

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 6
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Automne-Hiver 2019-2020.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont :
Inscriptions par internet et au comptoir – non résidents:

19 août 2019
26 août 2019

COURS ARTISTIQUES

AQUARELLE

PROFESSEURS : Line Lamarche

Activité	Journée	Date et heure	Coût
Aquarelle (atelier dirigé)	Mercredi	11 septembre au 27 novembre 13 h 30 à 16 h 00	R : 130,00 \$ N-R : 195,00 \$

Le cours pour débutants et intermédiaires s'adresse autant aux personnes qui veulent s'initier aux techniques de base qu'à celles qui souhaitent perfectionner leurs acquis. L'atelier dirigé permet aux aquarellistes qui veulent explorer le médium de façon personnelle de bénéficier des conseils techniques du professeur et des critiques de groupe. Les professeures ont pour habitude de ne pas scinder les cours en deux (niveaux avancés et débutants). Elles s'adaptent au niveau de chaque participant afin de faciliter l'apprentissage et leur évolution créative. Les participants peuvent s'inscrire au cours qui leur convient. Veuillez prendre note que le matériel doit être fourni par le participant.

ATELIER MODÈLE VIVANT

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût
Samedi	14 septembre au 30 novembre 13 h 30 à 16 h 00	R : 200,00 \$ N.-R. : 300,00 \$ <i>Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20 \$).</i>

Tous niveaux. Vous apportez votre médium préféré. Vous obtiendrez des notions de base pour le dessin anatomique telles que les mesures, les proportions, etc. Conseils du professeur, si désiré, pour les débutants.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités

(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



DESSIN ADO

ÂGE : 10 à 17 ans

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût
Samedi	14 septembre au 30 novembre 10 h 00 à 12 h 00	10-14 ans R : 85,00 \$ N.-R. : 127,50 \$
		15-17 ans R : 97,00 \$ N.-R. : 145,50 \$

Le participant apprendra la base du dessin académique, soit le dessin linéaire et l'effet de contraste produit par les lumières et les ombres. Les travaux pratiques se feront à l'aide de nature morte et autres sujets tels que les animaux et les fleurs. Les participants de niveau plus avancés pourront réaliser un projet personnel sous la supervision du professeur.

Matériel : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain à esquisse rond de diamètre 3 à 7 m en boîte de 10, efface à fusain (Staedtler).

DESSIN, PASTEL SEC, PORTRAIT ET PEINTURE À L'HUILE

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût
Lundi	Du 9 septembre au 2 décembre Cour annulé : 14 octobre Reprise : 2 décembre	R : 130,00 \$ N.-R. : 195,00 \$
	13 h 30 à 16 h 00 ou 18 h 30 à 21 h 00	<i>Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20 \$).</i>

Le cours permettra aux participants de développer leur sens de l'observation, de mieux comprendre comment fonctionnent l'ombre et la lumière, comment créer l'avant-plan, l'arrière-plan et les mesures. Le participant pourra, le moment venu, selon ses intérêts: se diriger vers le paysage, le portrait ou bien le pastel sec ou la peinture à l'huile. Ce cours s'adresse à tous les niveaux.

Matériel : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain à esquisse rond de diamètre 3 à 7 m en boîte de 10, efface à fusain (Staedtler).

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES

BADMINTON LIBRE

LIEU : Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût
Lundi ou Jeudi	Lundi 9 septembre au 9 décembre 20 h 00 à 21 h 00 Cour annulé : 14 octobre Reprise : 9 décembre	Carte 1 h : R : 10,00 \$ NR : 15,00 \$
		Carte 10 h : R : 94,00 \$ NR : 141,00 \$
	Jeudi : 12 septembre au 12 décembre 20 h 00 à 21 h 00	Carte 20 h : R : 174,00 \$ NR : 261,00 \$

Réservations en personne au CCI (999, avenue McEachran) ou par téléphone au 514 495-6211. Numéro de la carte des loisirs exigé. Aucune réservation ne sera acceptée plus d'une semaine à l'avance. L'achat des différents forfaits se fait au comptoir du CCI. Aucun achat sur place. La carte de 10 heures ou de 20 heures est poinçonnée au moment de l'utilisation du terrain. Aucune date d'expiration.

Attention : Le joueur qui a réservé un terrain devra avoir présenté sa carte d'abonnement ou son reçu de location d'un court pour une heure dans les cinq premières minutes de l'heure réservée. Après ce délai, il perdra le privilège de sa réservation et le terrain deviendra disponible immédiatement, pour le reste de la période, à tout autre joueur.

CARDIO ENTRAIN ET CARDIO-FLEX

PROFESSEUR : Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût
Cardio entrain	Mardi	17 septembre au 10 décembre 19 h 00 à 20 h 00 Cour annulé : 26 novembre Reprise : 10 décembre	1x / sem. R : 100,00 \$ N.-R. : 150,00 \$
Cardio-flex	Jeudi	19 septembre au 5 décembre 19 h 00 à 20 h 00 Cour annulé : 17 octobre Reprise : 5 décembre	2x / sem. R : 162,00 \$ N.-R. : 243,00 \$

Cardio entrain : Un cours accessible à tous axé sur le plaisir de bouger. Venez faire le plein d'énergie tout en améliorant votre capacité cardiorespiratoire.

Cardio-flex : Ce cours « 2 en 1 » vous aidera à développer votre endurance et votre mobilité articulaire.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités

(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR : Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût
Mardi ou Jeudi	Mardi : 10 septembre au 10 décembre 20 h 00 à 21 h 00 Cour annulé : 26 novembre Reprise : 10 décembre	1x /sem. R : 80,00 \$ N R : 120,00 \$
	Jeudi : 12 septembre au 5 décembre 20 h 15 à 21 h 15 Cour annulé : 17 octobre Reprise : 5 décembre	2x / sem. R : 129,60 \$ N R : 194,40 \$

Entraînement complet dans le but de développer et/ou de maintenir son endurance cardio-respiratoire et musculaire. Ce cours comprend les parties échauffement, aérobique, étirements, musculation et relaxation. Le tout au son d'une musique entraînante.

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR : Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lundi : 16 septembre au 16 décembre 20 h 30 à 21 h 30 Cour annulé : 14 octobre Reprise : 2 décembre	1x /sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$ 2x /sem. R : 162,00 \$ N R : 243,00 \$
	Mercredi : 18 septembre au 4 décembre 20 h 30 à 21 h 30	

La flexibilité est un élément clé pour la santé de tous les niveaux. Vous trouverez une amélioration de la mobilité articulaire et de l'élasticité musculaire. Il y aura également une diminution des risques de blessures et des courbatures. Ce cours s'adresse autant à la gente féminine que masculine. C'est un bienfait pour le corps.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

ÂGE : 5 à 14 ans

PROFESSEUR : Club Rythmik Québec

Journée	Date et heure	Coût
Mardi	17 septembre au 10 décembre 17 h 30 à 19 h 00 (Niveaux 1-2)	R : 158,00 \$ NR : 237,00 \$
	17 septembre au 10 décembre 19 h 30 à 20 h 30 (Niveaux 3-4)	*Frais d'affiliation non inclus

La gymnastique rythmique est un sport féminin qui combine la gymnastique au sol, la danse, le ballet, l'acrobatie et la jonglerie avec le maniement de petits appareils : ballon, corde, cerceau, ruban et massues. Elle développe la souplesse, la force, la coordination et le sens du rythme. Le nouveau programme est celui de la Fédération de gymnastique du Québec et il inclut le Circuit régional # 1 et # 2. La gymnastique rythmique est une discipline olympique qui présente des gymnastes individuelle et en groupe.

- Niveau 1 (enfants nés en 2012-2013)
- Niveau 2 (enfants nés en 2010-2011)
- Niveaux 3 et 4 (enfants nés en 2009 et les années précédentes)

Des frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec sont exigés d'une somme de 50 \$ par année (1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante) payables au **centre communautaire lors de l'inscription**. Cette adhésion couvre les frais d'assurance, d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec et les frais administratifs.

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

ÂGE : 5 à 9 ans - 10 à 17 ans

PROFESSEURS : Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût
5-9 ans Lundi et mercredi	Lundi : 9 septembre au 25 novembre 18 h 00 à 19 h 00 Cours annulés : 14 et 21 octobre Reprise : 25 novembre	1x /sem. R : 69,60 \$ N.-R. : 104,40 \$ 2x /sem. R : 96,80 \$ N.-R. : 145,20 \$
	Mercredi : 11 septembre au 13 novembre 18 h 00 à 19 h 00	

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



<p>10-17 ans Lundi et mercredi</p>	<p>Lundi : 9 septembre au 25 novembre 19 h 00 à 20 h 00 Cours annulés : 14 et 21 octobre Reprise : 25 novembre</p> <p>Mercredi : 11 septembre au 13 novembre 19 h 00 à 20 h 00</p>	<p>1 x /sem. 10-14 ans R : 69,60 \$ N.-R. : 104,40 \$ 15-17 ans R : 80,00 \$ N.-R. : 120,00 \$</p> <p>2x /sem. 10-14 ans R : 196,80 \$ N.-R. : 169,20 \$ 15-17 ans R : 129,60 \$ N.-R. : 194,40 \$</p> <p><i>*Frais d'adhésion non inclus</i></p>
<p>Adultes Lundi et mercredi</p>	<p>Lundi : 9 septembre au 25 novembre 19 h 00 à 20 h 00 Cours annulés : 14 et 21 octobre Reprise : 25 novembre</p> <p>Mercredi : 11 septembre au 13 novembre 19 h 00 à 20 h 00</p>	<p>1 x /sem. 18 ans + R : 188,80 \$ N R : 283,20 \$</p> <p>2x /sem. 18 ans + R : 307,20 \$ N R : 460,80 \$</p> <p><i>*Frais d'adhésion non inclus</i></p>

Un art martial qui convient à tous. Pour les enfants, le karaté est une activité éducative par l'apprentissage du geste, de la coordination, de la concentration, de l'éducation physique. Pour les adolescents et les adultes, cela devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés.

- *Frais d'inscription à l'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (frais annuels non remboursables payables au premier cours) : 5 à 7 ans : 25 \$ / 8 à 17 ans : 35 \$.

Pour les adolescents et les adultes, le karaté devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés. Pour les 45-70 ans, le karaté est une gymnastique saine et diversifiée sans exigences physiques exceptionnelles.

Une expérience en karaté est requise pour s'inscrire à la session d'automne.

- *Frais d'adhésion à l'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (frais annuels non remboursables payables au premier cours) : 40 \$/année (18 ans et plus). Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions.

*** R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus**

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR : Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût
Samedi	21 septembre au 14 décembre 10 h 15 à 11 h 30 Cour annulé : 12 octobre Reprise : 14 décembre	Carte 1 cours: R : 13,00 \$ N R : 19,50 \$ Carte 10 cours : R : 115,00 \$ N R : 172,50 \$ Carte 20 cours : R : 212,00 \$ N R : 318,00 \$

Un cours qui offre une thématique différente et diversifiée à chaque séance sous une musique entraînante : cardio, step, circuit et exercices musculaires. Nous utiliserons différents types d'accessoires. Venez bouger et vous dépenser dans un esprit de convivialité. À noter que ce cours s'adresse aux personnes faisant déjà une activité dans la semaine.

TONUS

PROFESSEUR : Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	17 septembre au 10 décembre 18 h 00 à 19 h 00 Cour annulé : 26 novembre Reprise : 10 décembre	1x /sem. R : 100,00 \$ N R : 150,00 \$ 2x /sem. R : 162,00 \$ N R : 243,00 \$
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	19 septembre au 5 décembre 18 h 00 à 19 h 00 Cour annulé : 17 octobre Reprise : 5 décembre	

Tonus musculaire : Ce cours vise à améliorer les groupes musculaires généraux sur une musique entraînante.

Step tonus : Ce cours présente une alternance de séquences en step et d'exercices musculaires, un combo énergisant !

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



YOGA

PROFESSEURS : Catherine Burry et Marianne Hallal (jeudi soir)

Activité	Journée	Date et heure	Coût
Yoga (Tsomo yoga)	Mardi	10 septembre au 26 novembre 10 h 00 à 11 h 30	1x /sem. R : 149,00 \$ N R : 223,50 \$ 2x /sem. R : 243,00 \$ N R : 364,50 \$ 3x /sem. R : 295,00 \$ N R : 442,50 \$
	Mercredi	11 septembre au 27 novembre 17 h 15 à 18 h 45	
	Jeudi	12 septembre au 28 novembre 10 h 00 à 11 h 30 et 17 h 30 à 19 h 00	
	Vendredi	13 septembre au 29 novembre 10 h 00 à 11 h 30	

Le Tsomo Yoga est le yoga de la longévité. Il s'agit d'une combinaison harmonieuse de yoga traditionnel (hatha yoga) et de techniques gestuelles empruntées aux arts martiaux non violents.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités

(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



COURS POUR LES AÎNÉS DE 65 ANS ET PLUS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

PROFESSEUR Rebecca Iliescu (lundi et mercredi) et Mélanie Primeau (vendredi)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Conditionnement physique 101	Lundi	9 septembre au 9 décembre 10 h 00 à 11 h 00 Cours annulés : 14 et 21 octobre Reprise : 9 décembre	1x /sem. R : 90,00 \$ NR : 135,00 \$
	Mercredi	11 septembre au 11 décembre 10 h 00 à 11 h 00 Cours annulés : 23 octobre et 27 novembre Reprise : 4 et 11 décembre	2x /sem. R : 146,00 \$ NR : 219,00 \$
	Vendredi	13 septembre au 13 décembre 10 h 00 à 11 h 00 Cours annulés : 4 et 18 octobre Reprise : 6 et 13 décembre	3x /sem. R : 177,00 \$ NR : 265, 50 \$

Les objectifs de ce cours adapté aux aînés sont de développer ou maintenir la capacité cardiorespiratoire, l'endurance musculaire, l'équilibre ainsi que la souplesse des articulations. Les exercices sont réalisés sur chaise et debout selon le rythme de chacun.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités

(à l'exception de la
gymnastique rythmique, le
badminton libre et Samedi
Énergie)



GYMNASTIQUE DOUCE (pratique somatique intégrale)

PROFESSEUR : Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût
Mardi ou Vendredi	Mardi : 10 septembre au 3 décembre 10 h 15 à 11 h 45 Cour annulé : 29 octobre Reprise : 3 décembre	1x /sem. R : 149,00 \$ N-R : 223,50 \$
	Vendredi : 13 septembre au 6 décembre 10 h 15 à 11 h 45	2x /sem. R : 243,00 \$ N-R : 364,50 \$

Un cours dynamique ayant toutes les bases de la gymnastique douce avec un aspect légèrement aérobique. Il s'agit de 30 minutes de gymnastique douce pour réchauffer le corps, suivi par 30 minutes de travail corporel plus mouvementé intégrant les mouvements de la gymnastique douce improvisée en continue. C'est une méthode versatile qui permet de travailler le corps et découvrir sa force créative, à la fois doucement et dynamique.

* R : Résident / NR : Non-résident / 65+ : 65 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton et du yoga sous les arbres, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, Ave McEachran)