntsic
info@echecsahuntsic.com

École Saint-Paul-de-la-Croix
10 495, av. Georges-Baril
Loisirs Sophie-Barat
514 872-1015

École Saint-Simon-Apôtre
195, rue de Beauharnois Ouest
Les copains de Saint-Simon
514 872-3273

Collège Mont Saint-Louis
1700, boul. Henri-Bourassa Est
Club d'athlétisme Impulsion
514 872-0241

Complexe sportif Sophie-Barat
1239, boul. Gouin Est
Loisirs Sophie-Barat
514 872-1015 

Polyvalente Pius-X
9955, av. Papineau
Club d'athlétisme Impulsion
514 872-0241

ÉGLISES (SOUS-SOL)

Église Christ-Roi
9485, rue Berri
Loisirs Christ-Roi
514 872-6696

Église Sainte-Odile
4545, rue de Salaberry
Service des loisirs Sainte-Odile
514 872-6016

Centre Scalabrini pour réfugiés et Immigrants
655, rue Sauriol Est
Loisirs Sophie-Barat
514 872-1015

Église Saint-Isaac-Jogues
1331, rue Chabanel Est
Loisirs Saint-Isaac-Jogues
514 872-6699

Église Saints-Martyrs-Canadiens
10 007, rue Parthenais
Assistante intervention loisirs - Ville de Montréal
514 872-3810

JEUNESSE-2000 ET MAISONS DES JEUNES

Centre des jeunes Saint-Sulpice
9455, av. Olivier-Maurault, app. 1
514 383-0282

Jeunesse-2000 l'Acadie
2005, rue Victor-Doré
514 872-9208

Jeunesse-2000 Saints-Martyrs-Canadiens
10 125, rue Parthenais
514 872-9209

Maison des jeunes d'Ahuntsic
1239 A, boul. Gouin Est
514 383-6193



Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville
12 120, rue Grenet
514 333-5103

JARDINS COMMUNAUTAIRES (TÉLÉPHONE : 3 1 1)

Jardin Ahuntsic
Rue Sackville / rue Prieur

Jardin Christ-Roi
Av. Millen / rue Frémont

Jardin Deschamps
Pl. Deschamps / rue Deschamps

Jardin Gérard-Legault
Rue Dudemaine / rue Michel-Sarrazin

Jardin Pierre-Lapointe
Av. Durham / boul. Henri-Bourassa

Jardin Les Castors
9550, rue Lajeunesse

Jardin Marcelin-Wilson
Pl. Marcelin-Wilson / boul. de l'Acadie

Jardin Saint-Sulpice
Rue Émile-Journault / Av. André-Grasset 

Jardin Sault-au-Récollet
Île-de-la-Visitation 

PISCINES INTÉRIEURES

Piscine Sophie-Barat
10 851, rue St-Charles
514 872-1136 

Centre Y Cartierville
11 885, boul. Laurentien
514 313-1047 



2 Organismes

- 22 ORGANISMES PARTENAIRES
- 28 ORGANISMES (PANAM) OFFRANT DES SERVICES AUX PERSONNES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE
- 29 SERVICES ET ORGANISMES MEMBRES DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL (ALTERGO)



CULTURELS

CENTRE CULTUREL DE CARTIERVILLE

Offrir des activités en art visuel telles que : aquarelle, dessin d'observation, modèle vivant, pastel, peinture à l'huile et peinture acrylique.

5945, boul. Gouin Ouest, 2^e étage, H4J 1E5
514 872-6248
www.centre cultureldecartierville.com
cccl@bellnet.ca

CITÉ HISTORIA, MAISON DU MEUNIER ET MAISON DU PRESNOIR

Animer et promouvoir le site historique du Sault-au-Récollet. Offrir une visite en train-balade et une exposition à la Maison du Meunier et à la Maison du Pressoir.

10 897, rue du Pont, H2B 2H3
514 850-4222
citehistoria.weebly.com
info@citehistoria.qc.ca

ÉVEIL MUSICAL DU QUÉBEC

Offre aux citoyens de Montréal des cours variés de musique, avec créativité et pédagogie.

3000, rue Viau, H1V 3J3
514 744-5108

FESTIBLUES

International de Montréal

FESTIBLUES INTERNATIONAL DE MONTRÉAL
 Mise sur pied d'un festival annuel de musique en plein-air situé au parc Ahuntsic, offrir une programmation d'artistes de la scène locale, nationale et internationale

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 337-8425
www.festiblues.com
info@festiblues.com

FOYER DE LA DANSE AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Permettre aux jeunes et aux adultes de s'épanouir en suivant des cours de ballet classique, ainsi que d'autres styles de danses. Produire des spectacles multiculturels.

2005, rue Victor-Doré, bur. 218A, H3M 1S4
514 334-6549
poladians@hotmail.com

SPORTIFS

ACADÉ-KICKS (Taekwondo WTF)

Offrir deux volets distincts d'activités, dont l'un propose divers programmes d'arts martiaux et l'autre l'aide aux devoirs.

9850, rue Tolhurst, # 201, H3L 2Z8
514 995-4257
www.AcadeKicks.com
info@AcadeKicks.com

ASSOCIATION DE BASEBALL LES LYNX DU NORD, LES OROLES DE MONTRÉAL ET LES MARQUIS DE MONTRÉAL

Former des joueurs de calibre élite, pour des jeunes de 12 ans et plus. Organiser du baseball de compétition avec un encadrement hors pair et des instructeurs qualifiés et certifiés.

7930, St-Laurent, H2R 1X2
514 277-0320
www.oriolesdemontreal.com
jeanetchantale@videotron.ca

ASSOCIATION DES BRAVES D'AHUNTSIC**- DIVISION HOCKEY**

Offrir la pratique du hockey sur glace pour les jeunes de 3 à 21 ans et pour les adultes de 22 à 70 ans. Offrir les niveaux d'activités débutant, intermédiaire et avancé (élites).

9300, boul. St-Denis, H2M 1P1
514 956-1955
www.ahmba.ca
braves1955@hotmail.com

ASSOCIATION DES BRAVES D'AHUNTSIC**- DIVISION SOCCER**

Développer et encadrer les enfants dans la pratique du soccer 12 mois par année.

B.P. 283 Succ. Ahuntsic, H3L 3N8
514 210-9496 (boîte vocale)
www.braves-ahuntsic.ca
info@braves-ahuntsic.ca

ASSOCIATION DE KARATÉ DOJOKAI CANADA

Promouvoir le karaté auprès des jeunes enfants et adultes pour aider à l'épanouissement psychique et physique de la personne.

C.P. 26023, Succ. Salaberry, H3M 3E8
514 969-4482
www.dojokai.com
sensei@dojokai.com

ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL MONTRÉAL

Développer et offrir des cours de kin-ball sur le territoire montréalais.

8110, boul. St-Michel, H1Z 3E2
514 722-2551 #225
www.arkb.qc.ca/montreal
kinball@csmc-sport.qc.ca

BASEBALL L.S.P.

Offrir la pratique du baseball récréatif aux garçons et filles de 5 à 22 ans.

C.P. 35052 succ. Sault-aux-Récollets, H2C 3K4
514 962-3424
www.lspbaseball.com
info@lspbaseball.com

CLUB AQUATIQUE LES PIRAHNAS DU NORD (CAPN)

Offrir des services aquatiques par et pour les résidents de l'arrondissement.

10 851, av. Saint-Charles, H2C 3H7
514 385-1525
www.clubcapn.com
coordocapn@gmail.com

CLUB D'ATHLÉTISME IMPULSION

Offrir des activités d'initiation à l'athlétisme pour les jeunes de 6 à 14 ans.



555 Chabanel Ouest, bur. 600
514 249-2958

CLUB DE BOXE RING'83

Promouvoir la boxe et faire connaître les valeurs que ce sport offre, par un encadrement et un équipement adéquat et sécuritaire.



9810, rue St-Urbain, H3L 2T2
514 872-6138

CLUB DE JUDO HAKUDOKAN

Offrir à une clientèle

de 6 ans et plus, sur une base annuelle, des cours de judo structurés dans des locaux adaptés.

10 142, boul. Saint-Laurent, H3L 2N7
514 387-6978
www.judohakudokan.com
club@judohakudokan.com

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE AHUNTSIC (CPA AHUNTSIC)

Offrir des programmes d'initiation au patinage, d'apprentissage du patinage artistique et de perfectionnement, sanctionnés par Patinage Canada, à une clientèle âgée de 3 à 17 ans.

10 750, rue Tanguay, H3L 3H2
514 961-8959
www.cpaahuntsic.com
info@cpaahuntsic.com

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'ACADIE (CPA ACADIE)

Offrir à une clientèle de 3 à 17 ans des cours de patinage artistique dans un environnement accueillant, et familial tout en respectant les normes prescrites des programmes nationaux de patinage (Patinage Plus et Patinage STAR).

11 301, boul. de l'Acadie, H3M 2T1
514 686-2720
www.cpaacadie.com
info@cpaacadie.com

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE MONTRÉAL AHUNTSIC (CPVMA)

Faire découvrir le patinage de vitesse et développer des athlètes pour assurer la relève de demain au plus haut niveau.

1380, rue Prieur, H2C 1L2
514 668-4931
www.cpvma.org
martin@florsan.ca

**CLUB D'ESCRIME LES FLEURETS D'ARGENT**

1000, av. Émile-Journault, local S2.20, H2M 2E7
514-835-9164
www.eskrimontreal.com

CLUB DE TIR À L'ARC DE MONTRÉAL

1000, av. Émile-Journault, H2M 2E7
514-872-7935
www.ctam.info
infos@ctam.info

CLUB DE LUTTE INTER-CONCORDIA

Offrir un espace et un encadrement pour la pratique de la lutte olympique libre à une clientèle âgée de 6 ans et plus.

1000, av. Émile-Journault, H2M 2E7
514 697-6151
www.luttemontreal.org
kinsellatd@gmail.com

CLUB D'HALTÉROPHILIE DE MONTRÉAL

1000, av. Émile-Journault, H2M 2E7
450-641-3096

CLUB GYMNIX

Offrir « Le tour du monde de Karibou », activités motrices pour enfants.

1000, av. Émile-Journault
514 872-1536
www.gymnix.com
clubgymnix@gymnix.ca

CLUB PRESTIGE (Tennis de table)
 Offrir des entraînements et des équipements de qualité aux sportifs de tout âge avec un encadrement enrichi pour les jeunes qui visent l'excellence et la compétition de haut niveau.

1000, av. Émile-Journault, H2M 2E7
514 872-1584
clubprestige.ca
club-prestige@hotmail.com

FÉDÉRATION SPORTIVE SALABERRY (FSS)

Promouvoir et encourager la pratique du soccer dans le quartier Bordeaux-Cartierville. Organiser les équipes et matchs de soccer.

2005, Rue Victor-Doré, bur. 218b, H3M 1S4
514 334-3200
www.fssalaberry.ca

TENNIS MONTRÉAL

Développer le tennis sur le territoire pour tous les niveaux de jeu et pour toute la population, avec une programmation complète et diversifiée.

285, Faillon Ouest bur. 202, H2R 2W1
514 270-2724
www.tennismontreal.qc.ca
informations@tennismontreal.qc.ca

SERVICES ENVIRONNEMENTAUX**VILLE EN VERT ÉCO-QUARTIER AHUNTSIC-CARTIERVILLE**

Éduquer, sensibiliser et mobiliser les citoyens envers l'environnement et le développement durable.

10 416, rue Lajeunesse, H3L 2E5
514 447-6226
www.ecoquartier.ca

SCOUTS

Permettre aux jeunes de développer toutes les facettes de leur personnalité de façon à ce qu'ils deviennent des adultes responsables et autonomes.

103^e GROUPE SCOUT SAINT-ANDRÉ-APÔTRE

10 505, rue l'Esplanade, H3L 2W6
514 686-0473
www.scoutsmm.qc.ca
scout_103@hotmail.com

105^e GROUPE SCOUT CHRIST-ROI

9300, St-Denis, H2M 1P1
514 858-0596
www.105christroi.org
christroi05@yahoo.ca

225^e GROUPE SCOUT SAINT-ISAAC-JOGUES
 1331, Chabanel Est, H2M 2N8
514 721-3072

230^{ème} GROUPE SCOUTS SAINT-ANTOINE-MARIE-CLARET
 10 660, av. Larose, H2B 2Z3
514 955-0632

246^e GROUPE SCOUT BOIS-DE-BOULOGNE
 10 025, boul. L'Acadie, H4N 2S1
514 978-0778

253^e GROUPE SCOUT SAINT-MARON
 10 755, av. Saint-Charles, H2C 2M1
450 933-5979

278^e GROUPE SCOUT HOMENETMEN-GAMK
 3401, rue Nadon, H4J 1P5
514 331-2764

LOISIRS

CLUB DE BOCCÉ L'ACADIE

Offrir un lieu de pratique pour le bocce à une clientèle variée.

10 526, boul. de l'Acadie, H4N 1L9
514 331-4555

CLUB D'ÉCHECS AHUNTSIC

Promouvoir le jeu d'échecs, comme loisirs et en compétition, auprès de la population et plus particulièrement auprès des jeunes.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
www.echecsahuntsic.com
info@echecsahuntsic.com

CLUB D'ORNITHOLOGIE D'AHUNTSIC DE MONTRÉAL (COA)

Promouvoir le loisir ornithologique, regrouper les ornithologues amateurs, partager ses connaissances et protéger les habitats et favoriser la nidification des oiseaux.

10 780, Laverdure, local 306, H3L 2L9
438 338-4138
www.coamontreal.org
info@coamontreal.org

LES COPAINS DE SAINT-SIMON

Offrir des activités et des événements sportifs dans un environnement enrichissant et sécuritaire pour diverses clientèles.

195, de Beauharnois Ouest, H2N 1K1
514 872-3273
copains.stsimon@hotmail.com

LOISIRS DE L'ACADIE DE MONTRÉAL

Offrir un éventail de services de loisirs et d'activités communautaires dans le but de contribuer à la qualité de vie de tous les citoyens en offrant des activités qui répondent à leurs besoins tout en considérant les réalités du milieu.
514 856-2224
www.loisirsdelacadie.ca
info@loisirsdelacadie.ca

LOISIRS SAINT-ANTOINE-MARIE-CLARET

Offrir des activités sportives et culturelles appropriées aux besoins de la population en respectant l'esprit communautaire et la règle de l'autofinancement.

10 600, rue Larose, H2B 2Z3
514 872-6036

LOISIRS SAINT-ISAAC-JOGUES

Offrir des activités de loisirs de qualité aux résidents du quartier.

1322, rue Chabanel Est, H2M 1E1
514 872-6699
loisirs.sij@gmail.com

LOISIRS SOPHIE-BARAT

Offrir aux résidents d'Achuntsic-Cartierville une variété d'activités de loisirs, culturelles et sportives à coût modique.

1239, boul. Gouin Est
514 872-1015
www.loisirsophiebarat.ca
infos@loisirsophiebarat.ca

LOISIRS SAINTS-MARTYRS-CANADIENS

Offrir à la population une programmation variée d'activités physiques, culturelles et de loisirs, comprenant un club de vacances pour les enfants âgés de 3 à 12 ans.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 872-5333
www.loisirsstmartyrs.com
loisirs_saints_martyrs@hotmail.com

MONOVIE AHUNTSIC INC. - SECTION DANSE

Favoriser et encourager l'épanouissement et les rencontres entre les personnes seules par des cours de danse.
 10 007, rue Parthenais, H2B 2L6
514 388-9664
monoviel979@hotmail.com

PRÉRETRAITÉS HORIZON

Favoriser le mieux-être des préretraités en offrant des cours et loisirs qui facilitent le passage à la retraite et qui favorisent de nouveaux liens d'amitié.

1474 Fleury est, H2C 1S1
514 382-0310 #203
www.preretraites-horizon.org
preretraites.horizon@berthiaume-du-tremblay.com

SERVICE DES LOISIRS CHRIST-ROI

Offrir à toute la population une programmation variée d'activités sportives, de loisirs, artistiques et culturelles, comprenant un camp de jour offert aux enfants de 3 à 12 ans.

9485, rue Berri, H2M 1R3
514 872-6696
www.loisirschristroi.com
info@loisirschristroi.com

SERVICE DES LOISIRS SAINTE-ODILE

Offrir des activités de loisirs, sportives, récréatives et culturelles, ainsi qu'un club de vacances à la population de Bordeaux-Cartierville.

12 055, rue Dépatie, H4J 1W9
514 872-6016
www.slsso.ca
information@slsso.ca

UNION DES FAMILLES D'AHUNTSIC

Offrir des services et des activités aux familles d'Achuntsic et aux personnes de tous âges.

161, Henri-Bourassa Ouest, H3L 1N2
514 331-6413
www.loisirsufa.ca
loisirsufa@loisirsufa.ca

MAISON DES JEUNES**CENTRE DES JEUNES SAINT-SULPICE**

Intervenir auprès des jeunes et des familles résidants dans les plans HLM d'Achuntsic.

9455, Olivier-Maurault #1, H2M 1Z5
514 383-0282
www.saint-sulpice.org
info@saint-sulpice.org

JEUNESSE 2000 L'ACADIE

Permettre aux adolescents de 13 à 17 ans de se rencontrer pour réaliser des projets qui leur tiennent à cœur, et ce, gratuitement.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4
514 872-9208

JEUNESSE 2000 SAINTS-MARTYRS-CANADIENS

Offrir une variété d'activités PAR et POUR les adolescents âgés entre 13 et 17 ans.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 872-9209
 Voir page « Facebook » : jeunesse smc
j2000smc@hotmail.com

MAISON DES JEUNES BORDEAUX-CARTIERVILLE

Offrir aux jeunes un lieu de rencontre animé accessible et disponible offrant une écoute, un soutien éducationnel en complémentarité avec l'école et la possibilité d'expérimenter leur liberté.

12 120, rue Grenet, H4J 2P4
514 333-5103
www.mdjbc.org
info@mdjbc.org

MAISON DES JEUNES D'AHUNTSIC (LE SQUATT)

Offrir un lieu d'accueil animé aux jeunes de 12 à 17 ans en leur apprenant à devenir actifs, critiques et responsables au contact d'adultes significatifs.

1239, Gouin Est, H2C 1B3
514 383-6193
lesquatt@gmail.com

CLUBS D'ÂGE D'OR**CLUB DE L'ÂGE D'OR L'HARMONIE**

Regrouper les aînés de plusieurs origines pour les divertir par des jeux, des repas et des voyages aux plus bas prix possible.

9067, de Reims, H2N 1T2
514 389-1708
rgprtrs@hotmail.com

CLUB DE L'ÂGE D'OR HENRI-JULIEN

Offrir des activités de loisirs aux personnes du troisième âge et les sortir de leur isolement.

9300, rue Saint-Denis, H2M 1P1
514 389-5932

CLUB DE L'ÂGE D'OR IL GIRASOLE
 Offrir des activités de loisirs aux personnes du troisième âge et les sortir de leur isolement.

1628, Terrasse Garnier, H2C 1M9
514 383-8684

CLUB DE L'ÂGE D'OR JOHN-CABOTO

Offrir des activités de loisirs aux personnes du troisième âge et les sortir de leur isolement.

8955, rue Meunier, H2N 1W3
514 389-2509

CLUB DE L'ÂGE D'OR MARCELIN-WILSON

Offrir des activités de loisirs aux personnes du troisième âge et les sortir de leur isolement.

10 526, boul. l'Acadie, H4N 1L9
514 331-4555

CLUB DE L'ÂGE D'OR LE MIRAGE

Faire sortir les femmes italiennes de leur domicile et briser la solitude.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4
514 332-1898

CLUB DE L'ÂGE D'OR LES PIONNIERS

Faire sortir les femmes italiennes de leur domicile et briser la solitude.

9300, rue St-Denis, H2M 1P1
514 872-3272

CLUB DE L'ÂGE D'OR POMPEI II

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge dans le secteur du parc des Hirondelles.

10 100, rue Larose, H2B 3C7
514 387-3088

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINT-NICOLAS-SAINT-JUDE

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

10 120, rue D'Auteuil, H3L 2K1
450 781-4269

CLUB DE L'ÂGE D'OR SANTA RITA

Briser l'isolement et faire participer les aînés du quartier à des activités récréatives et sociales dans le but d'améliorer leur qualité de vie.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 381-4050

CLUB DE L'ÂGE D'OR ST-ALPHONSE/MARIA S.S. DELLE GRAZIE

Briser l'isolement et faire participer les aînés du quartier à des activités récréatives et sociales dans le but d'améliorer leur qualité de vie.

5310, rue Paimpol, H1S 1C9
514 729-6571

CLUB DE L'ÂGE D'OR SAINTS-MARTYRS-CANADIENS

Organiser des activités récréatives et sociales pour les aînés du secteur.

10 007, rue Parthenais, H2B 2L3
514 387-7081

CLUB DES AÎNÉS DU DOMAINE SAINT-SULPICE

Organiser des activités récréatives et sociales aux aînés du domaine Saint-Sulpice.

1322, Chabanel Est, H2M 1E1
514 382-4197

PLEIN-AIR**ASSOCIATION RÉCRÉOCULTURELLE AHUNTSIC-CARTIERVILLE**

Mettre en valeur le potentiel récréoculturel de l'arrondissement par le développement et la coordination d'activités culturelles, de loisirs, sportives et de plein air.

545 rue Fleury Est, H3L 1G6
514 389-9383
www.arac.biz
arac.info@gmail.com

MONOVIE AHUNTSIC INC. - SECTION PLEIN-AIR

Favoriser la socialisation et la mise en forme physique par des activités de plein-air en groupe : randonnée pédestre, vélo, ski de fond et raquettes.

10 007, rue Parthenais, H2B 2L6
514 253-3022
lucien.legault@videotron.ca

PARC-NATURE DU BOIS-DE-LIESSE

9432, boul. Gouin Ouest, H8Y 1T4
514 280-6729

PARC-NATURE DE L'ÎLE-DE-LA-VISITATION

2425, boul. Gouin Est, H2B 1X7
514 280-6733

COMMUNAUTAIRES**ASSOCIATION DES RETRAITÉS D'AHUNTSIC**

Offrir à ses membres un lieu de rencontres sereines et adaptées sous la bienveillante coupelle du Centre Berthiaume-Du-Tremblay.

1474, rue Fleury Est, H2C 1S1
514 382-0310

BOIS URBAIN

Offrir de la réinsertion en employabilité, à des jeunes entre 18 et 35 ans, via l'ébénisterie.

9015, rue Meilleur, H2N 2A3
514 388-5338 #205
www.boisurbain.org
dirgen@boisurbain.org

AUTOUR DU BÉBÉ, CARREFOUR PÉRINATAL D'AHUNTSIC

Accompagner les parents dans l'apprentissage de leur nouveau rôle dans la période pré et post-natale et favoriser la santé globale de la famille afin d'en faire une expérience positive et équilibrée.

10 780, rue Laverdure, bur. 304, H3L 2L9
514 667-0584 #5126
www.autourdubebe.org
organisme@autourdubebe.org

CARREFOUR D'AIDE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS (CANA)

Favoriser la participation économique et sociale des personnes immigrantes à la société québécoise en les appuyant et en les accompagnant dans leur parcours d'intégration.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 382-0735
www.cana-montreal.org
infocana@cana-montreal.org

**CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI
AHUNTSIC-BORDEAUX-
CARTIERVILLE**

Soutenir les jeunes de 16 à 35 ans dans leurs démarches de recherche d'emploi et d'orientation dans le but de favoriser leur intégration socioprofessionnelle.

10 794, rue Lajeunesse, H3L 2E8
514 383-1136
www.cje-abc.qc.ca
administration@cje-abc.qc.ca

CARTIER ÉMILIE

Aider les personnes démunies au plan socio-économique en leur assurant des conditions minimales de vie et de croissance et en favorisant chez elles une plus grande autonomie.

12 395, rue Lachapelle, H4J 2P7
514 658-3126
le.cartier@videotron.ca

CDEC AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Offrir des services-conseils et du financement aux entrepreneurs du territoire dans le but de les initier et de les soutenir dans leurs projets qui rallient résultats économiques et gains sociaux.

433, rue Chabanel Ouest, bur. 304, H2N 2J4
514 858-1018
www.cdec.qc.ca
info@cdec.qc.ca

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
BORDEAUX-CARTIERVILLE**

Promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine afin de susciter une réponse adéquate aux besoins du milieu.

2005, rue Victor-Doré, local 222, H3M 1S4A
514 856-3553
www.cabbc.org
cabbc@cabbc.org

**CENTRE D'APPUI AUX
COMMUNAUTÉS IMMIGRANTES**

Assister les nouveaux arrivants dans leur processus d'intégration socioéconomique et de participation pleine et entière à l'intérieur de leur société d'accueil.

4770, rue de Salaberry, H4J 1H6
514 856-3511
www.caci-bc.org
info@caci-bc.org

**CERCLE DE FEMMIÈRES
D'AHUNTSIC**

Regrouper des femmes vouées à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de sa famille et la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

2574, rue Fleury Est, H2B 1L5
514 387-1264

CONCERTATION-FEMME

Doter la population féminine environnante de services communautaires visant l'amélioration de la qualité de vie d'une clientèle susceptible de vivre l'isolement et peu autonome socialement et financièrement.

2005, rue Victor-Doré, bur. 220, H3M 1S4
514 336-3733
www.concertationfemme.ca
info@concertationfemme.ca

**CENTRE DE
RESSOURCES ÉDUCATIVES
ET COMMUNAUTAIRES POUR
ADULTES (CRÉCA)**

Offrir des ateliers d'alphabétisation et viser l'autonomie de la personne, son développement et la défense de son rôle citoyen.

10 770, rue Chambord, H2C 2R8
514 596-7629
www.creca.net
administration@creca.net

**CENTRE D'UNION
MULTICULTURELLE ET
ARTISTIQUE DES JEUNES
(CUMAJ)**

Eduquer et encadrer les jeunes par une formation socioprofessionnelle et une participation à des activités ludiques afin de les aider à maintenir un équilibre psychosocial et financier via un emploi stable.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 389-6644
www.cumaj.chez.com
cumaj66@yahoo.ca

ENTRAIDE BOIS-DE-BOULOGNE

Promouvoir une citoyenneté responsable et une intégration harmonieuse à la société d'accueil et miser sur la réussite scolaire comme outil d'intégration chez les jeunes allophones.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4
514 332-4222
entraidebdb@bellnet.ca

INITIATIVE 1, 2, 3, GO! AHUNTSIC

Sensibiliser et mobiliser la communauté autour des tout-petits de 0 à 5 ans et de leur famille afin de favoriser leur développement et leur bien-être.

10 780, Laverdure, local 101, H3L 2L9
514 381-5656
initiative123goahuntsic@gmail.com

INSTITUT PACIFIQUE

Développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoirs-faire en résolution de conflits et prévention des problèmes psychosociaux des jeunes et des adultes.

2901, boul. Gouin Est, H2B 1Y3
514 598-1522
www.institutpacifique.com
info@institutpacifique.com

**INSTITUT UNIVERSITAIRE DU
TROISIÈME ÂGE DE MONTRÉAL**

Offrir des cours universitaires gratuits aux personnes de 60 ans et plus, ne laissant que les frais afférents à payer. Activité intellectuelle intense et soutenue pour éloigner les maladies dégénératives.

1474, rue Fleury Est, H2C 1S1
514 382-0310 #150
www.er.uqam.ca/nobel/r27364
iutamdemontreal@yahoo.ca

**LA CLÉ DES CHAMPS, RÉSEAU
D'ENTRAIDE POUR PERSONNES
SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ**

2226, boul. Henri-Bourassa est, bur. 100, H2B 1T3
514 334-1587
www.lacledeschamps.org

**LA CORBEILLE
AHUNTSIC-CARTIERVILLE**

Aider les personnes en situation d'exclusion par le biais de formation sur 4 plateaux d'apprentissage : préposé(e) à l'accueil, commis d'épicerie, aide-cuisinier(ière) et serveur(euse) aux tables. Aussi, service d'épicerie communautaire.

5090, Dudemaine, H4J 1N6
514 856-0838
www.lacorbeillebc.org
info@lacorbeillebc.org

LA MAISON BUISSONNIÈRE

Offrir un lieu de rencontre, de parole et de jeux pour les enfants de moins de 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte familial.

10 125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 384-8181
www.maisonbuissonniere.org
info@maisonbuissonniere.org

**LA MAISON DES PARENTS DE
BORDEAUX-CARTIERVILLE**

Briser l'isolement des familles, contribuer à leur intégration à la vie du quartier et à la société québécoise, renforcer les compétences parentales et créer un réseau d'entraide, d'écoute et de référence.

12 191, rue Lachapelle, H4J 2P2
514 745-1144
maisondesparents@bellnet.ca

**MAISON DE LA FAMILLE PIERRE
BIENVENU NOAILLES**

Favoriser le mieux-être des familles vulnérables par l'encadrement des jeunes, l'accompagnement personnalisé et la formation aux parents ainsi que par les rencontres parents-enfants animées et supervisées.

4350, de Salaberry, H4J 1H3
514 337-1522
maifapbn@enter-net.com

MAISON DE LA VISITE

Mettre sur pied, avec l'aide de parents bénévoles et d'intervenants du milieu, des activités éducatives et familiales favorables au bien-être des enfants et à leur réussite scolaire.

10 591, rue Séguin, H2B 2B8
514 596-5295 #5642
maisondelavisite@gmail.com

PAUSE-FAMILLE

Offrir du soutien aux familles en difficulté, ayant des enfants de 0-5 ans : aide vestimentaire, ateliers parents-enfants, éveil préscolaire, ateliers d'intervention précoce, halte-poupon 0-2 ans, cafés rencontres et autres.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 382-3224
www.pausefamille.ca
info@pausefamille.ca

**TANDEM
AHUNTSIC-
CARTIERVILLE**

Offrir des services d'évaluation de la sécurité extérieure du domicile, des séances d'information sur la fraude et contre les abus envers les aînés, enlèvement des graffitis.

2005, rue Victor-Doré, bur. 204, H3M 1S4
514 335-0545
www.tandem-ahuntsic-cartierville.com
tmac@bellnet.ca

RAP JEUNESSE

Venir en aide aux jeunes des quartiers Ahuntsic, Bordeaux-Cartierville qui vivent des problèmes psycho-sociaux par le biais de l'action communautaire et du travail de rue.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 388-7336
www.rapjeunesse.org
rapjeunesse@centreaahuntsic.net

RELAX ACTION

Apporter un soutien communautaire aux personnes vivant avec un problème de santé mentale dans leur démarche vers un mieux-être.

10 780, rue Laverdure
514 385-4868
www.relaxactionmtl.com
info@relaxactionmtl.com

**REPÈRE, RELATION
D'AIDE POUR UNE
PATERNITÉ RENOUVELÉE**

Permettre aux hommes de se définir dans leur rôle de père, les accompagner durant les étapes difficiles et les assister dans le développement de leurs compétences paternelles.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 381-3511
www.repere.org
repere@repere.org

**SERVICE DE NUTRITION ET
D'ACTION COMMUNAUTAIRE
(SNAC)**

Contre la sous-alimentation par le biais de l'information, de l'éducation et de l'action communautaire.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 385-6499
www.lesnac.com
info@lesnac.com

**SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE
ET D'ÉCOLOGIE DU NORD DE
MONTRÉAL (SHENM)**

Informar les gens des nouvelles méthodes botaniques et écologiques par des conférences, collaborer avec les autorités pour promouvoir les espaces verts pour la qualité de la vie.

10 125, av. Curotte, H2C 2Y5
514 384-2173

CONCERTATIONS LOCALES**CONSEIL
LOCAL DES
INTERVENANTS
COMMUNAUTAIRES DE
BORDEAUX-CARTIERVILLE
(CLIC)**

Favoriser la concertation et susciter ou mener des actions communes, contribuant à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens de son territoire.

2005, rue Victor-Doré, bur. 214, H3M 1S4
514 332-6348
www.clic-bc.ca
infos@clic-bc.ca

**SOLIDARITÉ
AHUNTSIC**

Rassembler les acteurs sociaux, communautaires et politiques, ainsi que les résidents pour le développement social du quartier Ahuntsic.

10 780, rue Laverdure, bur. 116, H3L 2L9
514 382-9090
www.ahuntsicdevenir.org

**TABLE DE CONCERTATION
JEUNESSE AHUNTSIC**

Promouvoir et favoriser la concertation entre ses membres pour susciter des actions communes visant les jeunes d'Ahuntsic.

10 780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 384-2000 # 8479

**TABLE DE CONCERTATION
JEUNESSE BORDEAUX-
CARTIERVILLE**

Contribuer au développement des jeunes 0-25 ans par la concertation entre les acteurs du milieu, les citoyens, les parents et les jeunes, afin d'initier et de consolider des actions répondant à leurs besoins.

514 331-2228 #4607
manon.boily.bcstl@ssss.gouv.qc.ca

2 Organismes

ORGANISMES (PANAM) OFFRANT DES SERVICES AUX PERSONNES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE

DÉFICIENCE AUDITIVE

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR ENFANTS AVEC PROBLÈMES AUDITIFS (AQEPA)
(Section Montréal)
514 842-3926 (ATS)
www.surdite.org/aeqpa

ASSOCIATION SPORTIVE DES SOURDS DU QUÉBEC (ASSQ)
Télécopieur 514 252-3049
Pas de téléphone.
Courriel : info@assq.org
www.assq.org

CENTRE DE LOISIR DES SOURDS DE MONTRÉAL (CLSM)
514 383-0012 (ATS)
Relais Bell : 1 800 855-0511
clsm@cam.org

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET AUTISTE

AMI DU DÉFICIENT MENTAL
514 527-7671
ldjadmi@hotmail.com

AMI DE L'EST POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
514 648-0254
lesamisdelest@hotmail.com

ASSOCIATION DE MONTRÉAL POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE (AMDI)
514 381-2307 poste 28
www.amdi.info

AUTISME ET TROUBLES ENVAHISSANTS DU DÉVELOPPEMENT MONTRÉAL
514 524-6114
www.autisme-montreal.com

CORPORATION L'ESPOIR
514 367-3757
www.corporationespoir.org

LA GANG À RAMBROU
514 859-2245 poste 229
rambrou@gmail.com

LE CENTRE DIDACHE
514 274-9358
www.centredidache.com

LA FÉDÉRATION GYM-EAU
514 721-3663
www.gymn-eau.org

LES COMPAGNONS DE MONTRÉAL
514 727-4444
www.compagnonsdemtl.com

OLYMPIQUES SPÉCIAUX
514 843-8778
www.josq.qc.ca

PARRAINAGE CIVIQUE DE L'EST DE L'ÎLE DE MONTRÉAL
514 255-1054
www.pceim.ca/

PARRAINAGE CIVIQUE LES MARRONNIERS
514 374-9050
www.pcmarronniers.com

PROLONGEMENT À LA FAMILLE DE MONTRÉAL
514 504-7989
www.upfm.e-monsite.com

DÉFICIENCE PHYSIQUE

ASSOCIATION DE LOISIRS DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES DE MONTRÉAL (ALPHA)
514 352-5119
www.alphamontreal.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES TRAUMATISÉS CRÂNIENS (AQTC MONTRÉAL)
514 274-7447
www.aqtc.ca

CENTRE ACTION
514 366-6868
www.centreaction.org

CENTRE COMMUNAUTAIRE RADISSON
514 252-1671
www.centreradisson.org

CENTRE D'INTÉGRATION POUR LA VIE ACTIVE (CIVA)
514 935-1109
www.civa.qc.ca

CORPUSCULE DANCE
514 759-5316
www.corpusculedanse.com

LOISIRS LE GRILLON
514 253-2227
lesloisirslegrillon@hotmail.com

LOISIRS SOLEIL
514 278-0106
www.loisirssoleil.org

JUNI-SPORT
514 498-4808
juni-sport@mainbourg.org

VIOMAX
514 527-4527 poste 2329
www.viomax.org

DÉFICIENCE PSYCHIQUE

CENTRE DE JOUR L'ÉCHELON
Centre de jour
514 351-0836
www.maisonechelon.ca
cdj@maisonechelon.ca

DÉFICIENCE VISUELLE

ASSOCIATION DES SPORTS POUR AVEUGLES DE MONTRÉAL
514 252-3178
www.sportsaveugles.qc.ca

FONDATION DES AVEUGLES DU QUÉBEC
514 259-9470
www.aveugles.org

ORGANISMES POUR TOUTES LES DÉFICIENCES

SOLIDARITÉ DE PARENTS DE PERSONNES HANDICAPÉES
514 254-6067
spsh@arobas.net

VISION SUR L'ART DU QUÉBEC
514 597-2058 poste 3200
www.vsaq.org



SERVICES ET ORGANISMES MEMBRES DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL (ALTERGO)



AlterGo soutient l'inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience, sur l'Île de Montréal par abolition des obstacles d'accès au loisir.

Coordonnées :
514 933-2739 (ATS)
www.altergo.net
info@altergo.net



La carte d'accompagnement de la Société de transport de Montréal... Une liberté de sortie pour vos activités de loisirs!

La carte d'accompagnement de la STM est offerte gratuitement. Elle s'adresse aux personnes ayant une déficience intellectuelle, psychique ou visuelle. Elle permet un accès gratuit à l'accompagnateur sur le réseau d'autobus et de métro.

Pour information, communiquez au **514 280-8211**, poste 4, ou visitez le : www.stm.info/t-adapte/index.htm

Un stationnement ou un débarcadère devant votre domicile... Votre arrondissement s'en occupe!

Vous êtes une personne à mobilité réduite et votre stationnement devant votre domicile est toujours occupé?

Pour obtenir le formulaire de demande ou pour information, composez le : **514 868-5278**. Que vous soyez propriétaire ou locataire, vous y avez droit. Les parents d'un enfant à mobilité réduite peuvent également en faire la demande. Certaines conditions s'appliquent.

Recensement des personnes à mobilité réduite du Service de sécurité incendie de Montréal (SIM)

Programme qui s'adresse aux personnes âgées ou ayant un handicap. En cas d'incendie ou de sinistre, les pompiers viendront vous secourir plus rapidement et de façon sécuritaire pour vous sortir de votre résidence. Pour vous inscrire, appelez au **514 872-3775** ou composez le **311**.

Le Programme d'adaptation de domiciles (PAD)

Ce programme offre une aide financière aux personnes handicapées afin de payer le coût des travaux, pour adapter leur domicile à leurs besoins.

Qu'on soit propriétaire ou locataire, l'aide financière peut atteindre un montant de 16 000 \$. Il faut faire la demande auprès de la Société d'habitation du Québec.
Téléphone : **1 800 463-4315**
Télécopieur : **1 418 643-4560**
Site Internet : www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/adapter_domicile.html

Par la suite, le responsable du Programme PAD de la Ville de Montréal vous contactera pour vous indiquer les étapes à suivre.

2 Organismes

SERVICES ET ORGANISMES MEMBRES DE L'ASSOCIATION RÉGIONALE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES DE L'ÎLE DE MONTRÉAL (ALTERGO)

La Vignette d'accompagnement touristique et de loisirs (VATL) pour personne de 12 ans et plus ayant une déficience

Cette vignette permet l'accès gratuit aux accompagnateurs de personnes ayant une déficience ou un problème de santé mentale permanent, lors de visites de sites touristiques, culturels et récréatifs identifiés. Pour remplir le formulaire en ligne et connaître tous les endroits au Québec qui acceptent la vignette, rendez-vous sur le site altergo.net/programmes/vignette.html ou au www.vatl-tlcs.org

Pour information : **514 933-2739** ou info@altergo.net

Les systèmes d'aide à l'audition sont désormais installés dans l'ensemble des arrondissements.

Les personnes malentendantes ont désormais accès à un réseau de salles de cinéma, de salles de spectacles, d'amphithéâtres et de maisons de la culture équipés d'un système d'aide à l'audition à Montréal.

Pour avoir accès à la liste complète : [www.adsmq.org/\\$_montreal.html](http://www.adsmq.org/$_montreal.html)

Programme d'aide en loisirs (PAL) pour les personnes vivant avec une incapacité

Apporte une assistance financière aux organismes à but non lucratif qui permettent aux personnes ayant une incapacité de développer des intérêts reliés à la pratique d'activités. La date limite pour faire les demandes est toujours vers la fin du mois d'août de chaque année.

Pour information : **514 933-2739** ou info@altergo.net



Programme inclusion et innovation

Le Programme d'aide financière en loisirs culturel de la Ville de Montréal, est devenu essentiel pour les artistes vivant avec une déficience. Ce programme offre une aide financière pour la recherche, le développement et la réalisation de projets novateurs en pratique artistique amateur.

Pour information : M. Régis Bélanger
514 872-2014
Courriel : rbelanger@ville.montreal.qc.ca

Le Biblio-Courrier... un service aimé des usagers!

Ce service offert par votre arrondissement, permet aux personnes de 65 ans et plus et aux personnes ayant une maladie ou une déficience de bénéficier de prêt de documents à domicile. Il est possible de choisir les titres dans le catalogue en ligne avant de commander. Les documents sont livrés dans un sac hermétique et les usagers retournent ceux-ci dans le même sac avec une étiquette de retour payée et pré adressée contenue dans l'envoi. Tout est gratuit! Les inscriptions se font par téléphone au **514 872-2901**. Courriel : www.nelligan.ville.montreal.qc.ca



Le Service québécois du livre adapté (SQLA)

Le SQLA offre gratuitement des services aux personnes ayant une déficience perceptuelle (livres en braille, audio, sonores, en gros caractères, documents numériques et documents multi-support). Pour s'abonner au service de Poste Canada et avoir accès à tous les services de prêt, contactez Vues et voix (anciennement La Magnétothèque) : **514 282-1999**, 1 800 361-0635 ou info@vuesetvoix.com



La vignette de stationnement amovible de la SAAQ - conducteur ou passager vous y avez droit!

Vous êtes une personne à mobilité réduite? Procurez-vous la vignette amovible pour les déplacements en voiture. Ainsi, vous aurez droit à tous les stationnements réservés pour les personnes à mobilité réduite. Un certificat médical est requis.

Pour le formulaire, vous pouvez téléphoner à Montréal : **514 873-7620** ou encore ATS/ATME au **514 954-7763**. Site Internet : www.saaq.gouv.qc.ca

Le Publiphone offert par le Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal Métropolitain (RAAMM)

Pour les personnes ayant une déficience visuelle, les analphabètes ou les personnes ayant des difficultés de lecture ou de langues.

Le Publiphone est un système interactif qui contient près de 350 rubriques diversifiées. Les personnes ayant une déficience visuelle ont maintenant accès à l'information imprimée. Dans la région de Montréal : **514 277-4401**. Le Publiphone est en service du lundi au vendredi, à partir de 16 h 30, le samedi et le dimanche 24 h sur 24.

www.altergo.net/liens.html

3 Sports et Loisirs

34 MODALITÉS D'INSCRIPTION

36 ACTIVITÉS DE A À Z

36 Familiales (parent/enfant)

37 Tout-petits (0 à 5 ans)

38 Jeunes et adolescents (6 à 18 ans)

55 Adultes (18 ans et +)

69 Aînés (50 ans et +)

71 SPORTS DE GLACE

73 SPORTS AQUATIQUES



L'arrondissement d'Achuntsic-Cartierville et ses nombreux partenaires ont planifié une programmation d'activités des plus intéressante et variée afin de répondre à vos besoins et intérêts et ce, pour tous les âges. À vous d'en profiter!

Inscriptions

GÉNÉRALES

Automne 2011 :

Du lundi 12 au mercredi 14 septembre
Heures : 19 h à 21 h

Hiver 2012 :

Du lundi 16 au mercredi 18 janvier
Heures : 19 h à 21 h

CLUBS DE L'ÂGE D'OR

Les dates d'inscription varient selon les activités. Veuillez vous renseigner auprès des responsables des organismes concernés.

SPORTS AQUATIQUES

Club aquatique les piranhas du nord (CAPN)
www.clubcapn.com

Les dates d'inscription diffèrent selon les activités et selon si vous êtes résidents ou non résidents de Montréal (voir à la page 73).

SPORTS DE GLACE

Association des Braves d'Achuntsic :
www.ahmba.ca

Club de patinage artistique l'Acadie :
31 août et 1^{er} septembre de 19 h à 21 h à la salle Achuntsic du centre Y Cartierville

Club de patinage artistique Achuntsic :
30 et 31 août de 19 h à 20 h 30 à l'aréna Achuntsic

Club de patinage de vitesse Montréal-Achuntsic :
6 et 7 septembre de 19 h à 20 h 30 à l'aréna Marcelin-Wilson

Les dates d'inscription diffèrent selon les activités et selon si vous êtes résidents ou non résidents de Montréal. Vous devez vous référer aux informations relatives à l'activité concernée.



Où s'inscrire ?

Le lieu d'inscription est généralement le même que celui où se tient l'activité. Si le lieu d'inscription diffère, il est mentionné sous les informations relatives à l'activité concernée.

Modalités de paiement

Renseignez-vous directement auprès des organismes partenaires offrant l'activité pour connaître les modalités de paiement acceptées. **Toutes les taxes sont incluses dans la tarification.**

Priorité d'inscription

Les personnes résidant à Montréal ont priorité pour s'inscrire aux activités de sports et de loisirs indiquées dans le Répertoire. Les non résidents peuvent s'inscrire uniquement à la dernière journée de chacune des périodes d'inscription et ce, seulement si des places sont encore disponibles. Il peut arriver que les personnes ne résidant pas à Montréal doivent déboursier des frais supplémentaires.

Annulation ou modification à la programmation

Une activité peut être annulée si le nombre de personnes inscrites est insuffisant. La programmation peut être modifiée sans préavis.

Politique de remboursement

Si une activité est annulée, les frais d'inscription seront remboursés aux personnes qui étaient inscrites.

Une personne ne pouvant plus participer à une activité peut se faire rembourser les frais d'inscription selon les modalités prévues par la Loi sur la protection du consommateur (articles 192, 193, 194 et 195). Les informations pertinentes peuvent être obtenues sur le site Internet de l'Office de la protection du consommateur au : www.opc.gouv.qc.ca

Pour toute information supplémentaire concernant les activités de la programmation, veuillez communiquer avec l'organisme qui offre l'activité.

HORAIRE DES ACTIVITÉS SUJET À CHANGEMENTS

Les renseignements relatifs aux activités (horaire, coûts, etc.) peuvent faire l'objet de changements entre le moment de la rédaction du Répertoire et celui des inscriptions. Il est recommandé de communiquer avec les partenaires qui offrent une programmation avant l'inscription.

Veuillez prendre note que si la programmation du présent document diffère de celle présentée par les organismes, il faut considérer la programmation des organismes comme celle qui s'applique.

Familiales

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Acti-poussette > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mardi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/24 janvier
1 parent et 1 bébé

Acti-poussette > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Jeudi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/26 janvier
1 parent et 1 bébé

Cardio-Bébé > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi et jeudi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/31 janvier
1 parent et 1 bébé

Parents poussettes > 3 - 5 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Lundi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/20 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 \$/30 janvier

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Bon temps avec bébé > 0 - 5 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Vendredi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/40 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/27 janvier

SPORTS

Activités physiques > 1 - 2 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 9 h à 10 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/28 janvier
1 parent et 1 bébé

Badminton > 6 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Samedi 12 h 15 à 13 h 45
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/4 février
1 parent et 1 enfant

Badminton > 10 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/26 janvier
2 parents et 2 enfants

Badminton > 10 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/27 janvier
2 parents et 2 enfants

Hockey cosom > 6 - 10 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Dimanche 9 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/35 \$/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/29 janvier
1 parent et 1 enfant
Coût par personne : 15 \$/enfant et
20 \$/adulte

Kinball > 9 - (4^e année) 18 ans
Association régionale de Kinball
Montréal/514 722-2551 #225
Collège Mont-Saint-Louis
Dimanche 10 h 15 à 11 h 30
Aut. : 12 semaines/75 \$/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/29 janvier
1 parent et 1 enfant



Sports collectifs > 6 - 9 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Dimanche 9 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/35 \$/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/29 janvier
1 parent et 1 enfant
Coût par personne : 15 \$/enfant et
20 \$/adulte

Sports pré-scolaires > 3 - 5 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi et mercredi 9 h 30 à 10 h 45
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/30 janvier

Tennis de table > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/25 janvier
1 parent et 1 enfant

Tennis de table > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/28 janvier
1 parent et 1 enfant

Tennis de table > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/29 janvier
1 parent et 1 enfant

Tout-petits

ACTIVITÉS LUDIQUES

Activités pour Tout-petits
> 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 10 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/130 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/130 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Activités pour Tout-petits
> 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 10 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/130 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/130 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Activités pour Tout-petits
> 3 - 5 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
Centre Scalabrini
Mardi 9 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/31 janvier

Activités pour Tout-petits
> 3 - 5 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
Centre Scalabrini
Jeudi 9 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/2 février



Activités pour Tout-petits

> 3 - 5 ans
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Mardi 9 h 15 à 14 h 15
Aut. : 10 semaines/100 \$/27 septembre
Hiv. : 15 semaines/150 \$/31 janvier

Activités pour Tout-petits
> 3 - 5 ans
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Vendredi 9 h 15 à 14 h 15
Aut. : 10 semaines/100 \$/30 septembre
Hiv. : 15 semaines/150 \$/3 février

**Activités pour Tout-petits
en anglais** > 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 10 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/130 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/130 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

APPRENTISSAGE
DES LANGUES

Anglais par le jeu > 3 - 4 ans
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Samedi 9 h 15 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/4 février

Anglais par le jeu > 3 - 5 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 8 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 8 semaines/85 \$/4 février

ARTS PLASTIQUES

Brico des petits > 3 - 5 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Jeudi 9 h à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/2 février

DANSE

Danse créative/niveau 1 > 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 17 semaines/130 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Danse créative/niveau 2 > 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/130 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Danse créative/niveau 3 > 3 - 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 14 h 15 à 15 h 15
Aut. : 10 semaines/65 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/130 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Mini-ballet classique > 3 - 4 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Mini-ballet classique > 4 - 5 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Pré-ballet > 4 ans
Foyer de la danse Ahuentsic-Cartierville/
514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 15 semaines/160 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/21 janvier

Pré-ballet > 5 ans
Foyer de la danse Ahuentsic-Cartierville/
514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 15 semaines/160 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/21 janvier

Tout-petits

MUSIQUE ET INTERPRÉTATION

Comptines, chansons et danses
> 3 - 5 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 9 h à 10 h

Aut. : 10 semaines/52 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/28 janvier

SPORTS

Activités physiques > 3 - 5 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/52 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/28 janvier

Les poussins coquins/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 12 - 16 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 9 h à 9 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/21 janvier

Les lapins taquins/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 16 - 20 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 10 h à 10 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/21 janvier

**Les rats fripons**/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 20 - 24 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 11 h à 11 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/21 janvier

Les oursons mignons/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 24 - 30 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 9 h à 9 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/22 janvier

Les p'tits loups filous/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 30 à 36 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 10 h à 10 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/22 janvier

Les renards débrouillards/Programme
«Le tour du monde de Karibou»

> 3 - 4 ans
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 11 h à 11 h 50
Aut. : 10 semaines/70 \$/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/22 janvier

Steps kids > 3 - 5 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/52 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/28 janvier

Jeunes et Adolescents

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Yoga/débutant > 6 - 8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Lundi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/30 janvier

Yoga/débutant > 9 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Lundi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/30 janvier

Yoga pour enfants > 5 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Yoga rigolo/6 - 12 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/40 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/26 janvier

APPRENTISSAGE DES LANGUES

Anglais/débutant > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/25 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Anglais/débutant > 9 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
Jeudi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/2 février

Anglais/débutant > 13 - 16 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/2 février

Anglais/débutant > 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/25 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Anglais par le jeu > 5 - 6 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
Samedi 10 h 45 à 12 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/4 février

Anglais par le jeu > 6 - 7 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix

Samedi 12 h à 13 h
Aut. : 8 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 8 semaines/85 \$/4 février

Anglais par le jeu > 6 - 8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Anglais par le jeu > 6 - 10 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Mardi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/31 janvier

Anglais par le jeu > 9 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 14 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Anglais/initiation > 6 - 8 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
mercredi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/1^{er} février

Anglais/intermédiaire > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/25 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Arabe/débutant > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Arabe/intermédiaire > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Espagnol/débutant > 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Jeudi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/26 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

Espagnol/intermédiaire/13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Jeudi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/62 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/26 janvier
Niv. 1 : Aut. /Niv. 2 : Hiv.

ART CULINAIRE

Cuisine santé/débutant > 6 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
Samedi 9 h 30 à 11 h 30
Aut. : 8 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 8 semaines/60 \$/4 février

Grands chefs > 9 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Jeudi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/85 \$/2 février

Mini-Cuistots > 6 - 8 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard

Vendredi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/75 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/27 janvier

Mini-Cuistots > 9 - 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard

Vendredi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/27 janvier

P'tits chefs > 6 - 8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Jeudi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/85 \$/2 février

P'tits chefs > 6 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 10 h à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

P'tits chefs > 6 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

ARTS DRAMATIQUES

Arts du cirque/initiation > 6 - 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues

Vendredi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/27 janvier

Improvisation > 8 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahunscic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahunscic
Vendredi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Improvisation théâtrale

> 13 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi
Mardi 17 h 45 à 19 h
Aut. : 10 semaines/25 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/31 janvier

Jeunes et
Adolescents

ARTS DRAMATIQUES

Théâtre > 6 - 8 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Jeudi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/45 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/2 février

Théâtre > 8 - 12 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/90 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/90 \$/19 janvier

Théâtre > 8 - 12 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/35 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/2 février

Théâtre > 9 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Église Saint-Isaac-Jogues
Lundi 15 h 30 à 17 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/30 janvier

Théâtre > 9 - 13 ans

L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Jeudi 17 h à 18 h 15
Aut. : 10 semaines/40 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/2 février

Théâtre > 10 - 12 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/3 février

Théâtre > 13 - 18 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 19 h 45 à 21 h 15
Aut. : 10 semaines/90 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/90 \$/19 janvier



ARTS PLASTIQUES

Arts plastiques > 6 - 12 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 11 h 15 à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Origami > 8 - 12 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 15 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/25 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/30 janvier

Scrapbooking > 6 - 12 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/4 février

Scrapbooking > 9 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Mardi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 5 semaines/60 \$/1^{er} novembre
Hiv. : 5 semaines/60 \$/13 mars

ARTS VISUELS

Argile > 8 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Jeudi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/2 février

Art du Graffiti > 13 - 15 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/2 février

Bande dessinée > 6 - 8 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/45 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/27 janvier

Bande dessinée > 6 - 12 ans

Service des loisirs Christ-Roi/514
872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/25 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/2 février

Bande dessinée > 9 - 12 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 16 h 30 à 17 h 15
Aut. : 12 semaines/45 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/27 janvier

Bande dessinée > 9 - 12 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h 30 à 14 h 45
Aut. : 10 semaines/75 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Conception de Bande dessinée > 9 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Lundi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/30 janvier
Matériel inclus

Dessin > 6 - 12 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/23 janvier

Dessin > 8 - 12 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/25 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/1^{er} février

Dessin > 13 - 17 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/77 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/23 janvier

Dessin Manga > 13 - 16 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/2 février

Dessin-peinture > 6 - 12 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 9 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/35 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/21 janvier

Dessin-peinture > 8 - 12 ans

L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Jeudi 17 h à 18 h 15
Aut. : 10 semaines/45 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/2 février
Matériel non inclus

Peinture et dessin > 6 - 12 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Peinture/médiums mixtes > 9 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Mercredi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/1^{er} février
Matériel inclus

Poterie > 8 - 12 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/2 février
Matériel et cuisson inclus

BRICOLAGE

Menuiserie > 7 - 12 ans

L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/45 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/4 février
Fabrication d'objets miniatures
Frais pour matériel

Menuiserie > 7 - 12 ans

L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Samedi 10 h 30 à 12 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/4 février
Fabrication d'objets miniatures
Frais pour matériel

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE**Steps kids** > 6 - 8 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 11 h 30 à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/77 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/28 janvier

Steps kids > 9 - 12 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 10 semaines/77 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/28 janvier

DANSE

Ballet classique > 7 ans

Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 11 h 30 à 12 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/21 janvier

Ballet classique > 8 ans

Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/10 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/21 janvier

Ballet classique > 9 ans

Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/21 janvier

Ballet classique > 10 ans

Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/21 janvier

Ballet classique/niveau 2

> 12 - 14 ans
Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/16 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/20 janvier

Ballet classique/niveau 2

> 14 - 16 ans
Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 15 semaines/170 \$/19 septembre
Hiv. : 15 semaines/170 \$/23 janvier

Ballet-jazz > 6 - 7 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/70 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/140 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Ballet-jazz > 8 - 9 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/140 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Ballet-jazz > 9 - 11 ans

Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/110 \$/16 septembre
Hiv. : 12 semaines/110 \$/20 janvier

Ballet-jazz > 10 - 12 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/70 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/140 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Break dance > 6 - 8 ans

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/2 février

Jeunes et Adolescents

DANSE

Break dance > 9 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/2 février

Break dance > 13 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/30 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/2 février

Cheerleading > 6 - 8 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/2 février

Cheerleading > 9 - 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/2 février

Claquettes/débutant > 8 - 10 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 13 h 30 à 14 h 30
Aut. : 12 semaines/110 \$/17 septembre
Hiv. : 12 semaines/110 \$/21 janvier

Claquettes/niveau 1 > 6 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/150 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Danse combinée > 6 - 8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 10 h à 11 h 15
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/170 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Danse combinée > 9 - 11 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 11 h 15 à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/170 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Danse combinée > 12 - 15 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 11 h 15 à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/170 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Danses urbaines > 7 - 9 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Église Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/20 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 \$/1^{er} février

Danses urbaines > 10-12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Église Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/20 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 \$/1^{er} février

Danses urbaines > 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/62 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/27 janvier

Funky > 12 - 17 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 16 h 45 à 18 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/28 septembre
Hiv. : 17 semaines/170 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Hip-Hop mini > 5 - 7 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/31 janvier
Présentation d'un spectacle

Hip-Hop mini > 7 - 9 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/4 février
Présentation d'un spectacle



Hip-Hop > 5 - 7 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/30 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/24 janvier

Hip-Hop > 6 - 8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/130 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Hip-Hop > 7 - 11 ans
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/40 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/31 janvier

Hip-Hop > 8 - 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 12 semaines/30 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/24 janvier

Hip-Hop > 8 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/31 janvier
Présentation d'un spectacle

Hip-Hop > 8 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/4 février
Présentation d'un spectacle

Hip-Hop > 9 - 11 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Vendredi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 12 semaines/100 \$/16 septembre
Hiv. : 12 semaines/100 \$/20 janvier

Hip-Hop > 9 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/130 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Hip-Hop > 9 - 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/2 février

Hip-Hop > 12 - 15 ans
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/40 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/31 janvier

Hip-Hop > 13 - 16 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 18 h à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/24 janvier

Hip-Hop > 13 - 16 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/2 février

Hip-Hop > 13 - 17 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 20 h 15
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/150 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Hip-Hop > 13 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 17 h 45 à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/31 janvier
Présentation d'un spectacle

Hip-Hop > 13 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 12 h à 13 h 15
Aut. : 10 semaines/30 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/4 février
Présentation d'un spectacle

Meneuses de claue
«cheerleading» > 10 - 12 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/110 \$/16 septembre
Hiv. : 12 semaines/110 \$/20 janvier

Meneuses de claue
«cheerleading» > 10 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Vendredi 16 h à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/30 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/35 \$/27 janvier

Mini-ballet classique > 5 - 6 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février



Mini-ballet classique > 6 - 7 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 13 h 30 à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Mini-ballet classique > 7 - 9 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 14 h 30 à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Mini-ballet classique > 10 - 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Samedi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Pré-ballet > 6 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 11 h 30 à 12 h 30
Aut. : 15 semaines/160 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/21 janvier

Pré-ballet > 6 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Samedi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 15 semaines/160 \$/17 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/21 janvier

Pré-jazz/niveau 1 > 5 - 6 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/70 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/140 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Pré-jazz/niveau 2 > 6 - 8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 14 h 15 à 15 h 15
Aut. : 10 semaines/70 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 16 semaines/140 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Jeunes et
AdolescentsDÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Aide aux devoirs > 6 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/52 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/23 janvier

Gardiens avertis > 12 - 17 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 17 h à 18 h 15
Aut. : 10 semaines/55 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/55 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Gardiens avertis > 12 - 17 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Samedi et dimanche 10 h à 16 h
Aut. : 2 jours/30 \$/Dates à confirmer
Hiv. : 2 jours/30 \$/Dates à confirmer
Livres non inclus

INFORMATIQUE

Conception de pages Web
> 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 14 h 30 à 15 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/28 janvier

JEUNESSE 2000 ET
MAISON DES JEUNES

Centre des jeunes Saint-Sulpice
> 6 ans +
Centre des jeunes Saint-Sulpice/
514 383-0282
Aut. : 48 semaines/Gratuit/
8 septembre
Inscription en tout temps
Lieux d'activités variables

Club jeunesse > 12 ans +
Jeunesse 2000 Saints-Martyrs-
Canadiens/514 872-9209
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Du mardi au vendredi 16 h à 21 h
Aut. : 50 semaines/Gratuit/
6 septembre
Activités PAR et POUR les jeunes

JEUX D'ADRESSE

Bocce > 10 ans +
Club de bocce l'Acadie/514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Tous les jours 13 h 30 à 17 h et de 19 h
à 22 h 30
Activité annuelle/Gratuit/1^{er} septembre
Gratuit pour les membres et 18 \$/
heure/allée pour les non-membres
Carte de membre : citoyen de
l'arrondissement 20 \$, Citoyen de
Montréal : 30 \$
Inscriptions en tout temps

JEUX DE RÔLES

Donjons et Dragons > 8 - 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 10 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/40 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/21 janvier

Donjons et Dragons > 9 - 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Samedi 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/4 février

Donjons et Dragons > 12 - 15 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 12 h à 14 h
Aut. : 12 semaines/40 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/21 janvier

Donjons et Dragons > 13 - 15 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Samedi 12 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/4 février

JEUX SUR TABLE

Cours d'échecs > 8 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 11 h à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/52 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/52 \$/29 janvier

Échecs > 6 ans +
Club d'échecs Ahuhtsic/
info@echecsahuhtsic.com
École Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 12 h à 16 h 30
Aut. : 13 semaines/Gratuit/
17 septembre
Hiv. : 20 semaines/Gratuit/21 janvier
Carte de membre annuelle 15 \$



Échecs > 8 - 15 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/4 février

MAGIE

École de magie > 9 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/29 janvier

MÉTIERS D'ART

Bricolage - bijoux > 8 - 17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/1^{er} février
Matériel de base inclus

Couture/confection d'accessoires
modes > 12 - 17 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 15 h à 16 h 15
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Création de bijoux > 9 - 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Mardi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 5 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 5 semaines/50 \$/31 janvier

MUSIQUE ET
INTERPRÉTATION

Guitare > 6 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Du mardi au vendredi entre 15 h 15 et
20 h 15
Aut. : 12 semaines/225 \$/20 septembre
Hiv. : 18 semaines/335 \$/24 janvier
Cours privé de 30 minutes

Guitare > 8 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuhtsic
Lundi entre 16 h et 20 h
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/30 janvier
Cours privé de 30 minutes
Horaire au choix à partir de 16 h

Guitare > 8 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuhtsic
Du mardi au jeudi entre 15 h 30 et
20 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/27 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/31 janvier
Cours privé de 30 minutes
Horaire au choix

Guitare > 13 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi (première rencontre pour
déterminer horaire personnel) entre
18 h 30 et 20 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier
Cours semi-privé de 45 minutes

Musique > 6 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Tous les jours entre 9 h et 18 h
Aut. : 12 semaines/220 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/220 \$/23 janvier
Cours disponibles : piano, chant,
guitare, accordéon, jazz, violon
Coût pour 45 minutes

Piano > 6 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Du mardi au vendredi entre 15 h 15 et
20 h 15
Aut. : 12 semaines/225 \$/20 septembre
Hiv. : 18 semaines/335 \$/24 janvier
Cours privé de 30 minutes

Piano > 6 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Du lundi au vendredi entre 15 h 30 et
20 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/30 janvier
Cours privé de 30 minutes
Choix d'horaire

Piano > 6 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Samedi entre 9 h et 15 h
Aut. : 10 semaines/150 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/4 février
Cours privé de 30 minutes
Choix d'horaire

Violon > 7 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi ou mardi entre 15 h 30 et 19 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/150 \$/30 janvier
Instrument non fourni
Pour 30 minutes
choix d'horaire

Violon > 13 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi (première rencontre pour
déterminer horaire personnel)
18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier
Cours semi-privé de 45 minutes

SCIENCES

Club sciences > 6 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 14 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Loisirs scientifiques > 9 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 9 h à 10 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/29 janvier

Sciences en folie > 8 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/31 janvier

SPORTS

Athlétisme > 6 - 9 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
21 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/18 janvier

Athlétisme > 10 - 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
21 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/18 janvier

Athlétisme > initiation/6 - 8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Benoit
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier
Inscr. : Union des Familles d'Ahuhtsic

Athlétisme/initiation > 6 - 8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Athlétisme/initiation > 6 - 8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
Église Christ-Roi
Vendredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Athlétisme/initiation > 6 - 8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Paul-de-la-Croix
Samedi 9 h à 10 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Jeunes et Adolescents

SPORTS

Athlétisme/initiation > 6 - 8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 13 h 45 à 14 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Athlétisme/initiation > 6 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École John-Caboto
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier
Inscr. : École St-Simon-Apôtre

Athlétisme/initiation > 9 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Benoit
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier
Inscr. : Union des Familles d'Ahuhtsic

Athlétisme/initiation > 9 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Isaac-Jogues
Jeudi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février

Athlétisme/initiation > 9 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
Église Christ-Roi
Vendredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Athlétisme/initiation > 9 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Paul-de-la-Croix
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Athlétisme/initiation > 9 - 12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 14 h 45 à 15 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Athlétisme/semi compétitif
> 8 - 14 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
Complexe sportif Claude-Robillard
lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/Tarif à confirmer/
26 septembre
Hiv. : 10 semaines/Tarif à confirmer/
30 janvier

Badminton/famille > 8 ans +
Club de badminton les Raquettes
du Nord de Montréal/
514 872-0241

Collège Mont-Saint-Louis
Samedi 9 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
50\$/Les adultes doivent être
accompagnés d'un enfant

Badminton > 8 - 9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 9 h à 10 h
Aut. : 10 semaines/47 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/29 janvier

Badminton > 8 - 13 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 17 h à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Badminton > 10 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/47 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/29 janvier

Badminton/initiation > 6 - 9 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Vendredi 18 h à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Badminton libre > 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/47 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/29 janvier



Badminton libre > 16 ans +
Club de badminton les Raquettes
du Nord de Montréal/
514 872-0241
Collège Mont-Saint-Louis
Lundi et mercredi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 12 semaines/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/23 janvier
60 \$: 1X sem.
100 \$: 2X sem.

Badminton/récréatif > 7 - 9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Badminton/récréatif > 8 - 15 ans
Club de badminton les Raquettes
du Nord de Montréal/
514 872-0241
Collège Mont-Saint-Louis
Lundi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/23 janvier
10 \$

Badminton/récréatif > 10 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Vendredi 18 h 45 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Badminton/récréatif > 10 - 14 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Badminton/initiation à la compétition
> 8 à 15 ans
Club de badminton les Raquettes
du Nord de Montréal/
514 872-0241
Collège Mont-Saint-Louis
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30/
et samedi 9 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
50\$/ + frais de tournoi

Baseball/initiation > 6 - 8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/1^{er} février
Gant de baseball requis

Baseball/initiation > 9 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/1^{er} février
Gant de baseball requis

Basketball > 6 - 7 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 15 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Basketball > 8 - 9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier



Basketball > 8 - 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier

Basketball > 10 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Basketball > 13 - 15 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/25 janvier

Basketball > 13 - 15 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-Benoit
Jeudi 20 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février

Basketball > 13 - 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Basketball > débutant/7 - 9 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-Benoit
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février

Basketball/débutant > 10 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-Benoit
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février

Mini-Basketball > 6 - 7 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mercredi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/25 janvier

Mini-Basketball > 6 - 8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 12 semaines/10 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/28 janvier

Mini-Basketball > 6 - 8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/31 janvier
Participation au Festival Sportif

Mini-Basketball > 6 - 9 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 14 h 45 à 15 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Mini-Basketball > 6 - 9 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Mini-Basketball > 6 - 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Lundi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/23 janvier

Mini-Basketball > 8 - 9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École John-Caboto
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/31 janvier

Mini-Basketball > 8 - 9 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mercredi 16 h 15 à 17 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/25 janvier

Mini-Basketball > 9 - 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Samedi 14 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/10 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/28 janvier

Mini-Basketball > 9 - 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/31 janvier
Participation au Festival Sportif

Jeunes et
Adolescents

SPORTS

Mini-Basketball > 10 - 12 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273

École John-Caboto
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/31 janvier

Mini-Basketball > 10 - 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile

Mercredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/25 janvier

Mini-Basketball > 10 - 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens

Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Mini-Basketball Féminin

> 10 - 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
16 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/13 janvier

Mini-Basketball Masculin

> 10 - 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
16 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/13 janvier

Mini-Basketball Féminin

> 13 - 15 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Vendredi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
16 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/13 janvier

Mini-Basketball Masculin

> 13 - 15 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Vendredi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
16 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/13 janvier

Flag football/débutant > 8 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413

École Saint-André-Apôtre
Samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Gymnastique > 6 - 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 9 h 15 à 10 h 45
Aut. : 12 semaines/55 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/21 janvier

Gymnastique au sol > 6 - 9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Mardi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/24 janvier

Gymnastique au sol > 10 - 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/62 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/24 janvier

Gymnastique rythmique/

débutant > 6 - 9 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413

École Saint-André-Apôtre
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/35 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/35 \$/2 février

Gymnastique rythmique/

débutant > 10 - 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413

École Saint-André-Apôtre
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/35 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/35 \$/2 février

Handball > 9 - 12 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 14 h 45 à 15 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Hockey cosom > 6 - 7 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Dimanche 12 h à 13 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/29 janvier

Hockey cosom > 6 - 7 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 9 h à 10 h

Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Hockey cosom > 6 - 8 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 15 h 15 à 16 h 15

Aut. : 12 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/24 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 6 - 8 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Samedi 9 h à 10 h

Aut. : 12 semaines/10 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/28 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 6 - 8 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin
Lundi 17 h 30 à 18 h 30

Aut. : 10 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/23 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 6 - 8 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30

Aut. : 10 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/27 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 6 - 9 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Lundi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
19 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/16 janvier

Hockey cosom > 6 - 9 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
22 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/19 janvier

**Hockey cosom** > 6 - 9 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Hockey cosom > 8 - 9 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Dimanche 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/29 janvier

Hockey cosom > 8 - 9 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 10 h à 11 h

Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février

Hockey cosom > 9 - 10 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30

Aut. : 10 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/27 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 9 - 12 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 16 h 30 à 17 h 30

Aut. : 12 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/24 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 9 - 12 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Samedi 10 h à 11 h

Aut. : 12 semaines/10 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/28 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 9 - 12 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin

Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/23 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 10 - 12 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Dimanche 14 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/29 janvier

Hockey cosom > 10 - 12 ans

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036

École Saint-Antoine-Marie-Claret
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
19 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/16 janvier

Hockey cosom > 10 - 12 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 11 h à 12 h

Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février
Pré-requis : Être en 6^e année pour les 12 ans

Hockey cosom > 10 - 12 ans

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Hockey cosom > 11 - 12 ans

Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Vendredi 19 h 30 à 20 h 30

Aut. : 10 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/27 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 12 - 14 ans

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 12 h à 13 h

Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février
Pré-requis : Être en secondaire 1 pour les 12 ans

Hockey cosom > 13 - 14 ans

Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273

École Saint-Simon-Apôtre
Vendredi 21 h à 22 h 30
Aut. : 10 semaines/5 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/5 \$/27 janvier

Hockey cosom > 13 - 15 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Dimanche 15 h à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/29 janvier

Hockey cosom > 13 - 15 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 17 h 45 à 19 h 15

Aut. : 12 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/24 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 13 - 15 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Samedi 11 h à 12 h 30

Aut. : 12 semaines/10 \$/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/28 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 16 - 17 ans

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre L'Acadie
Dimanche 16 h 30 à 18 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/29 janvier

Hockey cosom > 16 - 17 ans

Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 19 h 30 à 21 h

Aut. : 12 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/24 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom/récréatif > 6 - 7 ans

Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273

École Saint-Simon-Apôtre
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/27 janvier

Jeunes et
Adolescents

SPORTS

Hockey cosom/récréatif > 6-8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/2 février
Participation au Festival Sportif

Hockey cosom/récréatif > 6-9 ans
L'Union des familles d'Achuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier
Bâton non fourni
Port du casque obligatoire

Hockey cosom/récréatif > 8-9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/27 janvier

Hockey cosom/récréatif > 9-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/2 février
Participation au Festival Sportif

Hockey cosom/récréatif > 10-12 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Vendredi 20 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/27 janvier

Hockey cosom/récréatif > 10-12 ans
L'Union des familles d'Achuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Lundi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier
Bâton non fourni
Port du casque obligatoire

Hockey cosom/récréatif > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 17 h 45 à 19 h
Aut. : 10 semaines/25 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/1^{er} février

Hockey cosom/récréatif > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/25 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/2 février

Hockey cosom/récréatif > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Vendredi 17 h 45 à 19 h
Aut. : 10 semaines/25 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/27 janvier

Hockey cosom/récréatif > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 10 h à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/25 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/4 février

Jeux collectifs > 6-9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École John-Caboto
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/2 février

Kinball > 6-8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/44 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/44 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Kinball > 6-8 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/25 janvier

Kinball > 6-8 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/26 janvier

Kinball > 9-12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/44 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/44 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Kinball > 9-12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/25 janvier

Kinball > 9-12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/26 janvier

Mini-Soccer > 6-7 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Lundi 17 h 45 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/3 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/30 janvier

Mini-Soccer > 6-7 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 10 h 45 à 11 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Mini-Soccer > 6-7 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 12 h 15 à 13 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$



Mini-Soccer > 6-8 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Mini-Soccer > 6-8 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Mini-Soccer > 6-8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/30 janvier
Participation au Festival Sportif

Mini-Soccer > 6-12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin
Mercredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/25 janvier

Mini-Soccer > 8-9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/3 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/30 janvier

Mini-Soccer > 8-9 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 11 h 45 à 12 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Mini-Soccer > 8-9 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h 45 à 15 h 15
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Mini-Soccer > 9-11 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier



Mini-Soccer > 9-12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
20 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/17 janvier

Mini-Soccer > 9-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/30 janvier
Participation au Festival Sportif

Mini-Soccer > 10-12 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/3 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/30 janvier

Mini-Soccer > 10-12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 12 h 45 à 13 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Mini-Soccer > 10-12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 15 h 15 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Soccer > 6-7 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 12 h à 13 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Soccer > 6-12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mardi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/24 janvier

Soccer > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Soccer > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 14 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/28 janvier

Soccer > 13-15 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/23 janvier

Soccer > 13-15 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 13 h 45 à 14 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Soccer/initiation > 5-6 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/27 janvier

Soccer/initiation > 6-9 ans
L'Union des familles d'Achuntsic/
514 331-6413
École Saint-Benoit
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/1^{er} février

Soccer/initiation > 7 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 16 h 15 à 17 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/27 janvier

Jeunes et Adolescents

SPORTS

Soccer/initiation > 8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 17 h 15 à 18 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/27 janvier

Soccer/initiation > 9- 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 18 h 15 à 19 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/27 janvier

Soccer/récréatif > 6- 9 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Ahuhtsic
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Soccer/récréatif > 10- 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Ahuhtsic
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

Soccer/récréatif > 10- 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/1^{er} février



Sports collectifs > 6- 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mardi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
20 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/17 janvier

Sports collectifs > 6- 12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Samedi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 12 semaines/Gratuit/
24 septembre
Hiv. : 12 semaines/Gratuit/21 janvier

Sports collectifs > 8- 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/1^{er} février

Sports collectifs > 13- 17 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Jeudi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/2 février

Tennis de table > 6- 8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Jeudi 16 h à 17 h 30
Aut. : 12 semaines/10 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/26 janvier

Tennis de table > 6- 8 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/1^{er} février
Participation au Festival Sportif et aux Jeux de Montréal

Tennis de table > 8- 9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/47 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/23 janvier

Tennis de table > 8- 12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 15 h 45 à 17 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Tennis de table > 9- 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 12 semaines/10 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/26 janvier

Tennis de table > 9- 12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/10 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/1^{er} février
Participation au Festival Sportif et aux Jeux de Montréal

Tennis de table > 10- 12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/47 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/24 janvier

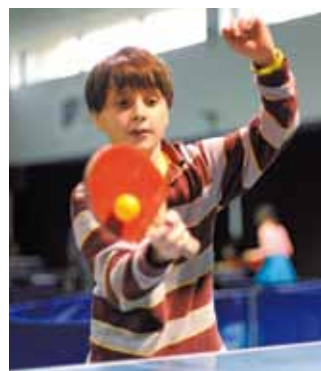
Tennis de table > 13- 15 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/25 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 \$/1^{er} février

Tennis de table/13- 17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/47 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/47 \$/24 janvier

Tennis de table/débutant > 6- 9 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Tennis de table/intermédiaire
> 10- 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/3 février

Ultimate Frisbee > 8- 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/35 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/35 \$/30 janvier



Mini-Volleyball > 7- 9 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Lundi 16 h à 17 h
Aut. : 12 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/23 janvier

Mini-Volleyball > 8- 9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/2 février

Mini-Volleyball > 8- 12 ans
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Louis-Colin
Mardi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/10 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/24 janvier

Mini-Volleyball > 8- 12 ans
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/Gratuit/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/Gratuit/4 février

Mini-Volleyball > 10- 12 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/3 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 \$/2 février

Mini-Volleyball > 10- 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Lundi 17 h 15 à 18 h 15
Aut. : 12 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/23 janvier

Volleyball > 13- 15 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Lundi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 12 semaines/10 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/10 \$/23 janvier

Volleyball féminin > 13 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mardi 18 h à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/10 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/31 janvier

SPORTS DE COMBAT

Aïkido > 15 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/90 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/25 janvier

Boxe Olympique/niveaux multiples
> 10- 18 ans
Club de boxe Ring 83/514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Du lundi au vendredi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/20 \$ par mois/
1^{er} septembre
Veuillez téléphoner du lundi au vendredi
après 17 h 30

Judo/débutant > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
École Saint-Paul-de-la-Croix
Lundi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/30 janvier
Jodogi requis

Judo/débutant > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Mercredi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/1^{er} février
Jodogi requis

Judo/débutant > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/29 janvier
Jodogi requis

Judo/débutant > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Samedi 10 h 45 à 11 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/30 janvier
Jodogi requis

Judo/initiation > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Centre Y Cartierville
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/30 janvier
Jodogi requis

Judo/initiation > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 13 h 30 à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/2 décembre
Jodogi requis

Judo/niveaux multiples > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 16 h 15 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/31 janvier
Jodogi requis

Judo/niveaux multiples > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de Judo Hakudokan
Mercredi 16 h 30 à 17 h 45
Aut. : 36 semaines/175 \$/7 septembre
Jodogi requis : achat sur place/
Rabais familial

Judo/niveaux multiples > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 17 h 15 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/26 janvier
Jodogi requis

Judo/niveaux multiples > 6- 12 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de Judo Hakudokan
Vendredi 16 h 30 à 17 h 45
Aut. : 36 semaines/175 \$/9 septembre
Jodogi requis : achat sur place/
Rabais familial

Judo/niveaux multiples > 6- 14 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de Judo Hakudokan
Mercredi et vendredi 16 h 30 à 17 h 45
Aut. : 36 semaines/200 \$/7 septembre
Jodogi requis : achat sur place/
Rabais familial

Judo/niveaux multiples > 6- 14 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de Judo Hakudokan
Samedi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 36 semaines/175 \$/10 septembre
Jodogi requis : achat sur place/
Rabais familial

Judo/niveaux multiples > 14 ans +
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de Judo Hakudokan
Lundi, mercredi 19 h 30 à 21 h et/ou
vendredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 52 semaines/160 \$ pour 3 mois/
2 septembre
Jodogi requis : achat sur place
Possibilité de 3 pratiques/semaine

Jeunes et
Adolescents

SPORTS DE COMBAT

Karaté > 5- 6 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 15 h à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/45 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/25 janvier
Frais supplémentaires pour achat d'un kimono

Karaté > 6- 12 ans
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Lundi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/10 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/10 \$/30 janvier

Karaté > 7- 8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 12 semaines/45 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/25 janvier
Frais supplémentaires pour achat
d'un kimono

Karaté > 9- 12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 12 semaines/45 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/45 \$/25 janvier
Frais supplémentaires pour achat
d'un kimono

Karaté/débutant > 5- 6 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 13 semaines/110 \$/6 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/6 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/débutant > 5- 6 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 13 semaines/110 \$/9 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/9 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible



Karaté/débutant > 7- 13 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Lundi 19 h 15 à 20 h 15
Aut. : 13 semaines/110 \$/5 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/5 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/débutant > 7- 13 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Jeudi 19 h 15 à 20 h 15
Aut. : 13 semaines/110 \$/8 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/8 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/avancé > 10 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 15 à 21 h 30
Aut. : 13 semaines/110 \$/5 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/5 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/avancé > 10 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Jeudi 20 h 15 à 21 h 30
Aut. : 13 semaines/110 \$/8 septembre
Hiv. : 13 semaines/110 \$/8 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/niveaux multiples > 8- 13 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 14 semaines/110 \$/6 septembre
Hiv. : 14 semaines/110 \$/6 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/niveaux multiples > 8- 13 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 14 semaines/110 \$/9 septembre
Hiv. : 14 semaines/110 \$/9 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté/niveaux multiples > 14 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi 20 h à 21 h 30
Aut. : 14 semaines/155 \$/6 septembre
Hiv. : 14 semaines/155 \$/6 décembre
Frais d'affiliation 35 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone

Karaté/niveaux multiples > 14 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Vendredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 14 semaines/155 \$/9 septembre
Hiv. : 14 semaines/155 \$/9 décembre
Frais d'affiliation 35 \$
Frais supplémentaire pour uniforme
Inscription par téléphone

Taekwondo WTF > 6- 18 ans
Acadé-Kicks/514 995-4257
École La Visitation
Lundi et/ou mercredi 18 h 30 à 19 h 20
Aut. : 10 semaines/1 X/semaine 45 \$,
2 X/semaine 90 \$/26 septembre
Hiv. : 14 semaines/1 X/semaine 45 \$,
2 X/semaine 90 \$/9 janvier
Carte de membre annuelle 15 \$
Uniforme 45 \$

Adultes

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Aromathérapie > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 5 semaines/40 \$/30 septembre
Hiv. : 5 semaines/40 \$/3 février

Club du rire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/55 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Gymnastique douce > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Lundi 18 h à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier

Gymnastique douce > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Vendredi 14 h 45 à 16 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/3 février

Méditation > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$



Méditation > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 17 h à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/50 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/23 janvier

Power yoga > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/30 janvier

Power yoga > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/31 janvier

Réflexologie > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Lundi 19 h à 21 h
Aut. : 8 semaines/55 \$/26 septembre
Hiv. : 8 semaines/55 \$/30 janvier

Tai-chi > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/90 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/23 janvier

Tai-chi > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier

Tai-chi > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 10 h 30 à 12 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Tai-chi > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Tai-chi > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 10 h 30 à 12 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/4 février

Tai-chi japonais > 40 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/30 janvier

Yoga > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Lundi 13 h 30 à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/30 janvier

Yoga/débutant > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 18 h à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/90 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/26 janvier

Yoga/débutant > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/85 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Adultes

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Yoga/débutant > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/85 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Yoga/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/90 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/26 janvier

Yoga/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h 45 à 21 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Yoga/postnatal > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/95 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/95 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

APPRENTISSAGE DES
LANGUES

Allemand/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices

Allemand/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices

Anglais/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices



Anglais/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/92 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Anglais/débutant 1 > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier
Livres non inclus

Anglais/débutant 1 > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier
Livres non inclus

Anglais/débutant 2 > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier
Livres non inclus

Anglais/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/1^{er} février
Prévoir achat de livres d'exercices

Anglais/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Anglais/intermédiaire > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier
Livres non inclus

Anglais/intermédiaire > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/1^{er} février
Livres non inclus

Anglais/avancé > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/2 février

Anglais conversation > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Jeudi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/2 février

Anglais conversation/débutant
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Anglais conversation/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Anglais conversation/avancé
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/95 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/95 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Arabe/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/92 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/25 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Arabe/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/25 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Chinois/mandarin > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/3 février

Espagnol > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/70 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/1^{er} février

Espagnol/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices

Espagnol/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/92 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Espagnol/débutant > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/95 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/95 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Espagnol/débutant 1 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 13 h 30 à 15 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/30 janvier

Espagnol/débutant 1 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/30 janvier
Livres non inclus

Espagnol/débutant 2 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Lundi 18 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/30 janvier

Espagnol/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/1^{er} février
Prévoir achat de livres d'exercices

Espagnol/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/27 janvier
Niv. 1 : Aut./Niv. 2 : Hiv.

Espagnol/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/95 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/95 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Espagnol/intermédiaire 1 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/1^{er} février
Livres non inclus

Espagnol/avancé > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/2 février

Espagnol conversation > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Mercredi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/1^{er} février

Français langue seconde > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/1^{er} février
Prévoir achat de livres d'exercices

Italien/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices

Italien/débutant 1 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuhtsic
Mercredi 13 h 30 à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/1^{er} février

Adultes

APPRENTISSAGE DES LANGUES

Italien/débutant 1 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Jeudi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/2 février

Italien/débutant 2 > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/2 février

Italien/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier
Prévoir achat de livres d'exercices

Italien/intermédiaire > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Vendredi 16 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/3 février

Italien conversation/débutant

> 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Samedi 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/4 février

Italien conversation/avancé

> 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Vendredi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 10 semaines/65 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/3 février

ART CULINAIRE

Cuisine écono > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/105 \$/2 février

ARTS DRAMATIQUES

Théâtre > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
Centre Scalabrini
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 22 semaines/175 \$/27 septembre

Improvisation théâtrale > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/35 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/2 février

ARTS MÉDIATIQUES

Initiation à la photo > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/31 janvier

Photographie numérique/

niveau 1 > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/31 janvier
Appareil photo requis
Participation au festival culturel

Photographie numérique/

niveau 2 > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février
Appareil photo requis
Participation au festival culturel

Photographie prise de vue

> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/75 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Visionnement et critique cinéma

/Italien cinéma > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 5 semaines/30 \$/28 septembre
Hiv. : 5 semaines/30 \$/1^{er} février

ARTS PLASTIQUES

Scrapbooking > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 20 h 30
Aut. : 8 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 8 semaines/50 \$/31 janvier

Scrapbooking > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 13 h à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/95 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/100 \$/31 janvier
Certains matériaux sont fournis
Participation au festival culturel

Scrapbooking > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/95 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/100 \$/31 janvier
Certains matériaux sont fournis
Participation au festival culturel

ARTS VISUELS

Acrylique et huile/Atelier dirigé

> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Jeudi 10 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Aquarelle > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/125 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/125 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Aquarelle/débutant > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/1^{er} février

Aquarelle/débutant > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/1^{er} février

Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
26 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/30 janvier

Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
26 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/30 janvier



Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
28 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/1^{er} février

Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
28 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/1^{er} février

Aquarelle/intermédiaire et avancé
> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
26 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/30 janvier

Aquarelle/intermédiaire et avancé
> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/205 \$/
26 septembre
Hiv. : 10 semaines/205 \$/30 janvier

Aquarelle/intermédiaire et avancé
> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/215 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/215 \$/31 janvier

Aquarelle/avancé > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/230 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/230 \$/31 janvier

Aquarelle/niveaux multiples
> 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Jeudi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/130 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/130 \$/2 février

Dessin > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Vendredi 19 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/3 février

Dessin > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février

Dessin/modèle vivant > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/210 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/210 \$/30 janvier



Adultes

ARTS VISUELS

Dessin-peinture/atelier libre
> 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Jeudi 10 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Dessin observation/niveau I

> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/31 janvier

Dessin observation/niveau I

> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/31 janvier

Huile/débutant > 16 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/195 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/195 \$/30 janvier

Huile/débutant > 16 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/195 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/195 \$/30 janvier

Journée pastel/avancé > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Jeudi 9 h 30 à 15 h 30
Aut. : 5 semaines/225 \$/29 septembre
Hiv. : 5 semaines/225 \$/2 février
Activité aux 2 semaines

Pastel > 16 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/215 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/215 \$/1^{er} février

Pastel > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/215 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/215 \$/31 janvier

Pastel > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/215 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/215 \$/31 janvier

Pastel > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/215 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/215 \$/1^{er} février

Peinture/intermédiaire et avancé
> 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/205 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/205 \$/31 janvier

Peinture/intermédiaire et avancé
> 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/205 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/205 \$/1^{er} février

Peinture/niveaux multiples > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Lundi 13 h à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/90 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier
Frais supplémentaires pour matériel
Participation au festival culturel

Peinture/niveaux multiples > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mercredi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/90 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/1^{er} février
Frais supplémentaires pour matériel
Participation au festival culturel

Peinture/niveaux multiples > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Samedi 9 h 30 à 12 h
Aut. : 10 semaines/90 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/4 février
Frais supplémentaires pour matériel
Participation au festival culturel

Peinture/niveaux multiples > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Samedi 13 h à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/90 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/4 février
Frais supplémentaires pour matériel
Participation au festival culturel

Peinture/acrylique > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/190 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/190 \$/1^{er} février

Peinture/acrylique, techniques

mixtes > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/1^{er} février

Peinture à l'huile > 18 ans +

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/23 janvier

**Peinture à l'huile** > 18 ans +

Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/125 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/125 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Peinture à l'huile/débutant

> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/195 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/195 \$/30 janvier

Peinture à l'huile/débutant

> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/195 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/195 \$/30 janvier

Peinture à l'huile/débutant

> 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Jeudi 19 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/80 \$/2 février

Peinture à l'huile/intermédiaire

> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/205 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/205 \$/31 janvier

Peinture à l'huile/intermédiaire

> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/205 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/205 \$/31 janvier

Peinture à l'huile/avancé

> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/230 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/230 \$/31 janvier

Peinture à l'huile/avancé > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/230 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/230 \$/1^{er} février

Peinture à l'huile/niveaux

multiples > 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Lundi 15 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/130 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/130 \$/30 janvier

Poterie > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/105 \$/2 février
Façonnage : 5 semaines et mosaïque :
5 semaines
Matériel et cuisson inclus
Participation au festival culturel

Sculpture de bois > 16 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 15 semaines/110 \$/31 janvier

Sculpture de bois > 16 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/28 septembre
Hiv. : 15 semaines/110 \$/1^{er} février

Sculpture de bois > 16 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Jeudi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/29 septembre
Hiv. : 15 semaines/110 \$/2 février

Vitrail > 18 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Lundi 19 h à 22 h
Hiv. : 6 semaines/130 \$/30 janvier
Matériel inclus

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE**Aérobic** > 18 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles d'Ahuhtsic
Lundi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Body fitness > 18 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Ahuhtsic
Lundi 19 h 15 à 20 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Body fitness/débutant > 18 ans +

L'Union des familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Ahuhtsic
Jeudi 19 h 15 à 20 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Body fitness groupe 1 > 18 ans +

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/23 janvier

Body fitness groupe 2 > 18 ans +

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/77 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/25 janvier

Adultes

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Cardio boxe > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Cardio boxe/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Lundi 18 h 30 à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Cardio boxe/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Jeudi 18 h 30 à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Cardio mixte Workout > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi et mercredi 19 h 45 à 21 h
Aut. : 10 semaines/70 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Conditionnement physique
> 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/60 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/16 janvier

Conditionnement physique
> 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/60 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/18 janvier

Conditionnement physique
> 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi et mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/30 janvier

Danse aérobique > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/77 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/77 \$/23 janvier

Danse Brûle-calories > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/70 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Étirements > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Étirements > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuentsic
Jeudi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Gymnastique douce (holistique)
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/100 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Gymnastique douce (holistique)
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/100 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Gymnastique douce (holistique)
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 10 h à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/100 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Latino work-out > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/31 janvier

Marche en plein-air > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/35 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/31 janvier

Marche en plein-air > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/35 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/2 février

Marche en plein-air > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi et jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/31 janvier

Mise en forme > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/50 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/25 janvier

Pilates > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier

Pilates > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/100 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/100 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Pilates > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Lundi 9 h 15 à 10 h 15
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/30 janvier

Pilates > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/1^{er} février

Remise en forme > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Remise en forme > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Yoga > 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Mardi 19 h 45 à 21 h
Aut. : 12 semaines/100 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/100 \$/17 janvier

Yoga/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h 45 à 21 h 15
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier

Yoga/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/1^{er} février

Zumba > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
Centre Scalabrini
Lundi et mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier

Zumba > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
Centre Scalabrini
Lundi et mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/80 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/30 janvier

Zumba > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/4 février
Frais d'administration 3 \$

Zumba express > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi et mercredi 19 h à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

DANSE

Afro-Caraïbes > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 15 semaines/120 \$/19 septembre
Hiv. : 15 semaines/120 \$/23 janvier

Baladi > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 20 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février

Baladi > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/90 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/24 janvier



Baladi/débutant > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuentsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/110 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/110 \$/24 janvier

Baladi/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuentsic
Mardi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/60 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/31 janvier

Baladi/niveau 1 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/110 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/165 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Baladi/niveau 2 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/110 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/165 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$



Adultes

DANSE

Baladi/niveau 3 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h 45 à 20 h 15
Aut. : 10 semaines/110 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/190 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Baladi/niveau 4 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 20 h 15 à 21 h 45
Aut. : 10 semaines/110 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/190 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Ballet classique/intermédiaire et avancé > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549

Centre L'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 15 semaines/180 \$/20 septembre
Hiv. : 15 semaines/180 \$/24 janvier

Claquettes/niveau 1 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/27 septembre
Hiv. : 17 semaines/145 \$/31 janvier
Frais d'administration 3 \$

Danse africaine > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/135 \$/28 septembre
Hiv. : 17 semaines/230 \$/1^{er} février
Frais d'administration 3 \$

Danse en ligne/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mercredi 11 h 30 à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/1^{er} février

Danse en ligne/débutant > 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/2 février
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Danse en ligne/intermédiaire
> 18 ans +
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/45 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/1^{er} février

Danse en ligne/intermédiaire
> 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mercredi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/1^{er} février

Danse en ligne/intermédiaire
> 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/1^{er} février
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Danse en ligne/avancé > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mercredi 13 h 30 à 15 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/1^{er} février

Danse en ligne Country/débutant
> 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/31 janvier
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

**Danse folklorique, africaine,
haïtienne, R&B, Hip-hop et
Breakdancing** > 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/35 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/35 \$/3 février
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Danse sociale/Bronze > 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/1^{er} février
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Danse sociale/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Jeudi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/2 février

Danse sociale/débutant > 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/2 février
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Danse sociale/intermédiaire
> 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Jeudi 20 h 45 à 22 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/60 \$/2 février

Danse sociale/intermédiaire
> 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/31 janvier
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Danse Swing/avancé > 18 ans +
Monovie Danse/514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/1^{er} février
Carte de membre annuelle 15 \$
Insc. 13 septembre seulement

Flamenco > 16 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre L'Acadie
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 12 semaines/125 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/125 \$/25 janvier

Flamenco/débutant > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 18 h 45 à 20 h 15
Aut. : 10 semaines/105 \$/29 septembre
Hiv. : 17 semaines/180 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Flamenco/élémentaire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 20 h 15 à 21 h 45
Aut. : 10 semaines/105 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Flamenco/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h 45 à 20 h 15
Aut. : 10 semaines/105 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/160 \$/30 janvier
Frais d'administration 3 \$

Gumboots > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/75 \$/30 septembre
Hiv. : 16 semaines/120 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Salsa > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/85 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février

Tango Argentin > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mercredi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

**Cours de physique et maths/sec. V
et 1^{re} année cégep** > 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/160 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/160 \$/2 février
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Parent-guide, parent-complice
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 21 h 30
Aut. : 8 semaines/150 \$/12 octobre
Hiv. : 8 semaines/150 \$/15 février
Frais d'administration 3 \$

Parent-guide, parent-complice
> 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 13 h 30 à 16 h
Aut. : 8 semaines/150 \$/14 octobre
Hiv. : 8 semaines/150 \$/17 février
Frais d'administration 3 \$

INFORMATIQUE

Conception de pages Web

> 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Samedi 13 h 30 à 15 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/28 janvier

Initiation à Word, Excel
et Windows

> 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/30 janvier
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Word, Excel, Windows et
Power-point/intermédiaire

> 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/65 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/31 janvier
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres



Informatique/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/92 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/25 janvier

Informatique/intermédiaire

> 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/92 \$/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/92 \$/25 janvier

JEUX D'ADRESSE

Bocce > 18 ans +
Club de bocce l'Acadie/514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Tous les jours de 13 h 30 à 17 h et
de 19 h à 22 h 30
Activité annuelle/Gratuit/1^{er} septembre
Gratuit pour les membres et 18 \$/
heure/allée pour les non-membres
Carte de membre : citoyen de
l'arrondissement 20 \$, Citoyen de
Montréal : 30 \$
Inscriptions en tout temps

JEUX DE RÔLES

Jeux de rôles > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Dimanche 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/60 \$/29 janvier

JEUX SUR TABLE

Échecs > 18 ans +
Club d'échecs Ahuntsic/
info@echecsahuntsic.com
École Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 12 h à 16 h 30
Aut. : 13 semaines/Gratuit/
17 septembre
Hiv. : 20 semaines/Gratuit/14 janvier
Carte de membre annuelle 30 \$

MÉTIERS D'ART

Artisanats variés > 18 ans +
Cercle de Femmes d'Ahuntsic/
514 387-1264
Maison des Hironnelles
Aut. : 39 semaines/Gratuit/
7 septembre
Carte de membre annuelle incluant
la revue l'Actuelle, au coût de 30 \$.
Insc. sur place en tout temps lors
des activités.

Adultes

MÉTIER D'ART

Broderie aux rubans/débutant

> 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Mardi 10 h à 12 h
Aut. : 5 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 5 semaines/50 \$/31 janvier

Broderie japonaise/niveaux multiples > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Mardi 13 h à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/85 \$/31 janvier

Broderie japonaise/niveaux multiples > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Mardi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/85 \$/31 janvier

Couture, confection, ajustement, reprisage, etc. > 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/2 février
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Couture, confection, ajustement, reprisage, etc. > 17 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/85 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/85 \$/2 février
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Couture/débutant > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 18 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/140 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/140 \$/2 février
Frais d'administration 3 \$

Couture/débutant > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 9 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/140 \$/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/140 \$/3 février
Frais d'administration 3 \$

Couture/débutant > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 8 semaines/60 \$/28 septembre
Hiv. : 8 semaines/60 \$/1^{er} février

Création de bijoux > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Jeudi 13 h à 15 h
Aut. : 5 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 5 semaines/60 \$/2 février

Émaux sur cuivre/niveaux multiples > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mardi 16 h 45 à 22 h
Aut. : 10 semaines/140 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/150 \$/31 janvier
Participation au festival culturel

Émaux sur cuivre/niveaux multiples > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mercredi 9 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/140 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/150 \$/1^{er} février
Participation au festival culturel

Émaux sur cuivre/niveaux multiples > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/140 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/150 \$/1^{er} février
Participation au festival culturel

Tricot > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/75 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/1^{er} février

MUSIQUE ET INTERPRÉTATION

Chant/libre > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Mardi 13 h 30 à 15 h
Aut. : 10 semaines/30 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/30 \$/31 janvier

Guitare > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Lundi 16 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/30 janvier
Cours privé de 30 minutes/Horaire
au choix

Guitare > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Du mardi au jeudi entre 15 h 30
et 20 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/27 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/31 janvier
Cours privé de 30 minutes/Horaire
au choix

Piano > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des
familles d'Ahuntsic
Du lundi au vendredi entre 15 h 30
et 20 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/30 janvier
Cours privé de 30 minutes/Horaire
au choix

Piano > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Samedi entre 9 h et 15 h
Aut. : 10 semaines/150 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 15 semaines/225 \$/4 février
Cours privé de 30 minutes/Horaire
au choix

Violon > 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Lundi ou mardi entre 15 h 30 et 19 h 30
Aut. : 10 semaines/150 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/150 \$/30 janvier
Instrument non fourni
Pour 30 minutes/Horaire au choix

PLEIN-AIR

Randonnée pédestre > 18 ans +
Monovie Plein-air/514 253-3022
Extérieur, lieux variables
Samedi, horaire variable
Aut. : 12 semaines/Gratuit/1^{er} octobre
Carte de membre 15 \$

Ski de fond et raquette > 18 ans +
Monovie Plein-air/514 253-3022
Extérieur, lieux variables
Samedi, horaire variable
Hiv. : 9 semaines/Gratuit/7 janvier
Carte de membre 15 \$

SPORTS

Badminton > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Mercredi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 12 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/25 janvier

Badminton > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Lundi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/30 janvier

Badminton > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Lundi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/26 septembre
Hiv. : 15 semaines/60 \$/30 janvier

Badminton > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Vendredi 19 h 45 à 21 h 15
Aut. : 10 semaines/40 \$/30 septembre
Hiv. : 15 semaines/60 \$/3 février

Badminton > 16 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Vendredi 21 h 15 à 22 h 45
Aut. : 10 semaines/40 \$/30 septembre
Hiv. : 15 semaines/60 \$/3 février

Badminton/avancé > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Jeudi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/70 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/26 janvier

Badminton libre > 16 ans +
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôtre
Mardi 20 h à 22 h 30
Aut. : 10 semaines/40 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/40 \$/31 janvier

Badminton libre > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Sophie-Barat
Du lundi au vendredi de 20 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/75 \$/30 janvier
Choisir une journée par semaine
Apporter raquettes et volants

Badminton libre > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre L'Acadie
Dimanche 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/62 \$/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/62 \$/29 janvier

Hockey cosom > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Jeudi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/2 février

Hockey cosom > 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 20 h 15 à 21 h 45
Aut. : 12 semaines/40 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/40 \$/19 janvier

Hockey cosom > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Mardi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/70 \$/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/24 janvier
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/60 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/31 janvier

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/60 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/1^{er} février

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/1^{er} février



Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/2 février

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 8 h 30 à 10 h
Aut. : 10 semaines/60 \$/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/65 \$/4 février

Tennis de table/pratique libre
> 18 ans +
L'Union des familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des familles
d'Ahuntsic
Vendredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/40 \$/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/40 \$/3 février

Volleyball > 16 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/50 \$/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/31 janvier

Volleyball/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 12 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/23 janvier

Volleyball/avancé > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 30 à 22 h 30
Aut. : 12 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/70 \$/23 janvier

Adultes

SPORTS

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des familles d'Auntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôté
Mardi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/27 septembre
Hiv. : 15 semaines/65 \$/31 janvier

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des familles d'Auntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôté
Mercredi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/28 septembre
Hiv. : 15 semaines/65 \$/1^{er} février

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des familles d'Auntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôté
Jeudi 20 h 15 à 22 h 15
Aut. : 10 semaines/45 \$/29 septembre
Hiv. : 15 semaines/65 \$/2 février

SPORTS DE COMBAT

Aïkido > 15 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/90 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/90 \$/25 janvier

Aïkido > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/514 872-1015
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/80 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/95 \$/31 janvier

Boxe Olympique/niveaux multiples
> 18 ans +
Club de boxe Ring 83/514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Du lundi au vendredi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/40 \$ par mois/
1^{er} septembre
Veuillez téléphoner du lundi au vendredi
après 17 h 30

Cours de groupes pour femmes

> 18 ans +
Club de boxe Ring 83/514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Mardi 20 h à 21 h 30
Aut. : 52 semaines/6 \$/6 septembre
Veuillez téléphoner du lundi au vendredi
après 17 h 30

Cours de groupes pour femmes

> 18 ans +
Club de boxe Ring 83/514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 52 semaines/6 \$/3 septembre
Veuillez téléphoner du lundi au vendredi
après 17 h 30

Judo/niveaux multiples

> 0-77 ans
Club de Judo Hakudokan/514 387-6978
Club de judo Hakudokan
Lundi, mercredi de 19 h 30 à 21 h et/ou
vendredi de 18 h 30 à 20 h
Aut. : 52 semaines/200 \$ pour
3 mois/2 septembre
Jodogi requis : achat sur place
Possibilité de 3 pratiques/semaine

Karaté/niveaux multiples

> 18 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi 20 h à 21 h 30
Aut. : 14 semaines/155 \$/6 septembre
Hiv. : 14 semaines/155 \$/6 décembre
Frais d'affiliation 35 \$
Frais supplémentaires pour uniforme
Inscription par téléphone

Karaté/niveaux multiples

> 18 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Vendredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 14 semaines/155 \$/9 septembre
Hiv. : 14 semaines/155 \$/9 décembre
Frais d'affiliation 35 \$
Frais supplémentaires pour uniforme
Inscription par téléphone

Karaté/avancé

> 18 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 15 à 21 h 30
Aut. : 13 semaines/155 \$/5 septembre
Hiv. : 13 semaines/155 \$/5 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaires pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible



Karaté/avancé > 18 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Jeudi 20 h 15 à 21 h 30
Aut. : 13 semaines/155 \$/8 septembre
Hiv. : 13 semaines/155 \$/8 décembre
Frais d'affiliation 25 \$
Frais supplémentaires pour uniforme
Inscription par téléphone/Rabais
familial disponible

Taekwondo WTF > 18 ans +
Acadé-Kicks/514 995-4257
École La Visitation
Lundi et/ou mercredi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/1X/semaine 45 \$ et
2X/semaine 90 \$/26 septembre
Hiv. : 14 semaines/1X/semaine 45 \$ et
2X/semaine 90 \$/9 janvier
Carte de membre annuelle 15 \$
Uniforme 45 \$

Aînés

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Nos aînés avant tout > 50 ans +
Centre d'Union Multiculturelle et
Artistique des Jeunes/514 389-6644
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 18 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/3 février
Frais d'inscription 5 \$ pour les mem-
bres et 10 \$ pour les non-membres

Tai-chi > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mardi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/45 \$/13 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/17 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Tai-chi > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mardi 10 h 45 à 11 h 45
Aut. : 10 semaines/45 \$/13 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/17 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Tai-chi > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 15 h à 16 h 30
Aut. : 12 semaines/50 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/23 janvier

Yoga > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 13 h 30 à 15 h
Aut. : 12 semaines/50 \$/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/19 janvier

Yoga sur chaise/débutant > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/45 \$/15 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/19 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Yoga sur chaise/avancé > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Jeudi 14 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/15 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/19 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

APPRENTISSAGE
LANGUES

Anglais/débutant > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mercredi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/14 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/25 janvier

ARTS VISUELS

Peinture/huile, acrylique et
aquarelle > 50 ans +
Club des aînés du domaine
Saint-Sulpice/514 382-4197
Église Saint-Isaac-Jogues
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/85 \$/13 septembre
Hiv. : 12 semaines/85 \$/17 janvier
Carte de membre 20 \$
Frais de cours 90 \$ pour non-membres

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Conditionnement 3 en 1 > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Lundi 13 h 45 à 14 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/12 septembre
Hiv. : 6 semaines/50 \$/23 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Étirements musculaires > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Lundi 10 h 45 à 11 h 45
Aut. : 10 semaines/50 \$/12 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/23 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Mise en forme > 50 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/13 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/17 janvier

Mise en forme > 50 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/55 \$/2 février

Mise en forme > 50 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi et jeudi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/75 \$/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/80 \$/31 janvier

Pilates, régulier > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Lundi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/12 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/23 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Postures du dos > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Lundi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/50 \$/12 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/23 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

DANSE

**Danse en ligne/débutant et
intermédiaire** > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Jeudi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/40 \$/15 septembre
Hiv. : 10 semaines/40 \$/19 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Danse en ligne/multiniveaux
> 50 ans +
Club des aînés du domaine
Saint-Sulpice/514 382-4197
Église Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/45 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/45 \$/25 janvier
Carte de membre 20 \$
Frais de cours 50 \$ pour non-membres

Danse sociale de couple > 55 ans +
Club de l'âge d'or Il Girasole/
514 383-8684
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 11 h 30 à 15 h 45
Aut. : 40 semaines/1,50 \$ par cours/
4 août
Carte de membre annuelle 6 \$
Inscription sur place lors de l'activité

Soirées dansantes > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Samedi 13 h à 23 h
Aut. : 4 semaines/15 \$ par soirée/
17 septembre
Hiv. : 10 semaines/15 \$ par soirée/
10 décembre
Un samedi par mois
Carte de membre obligatoire 7 \$
Inscriptions en tout temps



Aînés

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Musclez vos ménages > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932

Centre Henri-Julien
Mardi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/13 septembre
Hiv. : 10 semaines/55 \$/17 janvier

Musclez vos ménages 2 > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932

Centre Henri-Julien
Mercredi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/55 \$/13 septembre
Hiv. : 10 semaines/55 \$/25 janvier

INFORMATIQUE

Informatique/débutant > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932

Centre Henri-Julien
Mercredi 9 h 45 à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$
Inscription en tout temps

Informatique/débutant > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932

Centre Henri-Julien
Mercredi 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/Gratuit/
21 septembre
Hiv. : 10 semaines/Gratuit/25 janvier
Carte de membre obligatoire/7 \$
Inscription en tout temps

JEUX D'ADRESSE

Bocce > 50 ans +
Club de bocce l'Acadie/514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Tous les jours de 13 h 30 à 17 h et
de 19 h à 22 h 30

Activité annuelle/1^{er} septembre
Gratuit pour les membres et 18 \$/
heure/allée pour les non-membres
Carte de membre : citoyen de
l'arrondissement 20 \$, Citoyen de
Montréal : 30 \$
Inscriptions en tout temps

Jeux de poches > 55 ans +
Club de l'âge d'or Saints-Martyrs-
Canadiens/514 387-7081
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 10 h à 12 h
Aut. : 36 semaines/30 septembre
Carte de membre annuelle 6 \$
Inscription sur place lors de l'activité

Pétanque > 55 ans +
Club de l'âge d'or Saints-Martyrs-
Canadiens/514 387-7081
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 13 h à 15 h
Aut. : 36 semaines/30 septembre
Carte de membre annuelle 6 \$
Inscription sur place lors de l'activité

JEUX SUR TABLE

Bingo > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 15 semaines/7 septembre
Hiv. : 20 semaines/25 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

Bingo > 50 ans +
Club de l'âge d'or Les Pionniers/
514 872-3272
Centre Henri-Julien
Vendredi 14 h à 16 h
Aut. : 15 semaines/9 septembre
Hiv. : 23 semaines/13 janvier
Carte de membre obligatoire 8 \$
Inscription en tout temps

Bingo > 55 ans +
Club de l'âge d'or Saints-Martyrs-
Canadiens/514 387-7081
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 36 semaines/Frais
supplémentaires « à la carte »/
28 septembre
Carte de membre annuelle 6 \$
Inscription sur place en tout temps
lors des activités

Jeux de cartes/pratique libre
> 50 ans +
Club de l'âge d'or Les Pionniers/
514 872-3272
Centre Henri-Julien
Vendredi 13 h 30 à 16 h
Aut. : 15 semaines/9 septembre
Hiv. : 23 semaines/13 janvier
Carte de membre obligatoire 8 \$
Inscription en tout temps

Jeux de société > 55 ans +
Club de l'âge d'or Saints-Martyrs-
Canadiens/514 387-7081
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 13 h à 15 h 30
Aut. : 36 semaines/28 septembre
Carte de membre annuelle 6 \$
Inscription sur place lors de l'activité

Jeux de table/pratique libre
> 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Dimanche 13 h à 19 h
Aut. : 8 semaines/11 septembre
Hiv. : 10 semaines/15 janvier
Carte de membre obligatoire 7 \$

SPORTS

Badminton > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 13 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/50 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/23 janvier

Tennis de table > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 10 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/50 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/23 janvier

Volleyball/pratique libre > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 13 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/50 \$/19 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/23 janvier

Volleyball/avancé > 50 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Mercredi 9 h 30 à 11 h 30
Aut. : 12 semaines/50 \$/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/50 \$/25 janvier



SPORTS DE GLACE

HOCKEY SUR GLACE

Association des Braves d'Auntsic

9300, rue Saint-Denis
514 956-1955 ou 514 602-3770

Offrir la pratique du hockey sur glace pour les jeunes de 3 à 21 ans et pour les adultes. Nous offrons les activités d'hockey pour les niveaux débutant, intermédiaire et avancé (élite).

Bébitte à Pré-Novice > 3-6 ans
Novice à Midget > 7-17 ans
Hockey féminin > 5-20 ans

Inscriptions : Pour les jeunes de 3 à 9 ans nous acceptons les nouvelles inscriptions jusqu'au 30 septembre 2011.

Communiquez avec nous au
braves1955@hotmail.com pour
prendre rendez-vous.

Les activités se déroulent majoritairement dans les arénas Ahuntsic et Marcellin-Wilson. Voir site Internet www.ahmba.ca pour détails.

La saison débute le 27 août pour une durée de 31 semaines.

Aréna Ahuntsic

10 560, rue Saint-Hubert
514 872-6115

Aréna Marcellin-Wilson

11 301, boul. de l'Acadie
514 872-6191

LOCATION D'HEURES DE GLACE
POUR DES GROUPES

La location d'heures de glace se fait en communiquant avec le préposé de l'aréna, selon la politique de tarification de l'arrondissement d'Auntsic-Cartierville.

PRO-SHOP

Ahuntsic : Ouvert en fonction de la programmation. Pour information 514 872-6115.

Marcellin-Wilson : Machine à aiguiser les patins.



PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique de l'Acadie

Aréna Marcellin-Wilson
11 301, boul. de l'Acadie
514 686-2720

Patinage PLUS > cours de groupes (3-17 ans)
Patinage STAR > cours privés et semi-privés
(écusson 3 préalable)

Inscriptions

31 août et 1^{er} septembre 2011 de 19 h à 21 h
à la salle Ahuntsic du centre Y Cartierville situé
au 11 885 boulevard Laurentien.

Les activités se déroulent à l'aréna Marcellin-Wilson. Voir site Internet www.cpaacadie.com ou communiquez avec nous pour plus de détails.

La saison débute le 10 septembre 2011 pour une durée de 20 semaines.

Club de Patinage Artistique Ahuntsic

Aréna Ahuntsic
10 560, rue Saint-Hubert
514 961-8959

Mini-glace > 3-4 ans
Mercredi 17 h 30 à 18 h 20
Samedi 10 h 10 à 11 h

Patinage PLUS > cours de groupes (5-15 ans)
Mercredi 17 h 30 à 18 h 20
Vendredi 17 h 30 à 18 h 20
Samedi 10 h 10 à 11 h

Patinage PLUS enrichi > cours de groupes (5-15 ans)
Samedi 11 h à 11 h 50

Patinage STAR > cours privés et
patineurs expérimentés
Mercredi 18 h 20 à 21 h 30
Vendredi 18 h 30 à 22 h
Samedi 11 h 50 à 13 h 30

Inscriptions

30 et 31 août 2011 de 19 h à 20 h 30 à l'aréna
Ahuntsic.

Les activités se déroulent à l'aréna Ahuntsic. Voir site Internet www.cpaahuntsic.com ou communiquez avec nous pour plus de détails.

La saison débute le 14 septembre 2011 pour une durée de 20 semaines.

PATIN LIBRE ET HOCKEY LIBRE

SAISON 2011-2012

ENTRÉE GRATUITE

Début des activités : 8 octobre 2011

	Aréna Ahuntsic 10 560, rue Saint-Hubert 514 872-6115	Aréna Marcelin-Wilson 11 301, boul. de l'Acadie 514 872-6191
Lundi	Patin et hockey libre* : 16 h à 17 h	Hockey libre (16-35 ans) : 15 h à 16 h Patin libre : 16 h à 17 h
Mardi	Patin libre : 16 h à 17 h	Patin libre : 16 h à 17 h
Mercredi	Patin libre : 16 h à 17 h	Patin libre : 16 h à 17 h
Jeudi	Patin libre : 16 h à 17 h	Patin libre : 16 h à 17 h
Vendredi	Patin libre : 16 h à 17 h	Hockey libre (16-35 ans) : 15 h à 16 h Patin libre : 16 h à 17 h
Samedi	Patin libre : 13 h 30 à 15 h 15	Patin libre : 15 h à 17 h
Dimanche	Patin libre : 14 h à 16 h	

* hockey libre à compter du 17 octobre 2011.

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse
Montréal-Ahuntsic1380 rue Prieur Est, H2C 1L2
514 668-4931Groupe débutant
Mardi 17 h 30 à 18 h 40
Dimanche 9 h à 10 h 10Groupe intermédiaire
Mercredi 18 h 50 à 20 h
Dimanche 10 h 15 à 11 h 25Groupe avancé
Mercredi 18 h 50 à 20 h
Vendredi 19 h 30 à 21 h 30
Dimanche 10 h 15 à 11 h 25Groupe performance
Mardi 18 h 45 à 20 h
Mercredi 17 h 30 à 18 h 40
Vendredi 19 h 30 à 21 h 30
Dimanche 11 h 30 à 13 h

Inscriptions

6 et 7 septembre 2011
de 19 h à 20 h 30 à l'aréna
Marcelin-Wilson.Les activités se déroulent à
l'aréna Marcelin-Wilson. Voir
site Internet www.cpvma.org
ou communiquez avec nous
pour plus de détails.La saison débute le 10 septem-
bre 2011 pour une durée de
30 semaines.

SPORTS AQUATIQUES

Club aquatique les
Piranhas du Nord (CAPN)Piscine Sophie-Barat
10 851, avenue Saint-Charles
514 385-1525
www.clubcapn.com

NOUVEAUTÉ!

Visitez le www.clubcapn.com et inscrivez-vous en ligne!Inscriptions en ligne aux mêmes dates que les inscriptions en personne
pour les cours sans préalable :

- Tous les cours Adultes
- Étoile de mer (4 à 12 mois), Canard (12 à 24 mois), Tortue de mer (24 à 36 mois), Loutre (3 à 5 ans) et Junior I (6 ans et +)

INSCRIPTIONS

Automne

Pré-inscriptions en ligne

à partir du lundi 1^{er} août dès 10 h : pour les usagers
ayant suivi des cours de natation ou des cours adultes
à la session hiver et/ou printemps 2011

Inscriptions en personne :

Le lundi 12 septembre : cours enfant
de 19 h à 21 h (résidents de Montréal)Le mardi 13 septembre : cours adulte
de 19 h à 21 h (résidents de Montréal)Le mercredi 14 septembre : pour tous
de 19 h à 21 h

Club de compétition

Nage synchronisée, natation, sauvetage sportif

Pré-inscriptions en ligne : le 15 août dès 10 h

Inscriptions en ligne : le 6 septembre dès 10 h

Hiver

Inscriptions en personne :

Le lundi 9 janvier : cours enfant
de 19 h à 21 h (résidents de Montréal)Le mardi 10 janvier : cours adulte
de 19 h à 21 h (résidents de Montréal)Le mercredi 11 janvier : pour tous
de 19 h à 21 h

Cours de sauvetage

Piscine Sophie-Barat

Étoile de bronze, médaille de bronze, croix de
bronze, sauveteur national, premiers soins général
et assistant-moniteur (Croix-rouge). Plusieurs cours
possibles les samedis et dimanches de chacune des
sessions (automne, hiver et printemps).Inscriptions : sur place ou en ligne dès
le 1^{er} septembre 2011Pour information : www.clubcapn.comVincent Gosselin, coordonnateur en
sauvetage du CAPN
514-385-1525coordosauvetagecapn@hotmail.ca

Jeunes et Adolescents

SPORTS AQUATIQUES

Natation/junior 5 > 6-17 ans
Dimanche 9 h - 9 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 5 > 6-17 ans
Dimanche 11 h - 11 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 5 > 6-17 ans
Dimanche 13 h - 13 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 6 > 6-17 ans
Dimanche 10 h - 10 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 6 > 6-17 ans
Dimanche 12 h - 12 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 6 > 6-17 ans
Dimanche 14 h - 14 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 7 et 8 > 6-17 ans
Dimanche 9 h - 9 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 7 et 8 > 6-17 ans
Dimanche 11 h - 11 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 7 et 8 > 6-17 ans
Dimanche 14 h - 14 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 9 et 10 > 6-17 ans
Dimanche 10 h - 10 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Natation/junior 9 et 10 > 6-17 ans
Dimanche 12 h - 12 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/15 janvier

Plongeon > 6-17 ans
Samedi 12 h - 12 h 55
Aut. : 10 semaines/70 \$/17 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/14 janvier

Pré-ligue/junior 3-4 > 6-17 ans
Mercredi 17 h 30 - 18 h 25
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/18 janvier

Pré-ligue/junior 4-5 > 6-17 ans
Mercredi 18 h 30 - 19 h 25
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/18 janvier

Water-polo/cours benjamin > 6-17 ans
Mercredi 16 h 30 - 17 h 25
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/65 \$/18 janvier

Adultes

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE AQUATIQUE

Aquaforme > 16 ans +
Lundi 18 h 30 - 19 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/16 janvier

Aquaforme > 16 ans +
Mercredi 17 h 30 - 18 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/18 janvier

Aquaforme > 16 ans +
Mercredi 18 h 30 - 19 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/18 janvier

Aquaforme > 16 ans +
Mercredi 20 h 30 - 21 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/18 janvier

Aquaforme/prénatal > 16 ans +
Lundi 19 h 30 - 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/16 janvier

Aqua jogging > 16 ans +
Lundi 19 h 30 - 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/16 janvier

Aqua jogging > 16 ans +
Mercredi 19 h 30 - 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/18 janvier

Conditionnement aquatique > 16 ans +
Jeudi 19 h 30 - 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/19 janvier

SPORTS AQUATIQUES

Natation/débutant > 18 ans +
Lundi 19 h 30 - 20 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/16 janvier

Natation/intermédiaire > 18 ans +
Lundi 20 h 30 - 21 h 30
Aut. : 10 semaines/70 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/70 \$/16 janvier

Aînés

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE AQUATIQUE

Aquaforme > 55 ans +
Lundi 15 h 35 - 16 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/16 janvier

Aquaforme > 55 ans +
Mardi 15 h 35 - 16 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/17 janvier

Aquaforme > 55 ans +
Mercredi 15 h 35 - 16 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/18 janvier

Aquaforme > 55 ans +
Jeudi 15 h 35 - 16 h 30
Aut. : 10 semaines/55 \$/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/50 \$/19 janvier

BAIN LIBRE

PISCINE SOPHIE-BARAT

10851, rue Saint-Charles
514 872-1136

Lundi – fermé

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Tous (gratuit)	19 h 30 à 20 h 25 Section peu profonde	19 h 30 à 20 h 25 Section peu profonde	19 h 30 à 20 h 25 Section peu profonde	19 h 30 à 20 h 25 Toute la piscine et 2 tremplins	15 h à 16 h 25 Toute la piscine et 2 tremplins	15 h 15 à 17 h 10 Toute la piscine et 2 tremplins
Adultes (gratuit)	20 h 30 à 21 h 25 Toute la piscine (possibilité de 4 couloirs max.)	20 h 30 à 21 h 25 Section profonde seulement	20 h 30 à 21 h 25 2 couloirs seulement	20 h 30 à 21 h 25 Toute la piscine (possibilité de 4 couloirs max.)	16 h 30 à 17 h 25 Toute la piscine (possibilité de 3 couloirs max.)	16 h 30 à 17 h 10 1 couloir seulement
Aînés 55 ans + (gratuit)		15 h 35 à 16 h 30 Demi-piscine		15 h 35 à 16 h 30 Toute la piscine		

BAIN LIBRE

CENTRE Y CARTIERVILLE

11885 boul. Laurentien
514 313-1136

Le casque de bain est obligatoire pour toutes les activités

Gratuit

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30 à 7 h 30 5 couloirs longueurs	8 h à 9 h 30 2 couloirs bain libre	6 h 30 à 7 h 30 5 couloirs longueurs	8 h à 9 h 30 2 couloirs bain libre	6 h 30 à 8 h 25 5 couloirs longueurs	8 h à 9 h 2 couloirs bain libre	
12 h à 13 h 5 couloirs longueurs		12 h à 13 h 5 couloirs longueurs		12 h à 13 h 5 couloirs longueurs	13 h à 15 h 30 bain libre	12 h 30 à 15 h 30 bain libre
14 h à 15 h 2 couloirs bain libre Aînés (50 ans +)	15 h 30 à 16 h 30 bain libre	14 h à 15 h 2 couloirs bain libre Aînés (50 ans +)	15 h 30 à 16 h 30 bain libre	15 h 30 à 16 h 30 bain libre		
	18 h 30 à 20 h 30 2 couloirs bain libre		18 h 30 à 20 h 30 2 couloirs bain libre			
20 h 30 à 22 h 2 couloirs bain libre		20 h 30 à 22 h 2 couloirs bain libre		20 h 30 à 22 h 2 couloirs bain libre		



4 Le centre Y Cartierville

- 80 COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE
- 80 INSTALLATIONS
- 81 ACTIVITÉS
- 82 DES À-CÔTÉS BIEN APPRÉCIÉS
- 83 FORMULES D'ABONNEMENT
- 83 VOLET COMMUNAUTAIRE



ymcaquebec.org

4 Le centre Y Cartierville

COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE



Centre Y Cartierville

11885, boul. Laurentien
(coin Louisbourg),
Montréal
514 313-1047
ymcaquebec.org



Suivez-nous sur Facebook
facebook.com/ymcaquebec

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 6 h à 22 h 30
Fins de semaine et jours fériés : 7 h à 20 h 30
Fermé : le 25 décembre et le 1^{er} janvier

88 000 PIEDS CARRÉS DE VIES

Le plus récent des dix centres Y des YMCA du Québec, le centre Y Cartierville est le fruit d'un partenariat entre :

- le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MÉLS);
- la Ville de Montréal;
- l'arrondissement d'Achims-Cartierville;
- Les YMCA du Québec.



INSTALLATIONS

88 000 PIEDS CARRÉS DE PLAISIRS

Plus qu'un lieu pour la pratique d'activités physiques, le centre Y Cartierville constitue aussi un formidable espace de loisirs où chacun peut s'adonner à son activité favorite, suivre des cours de groupe, participer à des activités communautaires et une foule d'autres choses.



Les installations incluent :

- 1 piscine semi-olympique de cinq corridors avec partie profonde, bassin récréatif, bain tourbillon et sauna mixte accessibles aux personnes à mobilité réduite;
- 1 gymnase double multisport avec piste de course surélevée;
- 1 salle d'entraînement munie d'appareils cardiovasculaires, d'un circuit de musculation, de poids libres et d'une aire d'étirement;
- 2 studios polyvalents pour les cours de groupe et 1 studio de Cardio cycle;
- 5 vestiaires incluant un vestiaire famille;
- 2 salles polyvalentes pour des réunions et activités communautaires.

ACTIVITÉS

88 000 PIEDS CARRÉS D'ACTIVITÉS

L'abonnement au Y, un tout-inclus :

- 1) Activités physiques en solo : à la salle d'entraînement, vous côtoyez des entraîneurs hautement qualifiés et motivants, qui peuvent vous concevoir un programme d'entraînement adapté à vos objectifs et à votre condition physique.



- 3) Activités aquatiques : que vous désiriez les pratiquer seul, en groupe ou en famille, des dizaines d'activités aquatiques vous sont offertes.
- 4) Activités familiales : une panoplie d'activités familiales offertes au gymnase les samedis et dimanches matins.
- 5) Sports d'équipe : soccer, volley-ball, basket-ball, hockey cosom, etc.

- 2) Cours de groupe : les membres du centre Y Cartierville ont accès à un éventail de cours de groupe exceptionnel : aérobie, tonus, step, Pilates, aquaforme, yoga, tai chi, bosu, karaté, danses variées, Cardio cycle, circuit



4 Le centre Y Cartierville

ACTIVITÉS

DES À-CÔTÉS BIEN APPRÉCIÉS

Le Y ne serait pas le même sans tous les programmes, les formations spéciales et les petites attentions qui font sa réputation et dont vous pouvez bénéficier chaque jour moyennant des frais additionnels :

- évaluation de la condition physique;
- entraînement privé;
- cours de réanimation cardiorespiratoire (R.C.R.);
- cours de formation d'instructeurs (F.I.T.);
- consultation nutritionnelle;
- location de petits casiers et de serviettes;
- café;
- aire de stationnement pour voitures et supports à vélos.



Enfants et ados :

- activités sportives au gymnase;
- camp de jour;
- cours de natation et cours de sauvetage;
- fêtes d'anniversaire;
- garderie non subventionnée;
- journées pédagogiques;
- soirées pour ados les vendredis.

Consultez le ymcaquebec.org, section Les YMCA du Québec/Découvrez nos centres/Centre Y Cartierville pour obtenir tous les détails. Pour les tarifs, téléphonez au 514 313-1047 ou présentez-vous à l'accueil de notre centre.



INFORMEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR NOS DIFFÉRENTES FORMULES D'ABONNEMENT !

Au Y, tout le monde y trouve son compte. En effet, différentes formules d'abonnement vous sont offertes, seul ou en famille.

- **Abonnement réseau.** Sans contredit le plus populaire. Abonnement d'un an qui permet l'accès à tous les centres Y et leurs équipements sportifs, ainsi qu'à leur grande variété de cours de groupe. Également, l'abonnement réseau donne la possibilité de se joindre à nos clubs sportifs et d'accéder au réseau mondial des YMCA.
- **Abonnement famille et couple.** Une formule avantageuse qui s'adresse aux couples avec ou sans enfants âgés de moins de 18 ans résidant à la même adresse.
- **Abonnement pour les moins de 18 ans.** **Pour les 0-11 ans :** activités à la piscine. **Pour les 12-17 ans :** activités au gymnase et à la piscine ainsi qu'accès aux cours de groupe et à la salle d'entraînement (après avoir complété la session d'orientation).
- **Abonnement corporatif.** Si votre employeur a une entente avec le Y, vous pourrez bénéficier d'une réduction applicable sur les tarifs pour adultes.
- **Abonnement Plus.** Une formule tout confort vous permettant de profiter des avantages de l'abonnement réseau avec, en prime, des services additionnels comme le vestiaire exclusif, le bain de vapeur, les services de serviettes et de casier personnel, l'accès aux journaux du jour, au téléviseur, à Internet et autres.
- **Abonnement local pour étudiants.** Les étudiants peuvent profiter des cours, activités et services du centre Y Cartierville à prix réduit.
- **Politique d'accès pour tous.** Les YMCA du Québec ont instauré une formule de tarification souple permettant à toute personne admissible de bénéficier d'un tarif réduit applicable sur la plupart des services offerts. Pour connaître les tarifs et les modalités, n'hésitez pas à vous adresser à un préposé à l'accueil. La confidentialité est assurée.

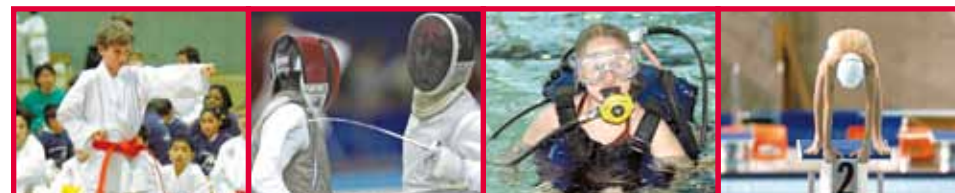
La différence Y : vous pouvez suspendre ou, en tout temps, annuler votre abonnement.

88 000 PIEDS CARRÉS D'ESPRIT COMMUNAUTAIRE

Les résidents de l'arrondissement ont accès gratuitement à certaines plages horaires des installations aquatiques. Des salles et des plateaux sportifs du centre sont également mis à la disposition des organismes communautaires partenaires de l'arrondissement. Une programmation d'activités est par ailleurs offerte par plusieurs de ces derniers, incluant des activités dans le gymnase et dans une salle polyvalente.

Le centre Y Cartierville est plus qu'un gym. S'y abonner, c'est faire partie d'un organisme de bienfaisance qui, de concert avec les organismes locaux, développe et offre des programmes pour toute la collectivité. Ainsi, il contribue de façon positive à l'amélioration de la qualité de vie des résidents ainsi qu'à la revitalisation du quartier qu'il dessert.

- 86 DESCRIPTION ET COORDONNÉES
DU COMPLEXE SPORTIF
- 87 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 88 LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS
- 90 ACTIVITÉS OFFERTES



ville.montreal.qc.ca/cscr

5 Complexe sportif Claude-Robillard

DESCRIPTION ET COORDONNÉES DU COMPLEXE SPORTIF

Une expérience en or !

Situé dans l'arrondissement d'Achamps-Cartierville, au nord de Montréal, le complexe sportif Claude-Robillard est une installation multidisciplinaire conçue pour la pratique d'activités physiques, le sport de haute performance et la tenue d'événements sportifs.

Il a été érigé pour les Jeux de la XXI^e Olympiade, qui se sont tenus à Montréal du 17 juillet au 1^{er} août 1976. Site des compétitions de handball et de water-polo, il servit également de lieu d'entraînement pour le hockey sur gazon, l'athlétisme, le football, la natation et le plongeon. Les travaux de construction s'échelonnèrent sur une période d'un peu moins de 21 mois. L'édifice fut inauguré le 18 mai 1976.

Grâce à la programmation diversifiée proposée par les divers organismes partenaires du complexe sportif, le citoyen actif sera heureux d'y pratiquer le sport de son choix ou de participer aux nombreuses activités offertes. Que vous soyez de niveau débutant, intermédiaire ou compétitif, le complexe sportif Claude-Robillard vous permettra de vivre une expérience en or !

Complexe sportif Claude-Robillard

1000, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2E7

Renseignements : 514 872-6900
Télécopieur : 514 872-4718
Courriel : cscr@ville.montreal.qc.ca
WEB : ville.montreal.qc.ca/cscr

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h
Les samedis et dimanches, de 7 h à 20 h

Comment s'y rendre

Pour vous rendre au complexe sportif en transport en commun, prenez le métro jusqu'à la station **Crémazie** (ligne orange), puis l'**autobus 146**. Le complexe est à quelques minutes de marche du métro. Le complexe sportif est également desservi par les lignes d'**autobus 30, 54 et 56**.

En voiture, optez pour la sortie Saint-Hubert – Christophe-Colomb du boulevard Métropolitain et dirigez-vous vers le nord. L'édifice est situé à moins d'un kilomètre. Le complexe sportif met des espaces de stationnement gratuits à la disposition des usagers et des visiteurs (370 places). Une voie cyclable nord-sud longe le site (rue Christophe-Colomb). Le complexe sportif est desservi par une station **BIXI**.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription en personne

Vous devez vous présenter au complexe sportif Claude-Robillard pour vous inscrire à l'activité de votre choix. Vous trouverez les journées et les heures exactes dans les pages suivantes. Veuillez noter que certains organismes partenaires offrent l'inscription en ligne.

Au moment de l'inscription à une activité offerte par la Ville de Montréal, assurez-vous d'avoir en votre possession :

1 L'une des preuves de résidence suivantes :

- Carte Accès Montréal
- Compte de taxes municipales
- Permis de conduire
- Factures de services publics, datées d'au plus 4 mois, sur lesquelles apparaissent vos nom, prénom et adresse actuelle.

Un bail n'est pas considéré comme une preuve de résidence.

2 Votre paiement en argent comptant seulement

Note : Pour les activités offertes par Sports Montréal inc., les cartes de crédit Visa et MasterCard ainsi que les paiements par Interac sont acceptés.

3 Une carte d'identité avec photo

Veuillez noter que votre première carte d'identité est gratuite et qu'un montant de 6 \$ sera exigé pour son remplacement.

Une carte d'activité personnalisée vous sera remise au moment de l'inscription ou lors de la première séance d'activité. Par la suite, vous devrez avoir cette carte en votre possession lorsque vous participez à une activité.

La carte d'activité permet d'utiliser les vestiaires et, selon les horaires en vigueur et les disponibilités, de pratiquer le jogging libre et d'accéder à la salle de musculation (salle omnisports).



Inscription en ligne

ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne





ASSOCIATION RÉGIONALE D'ATHLÉTISME MONTRÉAL-CONCORDIA

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
fpap@sympatico.ca

ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER CONCORDIA INC.

Soccer
Athlètes sélectionnés par l'association
arsc@soccerconcordia.ca
www.soccerconcordia.ca
514 722-2551, poste 205

BOXE MONTRÉAL.COM INC.

Boxe olympique
www.boxemontreal.com
514 383-8651

CLUB AQUATIQUE CAMO MONTRÉAL (NATATION) INC.

Natation
Club élite et Club des maîtres
Inscr. : en tout temps
École de natation (5-12 ans)
camonataion@videotron.ca
www.camonatation.org
514 872-1715

CLUB AQUATIQUE CAMO MONTRÉAL (WATER-POLO) INC.

Water-polo
Inscr. : en tout temps
guy@camowaterpolo.com
www.camowaterpolo.com
514 506-2261

CLUB D'ACTIVITÉS PHYSIQUES APADOR (50 ANS ET PLUS)

- Aérostep
- Aquaforme
- Aquajogging
- Badminton
- Cardio-vélo (spinning)
- Compétitions sportives
- Conditionnement physique
- Course à pied
- Danse de ligne
- Ergocycles
- Flex-plus
- Golf
- Musculation
- Natation
- Palet
- Pilates
- Sorties plein air
- Tai-chi
- Tennis
- Tennis de table
- Volleyball
- Yoga

Inscription en ligne et en personne.

Automne 2011 :

Résidents
en ligne au www.apador.com :
dès le lundi 1^{er} août
en personne :
dès le mercredi 31 août (local 1.48)
Lundi au vendredi, 9 h à 12 h

Pour tous : dès le jeudi 1^{er} septembre

Hiver 2012 :

Résidents
en ligne au www.apador.com :
dès le lundi 7 novembre
en personne :
dès le mercredi 7 décembre (local 1.48)
Lundi au vendredi, 9 h à 12 h

Pour tous : dès le jeudi 8 décembre

info@apador.com
www.apador.com
514 389-3640

CLUB D'ÉLITE DE KARATÉ DE MONTRÉAL-CONCORDIA INC.

- Autodéfense et combat
 - Karaté traditionnel
- Aut. : dès le 1^{er} septembre
cchautran@videotron.ca
www.cekmc.com
514 341-0663

CLUB D'ESCRIME FLEURET D'ARGENT

Escrime
Aut. : 6 septembre, de 18 h à 20 h
Hiv. : 3 janvier, de 18 h à 20 h
Inscriptions : toute la semaine
www.eskrimontreal.com
514 835-9164

CLUB D'HALTÉROPHILIE DE MONTRÉAL

Haltérophilie
Inscr. : en tout temps
pierrerohalt@hotmail.com
450 641-3096

CLUB DE HAUTE PERFORMANCE MONTRÉAL-OLYMPIQUE INC.

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
spipon@gmail.com

CLUB DE JUDO MÉTROPOLITAIN INC.

- Judo
 - Autodéfense
 - Tai-chi
- Inscr. : en tout temps
www.clubjudo.com
info@clubjudo.com
514 918-5644

CLUB DE LUTTE INTER-CONCORDIA INC. (C.L.I.C.)

Lutte olympique
Aut. : 24 septembre, de 10 h à 13 h
Hiv. : 7 janvier, de 10 h à 13 h
taniadonkinsella@yahoo.ca

CLUB DE PLONGEON CAMO MONTRÉAL INC.

Plongeon
camoplongeon@qc.aira.com
www.camoplongeon.ca
514 872-1838

CLUB DE TENNIS DE TABLE PRESTIGE DE MONTRÉAL

Tennis de table
Inscr. : 6 et 7 sept., de 18 h à 21 h
www.clubprestige.ca
club-prestige@hotmail.com
514 872-1584

CLUB DE TIR À L'ARC DE MONTRÉAL

Tir à l'arc
infos@ctam.info
www.ctam.info
514 872-7935

LE CLUB GYMNIK INC.

Gymnastique artistique
Aut. : en ligne dès le 1^{er} sept.
En personne : le 8 sept., de 18 h à 20 h
Hiv. : en ligne dès le 1^{er} janvier
En personne : le 12 janv., de 18 h à 20 h
clubgymnik@gymnik.ca
www.gymnik.com
514 872-1536, poste 222

CLUB D'ATHLÉTISME PERMAX-RACING DE MONTRÉAL

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
www.perfmax.net
514 939-6061

CLUB D'ATHLÉTISME FLEUR DE LYS

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
fpap@sympatico.ca
www.club-fleur-de-lys.info

ÉCOLE DE PLONGÉE SOUS-MARINE LES ANÉMONES BLEUES

Plongée sous-marine
info@anemonesbleues.com
www.anemonesbleues.com
514 388-8588



SPORTS MONTRÉAL INC.

- Abdos-fessiers
- Aéroboxe
- Aqua boot camp
- Aquaforme
- Aquaforme prénatale
- Aquajogging
- Aquaspinning
- Aqua zumba
- Activités motrices Karibou
- Body design
- Boot camp
- Conditionnement physique
- Course à pied
- Danse
- Danse prénatale
- En forme avec bébé
- Flexi-Plus
- Gumbots
- Golf
- Kickboxing
- Natation
- Pilates
- Power yoga
- Sauvetage
- Secourisme
- Stretching
- Tennis
- Workout
- Yoga prénatal
- Zumba

Inscr. en ligne et en personne
Aut. : dès le 24 août à midi
Hiv. : dès le 23 novembre à midi
Inscr. en pers. : du lundi au vendredi,
de 9 h 30 à 20 h
samedi et dimanche, de 9 h 30 à 15 h
www.sportsmontreal.com
info@sportsmontreal.com
514 872-7177

Bénéficiez de rabais supplémentaires en combinant 2 ou 3 activités pour adultes. Certaines conditions s'appliquent. Les prix sont sujet à changement sans préavis.

TENNIS MONTRÉAL INC.

Tennis
Inscr. : en tout temps
www.tennismontreal.qc.ca
514 270-2724

VILLE DE MONTRÉAL

- Badminton
- Baignade libre
- Jogging
- Musculation
- Patinage libre
- Racquetball
- Squash
- Tennis

Résidents : Aut. : dès le 15 août
Hiv. : dès le 5 décembre
Tous : Aut. : dès le 6 sept.
Hiv. : dès le 3 janvier
Inscr. en pers. : lundi au vendredi,
9 h à 12 h et 13 h à 21 h
Inscription en ligne :
ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne
514 872-6900

ACTIVITÉS AQUATIQUES CONDITIONNEMENT AQUATIQUE

Aquaforme > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Lundi, de 10 h à 10 h 55 ou
Mercredi, de 10 h à 10 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 96 \$
Hiver : 1 fois/sem. 81 \$

Aquaforme prénatale > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Lundi ou mercredi, de 9 h à 9 h 55
Mardi, de 11 h à 11 h 55 ou
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 96 \$
Hiver : 1 fois/sem. 81 \$

Aquaforme > 50 ans +
Club Apador
Piscine
Lundi ou mercredi, de 11 h à 12 h
Mardi ou jeudi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Aquajogging > 50 ans +
Club Apador
Piscine
Mardi ou jeudi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Aquajogging > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Lundi ou mercredi, de 11 h à 11 h 55 ou
Mardi ou jeudi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 96 \$
Hiver : 1 fois/sem. 81 \$

Aquaspinning > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Lundi ou mercredi, de 10 h 15 à 11 h ou
de 11 h à 11 h 45 ou de 20 h 15 à 21 h
ou de 21 h à 21 h 45
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 114 \$
Hiver : 1 fois/sem. 95 \$

Aqua Zumba > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Mardi, de 9 h à 9 h 55 ou
de 10 h à 10 h 55 ou de 21 h à 21 h 55 ou
Jeudi, de 21 h à 21 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 96 \$
Hiver : 1 fois/sem. 81 \$

Aqua boot camp > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Mardi ou jeudi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 96 \$
Hiver : 1 fois/sem. 81 \$

ACTIVITÉS AQUATIQUES COURS

Natation adulte/niveau 1 > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Lundi, de 12 h 15 à 13 h 15 ou
Mardi, de 21 h à 22 h ou
Mercredi, de 12 h 15 à 13 h 15 ou
Jeudi, de 9 h à 10 h ou
de 12 h 15 à 13 h 15
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Natation adulte/niveau 2 > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Jeudi, de 10 h à 11 h ou de 21 h à 22 h
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Natation adulte - niveau 3
> 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

ACTIVITÉS MOTRICES

Le tour du monde de Karibou/
Poussins coquins > 12 à 16 mois
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi, de 11 h à 11 h 50 ou
Vendredi ou dimanche,
de 9 h à 9 h 50 ou
Samedi, de 16 h 30 à 17 h 20 ou
Dimanche, de 15 h 30 à 16 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire



Le tour du monde de Karibou/
Lapins taquins > 16 à 20 mois
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi ou vendredi, de 10 h à 10 h 50 ou
Samedi, de 15 h 30 à 16 h 20 ou
Dimanche, de 11 h à 11 h 50 ou
de 16 h 30 à 17 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou/
Ratons fripons > 20 à 24 mois
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Vendredi, de 11 h à 11 h 50 ou
Samedi, de 14 h 30 à 15 h 20 ou
Dimanche, de 10 h à 10 h 50 ou
16 h 30 à 17 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou/
Ours mignons > 2 à 2 1/2 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle
de judo
Lundi, de 9 h à 9 h 50 ou
Vendredi, de 16 h à 16 h 50 ou
Samedi, de 11 h à 11 h 50 ou
de 16 h 30 à 17 h 20 ou
Dimanche, de 14 h 30 à 15 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou/
P'tits loups filous > 2 1/2 à 3 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02 ou salle de lutte ou
salle de judo
Vendredi, de 15 h à 15 h 50 ou
Samedi, de 10 h à 10 h 50 ou
de 15 h 30 à 16 h 20 ou
Dimanche, de 10 h à 10 h 50 ou
de 14 h 30 à 15 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou/
Renards débrouillards > 3 à 4 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle
de judo
Vendredi, de 14 h à 14 h 50 ou
Samedi, de 9 h à 9 h 50 ou
de 14 h 30 à 15 h 20 ou
Dimanche 9 h à 9 h 50 ou
de 11 h à 11 h 50 ou 15 h 30 à 16 h 20
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/parent/enfant obligatoire

ATHLÉTISME

Clubs de développement et
compétitifs > 12 ans +
Association régionale d'athlétisme
de Montréal Concordia
Salle omnisports
Lundi et mercredi, de 16 h à 20 h 30;
mardi et jeudi, de 16 h à 19 h
Automne : 52 sem./6 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de
membre obligatoire

BADMINTON

Initiation > 50 ans +
Club Apador
Gymnase double (local 1,76)
Mardi, de 13 h à 14 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Badminton > 50 ans +
Club Apador
Gymnase double (local 1,76)
Selon la disponibilité des plateaux
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
Gratuit/Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 12-17 ans
Ville de Montréal
Gymnase double
Mardi et jeudi, de 17 h à 19 h
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
Gratuit

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Gymnase double
Mardi et jeudi, de 17 h à 22 h
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
45 \$

BOXE OLYMPIQUE

Niveaux multiples > 11 ans +
Boxe Montréal.com Inc.
Salle de boxe (local S2.22)
Lundi, mardi, jeudi et vendredi,
de 15 h à 19 h
Automne : 15 sem./6 septembre
Hiver : 15 sem./3 janvier
\$ Selon la catégorie/Carte de membre
obligatoire + affiliation (F.Q.B.O.)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Abdos-fessier > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle de judo
Vendredi, de 10 h 45 à 11 h 40
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Aérobic > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Lundi ou mercredi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Body design (90 minutes)

> 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle de judo
Vendredi, de 9 h à 10 h 25
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Body design > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Lundi ou mercredi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Body design > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi et jeudi, de 9 h à 9 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Boot camp > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi, jeudi, vendredi
de 17 h 45 à 19 h 10
Lundi ou mercredi, de 20 h 30 à 21 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Boot camp express > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi ou mercredi, de 7 h à 7 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Boot camp ados > 13-15 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Jeudi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 75 \$
Hiver : 1 fois/sem. 75 \$

Cardiovélo > 50 ans +
Club Apador
Salle de musculation (local 1.04)
Lundi, mardi ou jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Vélo stationnaire > 50 ans +
Club Apador
Salle de musculation (local 1.04)
Lundi au jeudi, de 11 h ou 11 h 30
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Conditionnement physique/
débutant > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi ou jeudi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Conditionnement physique/
intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi ou jeudi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$



Conditionnement physique/

avancé > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi ou jeudi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Course à pied/débutant > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi ou jeudi, de 18 h à 19 h 25
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 84 \$

Course à pied/avancé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi ou jeudi, de 19 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$

Course à pied > 50 ans +

Club Apador
Salle omnisports (local 1.80)
Mardi, 8 h 30
Automne : 12 sem./13 septembre
Hiver : 12 sem./10 janvier
Niveaux multiples : 95 \$
Lève-tôt : 95 \$/Carte de membre obligatoire

Danse de ligne > 50 ans +

Club Apador
Hall (niveau 2)
Vendredi, de 10 h 30 à 11 h 30
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

En forme avec bébé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Mercredi, de 11 h à 12 h 25 ou
Vendredi, de 10 h 15 à 11 h 40
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$/Enfant de 0 à 18 mois

En forme avec bébé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Jeudi, de 14 h 30 à 15 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Body design avec bébé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mercredi, de 14 h 30 à 15 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Danse avec bébé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi, de 14 h 30 à 15 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Flexi-plus > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi ou jeudi, de 19 h 15 à 20 h 10 ou
Mercredi, de 9 h à 9 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 87 \$

Flex-plus/Forme-flex (Débutant)

> 50 ans +
Club Apador
Local S2.36
Mercredi ou jeudi, de 11 h 30 à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Gumboot > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Lundi ou mercredi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Jogging/pratique libre > 16 ans +

Ville de Montréal
Piste intérieure
Horaire variable
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
45 \$

Jogging/pratique libre > 16 ans +

Ville de Montréal
Piste intérieure
Horaire variable
Automne : 45 sem./6 septembre
135 \$

Lève-tôt > 50 ans +

Club Apador
Salle omnisports (local 1.80)
Lundi, mercredi et vendredi, 7 h
Automne : 15 sem./6 septembre
Hiver : 15 sem./3 janvier
75 \$/Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador
Salle omnisports (local 1.80)
Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 10 h 30;
Lundi et mercredi, 13 h;
Vendredi, de 9 h et 10 h
Automne : 15 sem./6 septembre
Hiver : 15 sem./3 janvier
75 \$/Carte de membre obligatoire

Pilates avec bébé > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi, de 14 h 30 à 15 h 55
Mercredi, de 10 h 30 à 11 h 55
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 93 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Pilates > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Mardi, de 19 h 15 à 20 h 10 ou
Jeudi, de 20 h 15 à 21 h 10 ou
Dimanche, de 11 h à 11 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 87 \$

Pilates > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi ou jeudi, de 10 h à 10 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 87 \$

Pilates intermédiaire > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de lutte
Mardi, de 20 h 15 à 21 h 10 ou
Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 10
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 103 \$
Hiver : 1 fois/sem. 87 \$

Pilates > 50 ans +

Club Apador
Salle de lutte (local 1.02)
Lundi ou mardi, 11 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Stretching > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi ou jeudi, de 11 h à 11 h 55
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Stretching > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de lutte
Dimanche, de 12 h à 12 h 55
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Workout Mix > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Zumba > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Lundi ou mercredi, de 21 h à 21 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

Zumba > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 91 \$
Hiver : 1 fois/sem. 77 \$

DANSE

Danse découverte > 4-5 ans

Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15 ou
de 9 h 20 à 10 h 05
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$

Danse découverte > 5-6 ans

Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 10 h 10 à 10 h 55
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$

Danse Hip-hop > 6-8 ans

Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 11 h à 11 h 45
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$

Danse Hip-hop > 13-15 ans

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
75 \$

Danse prénatale/Débutant

> 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mercredi, de 19 h à 20 h 25
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 110 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Pratique libre > 16 ans +

Sports Montréal inc.
Centre de conditionnement physique
l'Option santé (local S2.02)
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 8 h à 17 h
Abonnement mensuel ou à l'année
\$ Selon le type d'abonnement/
Inscription en tout temps

ESCRIME

Débutant/avancé > 8-12 ans

Club d'escrime Fleuret d'argent
Salle d'escrime (salle 2.20)
Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30 ou
Vendredi, de 18 h à 19 h
Automne : 15 sem./8 septembre
Hiver : 10 sem./5 janvier
105 \$/Carte de membre obligatoire/
Matériel fourni

Débutant/avancé > 13 ans +

Club d'escrime Fleuret d'argent
Salle d'escrime (salle 2.20)
Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30
Automne : 15 sem./8 septembre
Hiver : 10 sem./5 janvier
135 \$/Carte de membre obligatoire/
Matériel fourni

Débutant/avancé > 18 ans +

Club d'escrime Fleuret d'argent
Salle d'escrime (salle 2.20)
Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30
Automne : 15 sem./8 septembre
Hiver : 10 sem./5 janvier
150 \$/Club de compétition/Carte de
membre obligatoire/Matériel fourni

GOLF

Débutant > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Mardi, de 18 h 30 à 19 h 45 ou
de 21 h à 22 h 15 ou
Jeudi, de 19 h 45 à 21 h
Automne : 6 sem./25 octobre
Hiver : 6 sem./21 février
1 fois/sem. 140 \$

Intermédiaire > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Mardi, de 19 h 45 à 21 h ou
Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 45 ou
de 21 h à 22 h 15
Automne : 6 sem./25 octobre
Hiver : 6 sem./21 février
1 fois/sem. 140 \$

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Mercredi ou jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
60 \$/Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 50 ans +

Club Apador
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Lundi au vendredi, de 9 h à 15 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
Gratuit/Carte de membre obligatoire

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Gym-adulte > 17 ans +
Le Club Gymnix inc.
Salle de gymnastique
(local S2.32)
Lundi, mercredi et jeudi,
de 20 h 30 à 22 h (libre)
10 \$ par séance
Mardi, de 20 h à 22 h (cours)
Automne : 13 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
Entre 145 \$ et 210 \$
Affiliation annuelle

Initiation I > 8-16 ans
Le Club Gymnix inc.
Salle de gymnastique
(local S2.32)
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h;
samedi, de 12 h 30 à 16 h 30;
Dimanche, de 10 h à 16 h 30
Automne : 13 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
Entre 145 \$ et 210 \$/Affiliation annuelle

Initiation II > 8-16 ans
Le Club Gymnix inc.
Salle de gymnastique (local S2.32)
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h;
Samedi, de 12 h 30 à 16 h 30;
Dimanche, de 10 h à 16 h 30
Automne : 13 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
Entre 145 \$ et 335 \$/Affiliation
annuelle

Petite-enfance > 2-7 ans
Le Club Gymnix inc.
Salle de gymnastique (local S2.32)
Lundi, mardi et mercredi, 9 h, 10 h
ou 18 h;
Samedi, de 9 h à 16 h;
Dimanche, de 12 h 30 à 15 h 30
Automne : 13 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
Entre 90 \$ et 410 \$/Affiliation annuelle

HALTÉROPHILIE

Compétition > 14 ans +
Club d'haltérophilie de Montréal
Salle d'haltérophilie (local S2.12)
Lundi, mercredi et vendredi, de
9 h à 12 h;
Lundi au vendredi, de 15 h à 19 h;
samedi, de 9 h à 13 h
Automne : 15 sem./6 septembre
Hiver : 15 sem./3 janvier
Adulte : 25 \$/mois
Jeune : 5 \$/mois/Carte de membre
obligatoire

Initiation > 10-17 ans
Club d'haltérophilie de Montréal
Salle d'haltérophilie (local S2.12)
Lundi au vendredi, de 15 h à 19 h;
Samedi, de 9 h à 13 h
Automne : 15 sem./6 septembre
Hiver : 15 sem./3 janvier
Adulte : 25 \$/mois
Jeune : 5 \$/mois/Carte de membre
obligatoire

JUDO

Parent-enfant/niveaux multiples
> 3-5 ans et 6-10 ans
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Samedi de 9 h à 10 h ou
de 10 h 10 à 11 h 10
Automne : 10 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
175 \$/Cours spécialisé/Carte de
membre obligatoire

Parent-enfant/niveaux multiples
> 3-5 ans et 6-10 ans
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Jeudi de 17 h à 18 h
Automne : 10 sem./22 septembre
Hiver : 10 sem./26 janvier
175 \$/Cours spécialisé/Carte de
membre obligatoire

Enfants et jeunes/niveaux multiples
> 6-9 ans et 10-13 ans
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Lundi et mercredi, de 17 h 45 à 18 h 45
Automne : 12 sem./19 septembre
Hiver : 11 sem./9 janvier
175 \$/Cours pour les enfants et les
jeunes/Carte de membre obligatoire

Jeunes/niveaux multiples > 10-13 ans
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Lundi, mercredi et vendredi de 17 h 45
à 18 h 45
Automne : 12 sem./19 septembre
Hiver : 11 sem./9 janvier
175 \$/Cours compétitif/Carte de
membre obligatoire

Ados/niveaux multiples > 14-17 ans
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 19 h à 20 h 30
Automne : 13 sem./19 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
175 \$/Compétitif et non-compétitif/
Carte de membre obligatoire

Étudiants du CÉGEP/niveaux
multiples > 18 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 19 h à 20 h 30
Automne : 13 sem./19 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
\$ Tarif spécial avec la carte-étudiant/
Cours compétitif/Carte de membre
obligatoire

Adultes/niveaux multiples > 18 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Lundi, mercredi et vendredi
de 19 h à 20 h 30
Automne : 13 sem./26 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
175 \$/Cours compétitif/Carte de
membre obligatoire

JUDO ET AUTODÉFENSE

Cours spécialisé/niveaux multiples
> 14 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Samedi de 11 h 30 à 13 h
Automne : 10 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
175 \$/Autodéfense : Judo, jujitsu,
aikido/
Carte de membre obligatoire

Cours spécialisé/niveaux multiples
> 14 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Mardi, de 17 h 30 à 19 h
Automne : 10 sem./20 septembre
Hiver : 10 sem./24 janvier
175 \$/Autodéfense : Judo, jujitsu,
aikido/
Carte de membre obligatoire

Cours spécialisé/niveaux multiples
> 14 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Samedi, de 15 h à 16 h 30
Automne : 10 sem./17 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
175 \$/Autodéfense : Aikido à l'état pur/
Carte de membre obligatoire

KARATÉ

Auto-défense et combat/débutant
> 6 ans +
Club d'élite de karaté de Montréal
Concordia
Salle de karaté (local S2.36)
Mercredi, de 18 h à 19 h 15;
vendredi, de 18 h à 19 h 15;
samedi, de 9 h 45 à 12 h;
dimanche, de 17 h à 19 h
Automne : 17 sem./2 septembre
Hiver : 17 sem./4 janvier
170 \$/Carte de membre obligatoire

Auto-défense et combat/
intermédiaire > 6 ans +
Salle de karaté (local S2.36)
Mardi, de 18 h à 19 h 15
Mercredi, de 19 h à 20 h 15
Jeudi, de 18 h à 19 h 15
Vendredi, de 19 h à 20 h 15
Samedi, de 9 h 45 à 12 h
Dimanche, de 17 h à 19 h
Automne : 17 sem./2 septembre
Hiver : 17 sem./4 janvier
170 \$/carte de membre obligatoire
Également auto-défense et combat /
avancé 6 ans +

KICKBOXING

Débutant > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi et mercredi, de 17 h 45 à 18 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi ou jeudi, de 20 h 15 à 21 h 25
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$

Débutant > 9-12 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Lundi de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
75 \$

Débutant > 13-15 ans
Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mercredi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
75 \$

LUTTE OLYMPIQUE

Niveaux multiples > 6-9 ans
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Samedi, de 10 h à 11 h 30;
Mercredi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 15 sem./24 septembre
Hiver : 15 sem./7 janvier
45 \$ + 20 \$ fédé/Carte de membre
obligatoire

Niveaux multiples > 10-13 ans
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Samedi, de 11 h 30 à 13 h;
mercredi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 15 sem./24 septembre
Hiver : 15 sem./7 janvier
45 \$ + 20 \$ fédé/Carte de membre
obligatoire

Niveaux multiples > 15 ans +
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 19 h à 21 h
Automne : 15 sem./4 septembre
Hiver : 15 sem./4 janvier
Adulte : 75 \$ + 45 \$ fédé
Jeune : 45 \$ + 20 \$ fédé/Carte de
membre obligatoire

MUSCULATION

Activité supervisée > 50 ans +
Club Apador
Salle de musculation (local 1.04)
Lundi au jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Salle de musculation (local 1.04)
Lundi au vendredi, de 7 h à 15 h 30 et
de 17 h 30 à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
65 \$

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Salle de musculation (local 1.04)
Lundi au vendredi, de 7 h à 15 h 30 et
de 17 h 30 à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
Automne : 45 sem./6 septembre
195 \$

NATATION

Baignade libre > Tous
Ville de Montréal
Piscine
Horaire variable
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier/Gratuit

Compétition/Développement
> 6-10 ans
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Piscine
Lundi au vendredi,
de 18 h 30 à 19 h 30
Automne : 40 sem./12 septembre
\$ Variable selon le nombre d'heures
d'entraînement/
Carte de membre obligatoire



Compétition/Élite > 7-25 ans
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Piscine
Lundi au samedi, de 6 h à 8 h 30 ou
de 16 h 30 à 18 h 30
Automne : 40 sem./12 septembre
\$ Variable selon le nombre d'heures
d'entraînement/
Carte de membre obligatoire

Compétition/Maîtres > 20 ans +
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Piscine
Lundi au vendredi, de 6 h à 8 h 30 ou
de 16 h 30 à 18 h 30
Automne : 14 sem./12 septembre
182 \$/14 semaines/Carte de membre
obligatoire

Cours/École de natation > 5-12 ans
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Piscine
Automne : Jeudi et vendredi,
de 16 h à 20 h ou
Samedi, de 9 h à 12 h
Hiver et printemps : Jeudi,
de 16 h à 20 h
Automne : 10 sem./12 septembre
78 \$/session/Carte de membre
obligatoire

Niveaux multiples > 50 ans +
Club Apador
Piscine
Lundi ou mercredi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

PALET

Pratique libre > 50 ans +
Club Apador
Local S2.20
Lundi au vendredi, de 9 h à 15 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
Gratuit/ Carte de membre obligatoire

PATINAGE

Patinage libre > Tous
Ville de Montréal
Aréna Michel-Normandin
Jeudi et vendredi, de 13 h à 14 h
Automne : 29 septembre au 30 mars
Gratuit/À l'exception des jours fériés et des événements spéciaux

PLONGÉE SOUS-MARINE

Niveaux multiples > 14 ans +
École de plongée sous-marine
Les anémones bleues
Piscine
Horaire variable
\$ À déterminer/ Carte de membre obligatoire

PLONGEON

Développement I > 7-11 ans
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Lundi au vendredi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 10 septembre
180 \$/2 fois semaine
250 \$/3 fois semaine
300 \$/4 fois semaine
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

Développement II > 12-16 ans
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30;
Jeudi et vendredi, de 17 h 30 à 19 h 30;
Samedi, de 13 h à 15 h
Automne : 10 septembre
200 \$/2 fois semaine
330 \$/3 fois semaine
480 \$/4 fois semaine
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

Initiation > 6-15 ans
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Mercredi ou vendredi, de 17 h à 20 h;
Samedi ou dimanche, de 9 h à 15 h 45
Automne : 10 septembre
90 \$/session/ Carte de membre obligatoire



Maîtres > 17 ans +
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Lundi au vendredi, de 19 h 30 à 21 h
Automne : 10 septembre
De 85 \$ à 345 \$ selon le nombre de fois par semaine
Carte de membre obligatoire

Récréatif > 9-16 ans
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Mardi et vendredi, de 18 h 30 à 20 h
Automne : 10 septembre
140 \$/session
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

Relève > 5-7 ans
Club de plongeon CAMO de Montréal inc.
Piscine
Lundi et jeudi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 10 septembre
180 \$/session
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

POWER YOGA

Avancé > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Mardi de 18 h à 19 h 10
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$/Apporter votre tapis

Débutant > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle de lutte (local 1.02)
Jeudi, de 18 h à 19 h 10;
Dimanche, de 9 h 45 à 10 h 55
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 108 \$
Hiver : 1 fois/sem. 91 \$/Apporter votre tapis

RACQUETBALL

Pratique libre > 12-17 ans
Ville de Montréal
Salle de racquetball (local S2.08)
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h;
samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
Gratuit/ Réservation obligatoire

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Salle de racquetball (local S2.08)
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
95 \$/Réservation obligatoire

SECOURISME

Sauvetage > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Piscine
Samedi, de 8 h 30 à 13 h 30
1 seule journée/ 24 septembre
85 \$/Brevet délivré par la Société de sauvetage

Premiers soins - général > 14 ans +
Sports Montréal Inc.
Complexe sportif Claude-Robillard
Salle 2.02
Samedi 10 et 17 septembre
8 h 30 à 16 h 30
105 \$/Brevet délivré par la Société de sauvetage

Premiers secours/RCR - DEA
> 14 ans +
Sports Montréal Inc.
Complexe sportif Claude-Robillard
Dimanche 11 septembre,
samedi 1^{er} octobre ou
samedi 19 novembre 8 h 30 à 16 h 30
85 \$/Brevet délivré par la Fondation des maladies du cœur

SQUASH

Pratique libre > 12-17 ans
Ville de Montréal
Salle de squash (local S2.04)
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
Gratuit/ Réservation obligatoire

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Salle de squash (local S2.04)
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
95 \$/Réservation obligatoire

TAI-CHI

Cours spécialisé/Niveaux multiples
> 18 ans +
Club de judo métropolitain inc.
Salle de judo (salle 1.08)
Mardi et jeudi, de 19 h à 21 h
Automne : 13 sem./20 septembre
Hiver : 12 sem./10 janvier
175 \$/ Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 50 ans +
Club Apador
Salle de lutte (local 1.02)
Lundi ou mardi, de 11 h 30 à 12 h 30
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/ Carte de membre obligatoire

TENNIS

Débutant > 11-15 ans
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 14 h 45 à 15 h 30 ou
Vendredi, de 19 h 30 à 20 h 15
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/Apporter votre raquette

Débutant > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 9 h à 10 h ou de 13 h à 14 h
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Débutant > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisport
Mardi, de 16 h à 17 h ou de 21 h 15 à 22 h 15 ou
Jeudi, de 14 h à 15 h ou de 16 h à 17 h ou de 21 h 15 à 22 h 15
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Débutant > 7-10 ans
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 14 h à 14 h 45 ou
de 16 h 15 à 17 h
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/Apporter votre raquette

Pré-intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Mardi, de 20 h à 21 h ou
samedi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Pré-intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Lundi, mercredi et vendredi,
de 7 h à 16 h
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Intermédiaire > 11-15 ans
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Samedi, de 15 h 30 à 16 h 15
Automne : 10 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
69 \$/Apporter votre raquette

Intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle omnisports
Mardi, de 14 h à 15 h
Automne : 12 sem./24 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Intermédiaire > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Mardi, de 21 h à 22 h ou
Vendredi, de 20 h 30 à 21 h 30 ou
de 21 h 30 à 22 h 30 ou
Samedi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre raquette

Avancé > 16 ans +
Sports Montréal Inc.
Collège André-Grasset
Mardi, de 22 h à 23 h ou samedi,
de 12 h à 13 h
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 116 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$
Apporter votre raquette

Cours débutants > 50 ans +
Club Apador
Salle omnisports
Lundi ou mardi, de 12 h à 13 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/ Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 18 ans +
Ville de Montréal
Salle omnisports
Lundi, mercredi et vendredi,
de 7 h à 16 h
Mardi et jeudi, de 7 h à 14 h
(60 min. au choix/jour)
Automne : 12 sem./6 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
95 \$/Réservation obligatoire

TENNIS DE TABLE

Primaire > 5-10 ans
Club de tennis de table Prestige de Montréal
Salle polyvalente (local 1.06)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 17 h à 19 h;
Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h
Automne : 19 sem./9 septembre
À partir de 120 \$/ Carte de membre obligatoire

Intermédiaire > 11-15 ans
Club de tennis de table Prestige de Montréal
Salle polyvalente (local 1.06)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 17 h à 19 h;
Samedi et dimanche, de 10 h à 12 h
Automne : 19 sem./9 septembre
À partir de 140 \$
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise



5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

TENNIS DE TABLE

Élite >

Club de tennis de table Prestige de Montréal
Salle polyvalente (local 1.06)
Lundi, mardi, jeudi, de 17 h à 19 h;
Mercredi, de 17 h à 19 h et de 19 h à 21 h
Vendredi, de 19 h à 21 h; samedi et dimanche, de 12 h 30 à 15 h
Automne : 38 sem./9 septembre
565 \$/année
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

Pratique libre > 18 ans +

Club de tennis de table Prestige de Montréal
Niveau S2
Lundi au vendredi, de 14 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
Automne : 12 sem./9 septembre
120 \$/session/Carte de membre obligatoire

Groupe adultes (pratique libre)

> 18 ans +
Club de tennis de table Prestige de Montréal
Salle polyvalente (local 1.06)
Mercredi, de 20 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 15 h à 17 h
Automne : 19 sem./9 septembre
à partir de 120 \$/Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador
Salle polyvalente (local 1.06)
Lundi, de 9 h ou 10 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 50 ans +

Club Apador
Salle polyvalente (local 1.06)
Lundi au vendredi, de 9 h à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
25 \$/Carte de membre obligatoire

TIR À L'ARC

Initiation > 8-17 ans

Club de tir à l'arc de Montréal
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Mardi au jeudi, de 19 h à 20 h;
Vendredi, de 18 h à 19 h; Samedi, de 10 h à 11 h
Automne : 10 sem./26 septembre
60 \$/Carte de membre obligatoire

Initiation > 18 ans +

Club de tir à l'arc de Montréal
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Mardi au jeudi, de 20 h à 21 h
Automne : 10 sem./26 septembre
Arc olympique : 100 \$
Arc à poulies : 130 \$/Carte de membre obligatoire

Pratique libre > Pour tous

Club de tir à l'arc de Montréal
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Lundi au vendredi, de 18 h à 21 h 30;
Samedi de 10 h à 13 h
Automne : 10 sem./26 septembre
8 à 17 ans : 45 \$
18 ans + : 70 \$/Carte de membre obligatoire

VOLLEYBALL

Pratique libre > 50 ans +

Club Apador
Gymnase double (local 1.76)
Lundi, mercredi, vendredi, de 10 h à 12 h
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
Gratuit/Carte de membre obligatoire

WATER-POLO

Adultes récréatif > 18 ans +

Club aquatique CAMO de Montréal (water-polo)
Piscine
Mercredi, de 21 h à 22 h 30;
Vendredi, de 20 h à 22 h;
Dimanche, de 16 h 30 à 18 h 30
Automne : 12 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre obligatoire

Compétitif/Femmes > 14 ans +

Club aquatique CAMO de Montréal (water-polo)
Piscine
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h
Automne : 12 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre obligatoire

Compétitif/Hommes > 17 ans +

Club aquatique CAMO de Montréal (water-polo)
Piscine
Lundi au jeudi, de 20 h à 22 h
Automne : 12 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre obligatoire

Compétitif/Hommes > 14 ans +

Club aquatique CAMO de Montréal (water-polo)
Piscine
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h
Automne : 12 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre obligatoire

YOGA

Initiation > 50 ans +

Club Apador
Salle de lutte (local 1.02)
Mercredi ou jeudi, de 11 h 30 à 12 h 30
Automne : 12 sem./12 septembre
Hiver : 12 sem./9 janvier
55 \$/Carte de membre obligatoire

YOGA PRÉNATAL

Débutant > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Mardi ou jeudi, de 12 h 45 à 14 h 10 ou
Lundi, 19 h à 20 h 25
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 110 \$
Hiver : 1 fois/sem. 97 \$/Apporter votre tapis

Pour les couples > 16 ans +

Sports Montréal Inc.
Salle 2.02
Vendredi, de 19 h 15 à 20 h 45
Automne : 12 sem./26 septembre
Hiver : 10 sem./9 janvier
Automne : 1 fois/sem. 139 \$
Hiver : 1 fois/sem. 123 \$
Cours s'adressant uniquement aux couples



LOISIRS en ligne

ville.montreal.qc.ca/loisirs en ligne

La programmation complète
des activités de sports et de loisirs
facile à consulter

26, 27 novembre et 2, 3, 4 décembre 2011

Inscriptions les 12, 13 et 14 septembre prochains ou selon l'organisme voir en page 34.



Festival Sportif

Ahuntsic-Cartierville

Pour participer,
tu dois être âgé(e) entre
6 et 12 ans et être inscrit(e)
aux activités sportives dans les
centres de loisirs et les clubs
sportifs de l'arrondissement
pendant la session
d'automne.

Pour plus d'information :
Communique avec ton centre
de loisirs ou ton organisme
sportif le plus près
de chez toi.

