VILLE-MARIE
MON CENTRE

AUTOMNE 2017 – HIVER 2018

RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS DE SPORTS, DE LOISIRS ET DE PLAISIR

VOTRE SANTÉ ET UN MILIEU DE VIE STIMULANT AU **CENTRE** DE NOS PRIORITÉS

Ville-Marie Montréal | vive375

C’est bon pour le corps, c’est bon pour l’esprit, c’est bon pour la vie!

L’arrondissement de Ville-Marie vous invite à bouger, à apprendre, à vous amuser, à échanger et – pourquoi pas? – à tisser des liens avec des gens qui vivent sans doute non loin de chez vous.

Consultez ce répertoire, vous y trouverez des centaines d’activités de sports, de loisirs et de plaisir qui sauront répondre à vos besoins. Cette programmation est rendue possible grâce à la collaboration de nombreux organismes à but non lucratif actifs au sein de notre collectivité et soutenus par l’arrondissement de Ville-Marie.

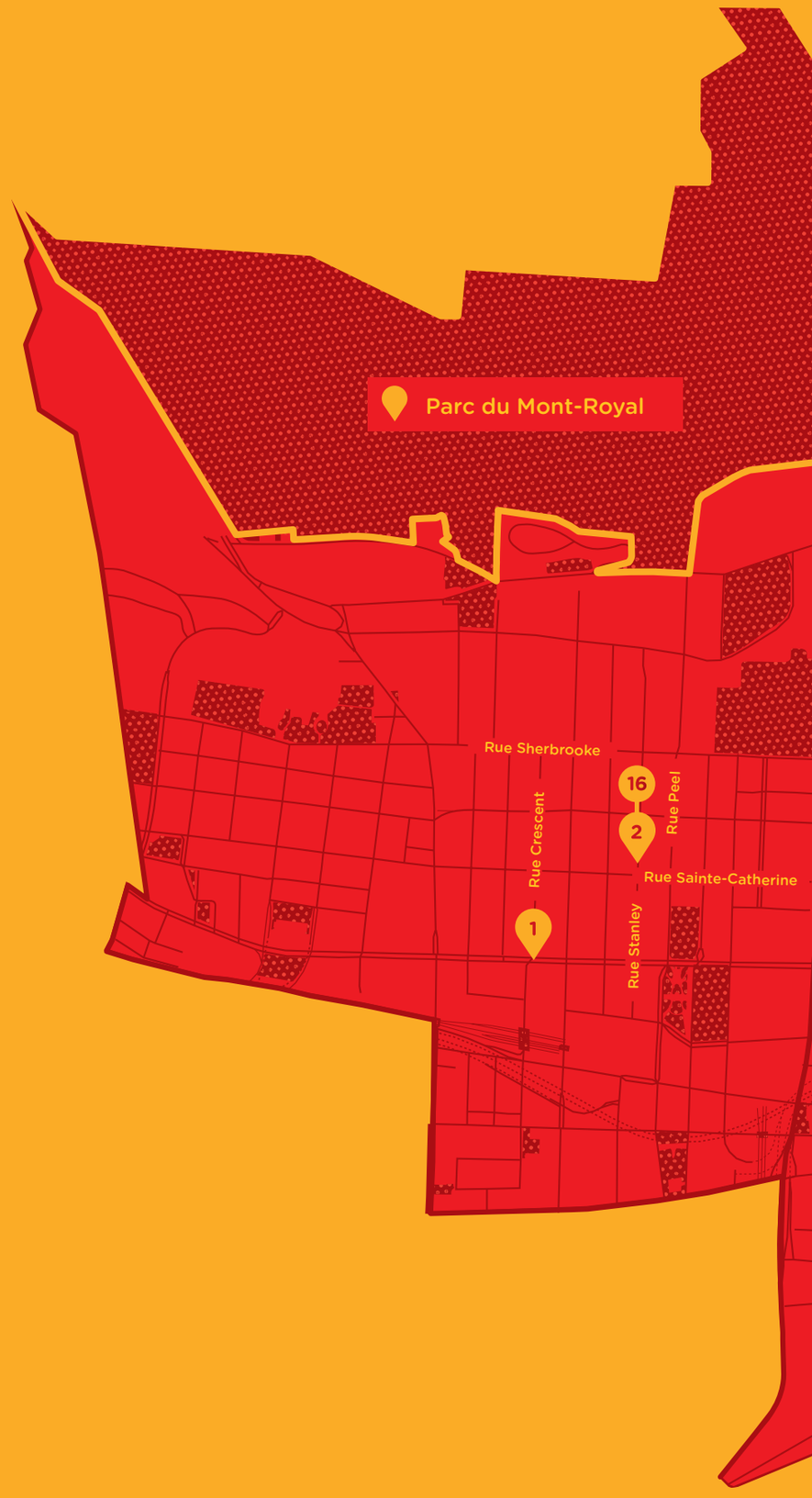
Inscription
Communiquez directement avec l’organisme responsable de l’activité pour connaître les modalités d’inscription et de paiement, les tarifs applicables, ainsi que les politiques d’annulation et de remboursement en vigueur.

Accessibilité
La plupart des installations sont partiellement ou totalement adaptées aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour vous assurer de l’accessibilité d’un lieu, communiquez directement avec l’organisme.

Ville-Marie, ami des aînés
Des cartes de membre à prix réduit, des cours adaptés, des activités intergénérationnelles et des installations favorisant l’autonomie sont offerts aux aînés de l’arrondissement.

LOISIRS en ligne

Consultez *Loisirs en ligne* pour connaître la programmation complète des activités de votre quartier. ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne



LOISIRS en ligne

DES CENTAINES D'ACTIVITÉS POUR VOUS FAIRE PLAISIR

Organismes et installations de Ville-Marie

1. Y des femmes
2. Zone jeunesse - YMCA Centre-ville
3. Action Centre-Ville
4. Loisirs Saint-Jacques
5. Centre communautaire des loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie
6. Aréna Camillien-Houde
7. Oxy-Jeunes
8. Association sportive et communautaire du Centre-Sud • Piscine
9. Service des Loisirs Sacré-Cœur
10. Association Les Chemins du Soleil
11. Maison des jeunes Quinka-Buzz
12. Carrefour Saint-Eusèbe
13. Centre récréatif Poupart
14. Centre Jean-Claude-Malépart • Piscine
15. Club de soccer Les Boucaniers
16. Piscine du YMCA Centre-ville
17. Piscine du cégep du Vieux Montréal
18. Piscine Quintal

© Joudy Hilal

1 Y DES FEMMES

1355, boulevard René-Lévesque Ouest
Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia
514 866-9941, poste 255
ydesfemmesmtl.org
centremulti@ydesfemmesmtl.org

Activités pour les 6 à 12 ans, les femmes et leur famille

- Période d'inscription : 7 septembre de 16 h à 17 h 30
- Début des activités : 11 septembre

Le Centre Multi du Y des femmes invite les enfants de 6 à 12 ans, les femmes et les familles à profiter des nombreuses activités à faible coût encadrées par des animatrices chevronnées.

Activités

Aide aux devoirs, camp de jour de la semaine de relâche scolaire, cuisine collective, halte-garderie, local de rencontre pour les parents, programmation parascolaire, activités artistiques, sportives et de loisirs, arts et créativité, bien-être, club du samedi, danse, développement des compétences, musique, sorties

© Joudy Hilal

© Zone jeunesse – YMCA Centre-ville

2 ZONE JEUNESSE – YMCA CENTRE-VILLE

1440, rue Stanley
Peel
514 849-8393, poste 1749
ymcaquebec.org/fr/Trouver-un-Y/YMCA-Centre-ville
sac.cv @ymcaquebec.org

Activités pour les 12 ans et plus

- Aucune inscription requise
- Début des activités : 6 septembre

La Zone jeunesse s'inspire des modèles de maisons de jeunes. Les adolescents y sont les bienvenus, en toute simplicité, pour bouger ou « chiller » et se rencontrer. Des animateurs dynamiques y proposent des activités sportives, artistiques, culturelles, de sensibilisation et de prévention, d'écoute et de référence, des ateliers d'aide à la recherche d'emploi et aux devoirs.

Nouveautés

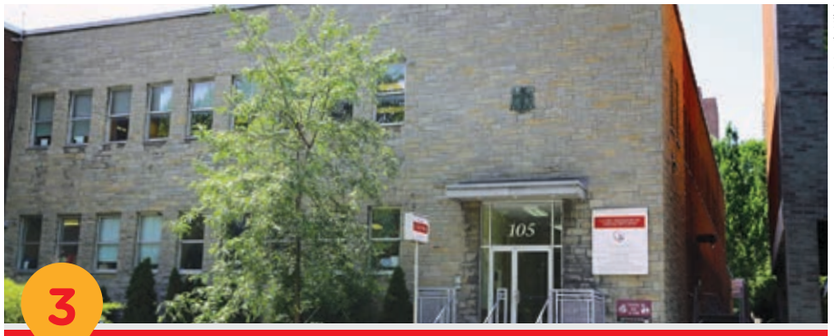
Hip-hop, soirées de filles

Activités libres

Mardi à jeudi de 15 h à 19 h, vendredi 15 h à 21 h, samedi et dimanche 12 h à 17 h
Jeux de société, tennis de table, soccer sur table

Activités

Aide aux devoirs, basketball, *breakdance*, entraînement sportif, soccer



© Joudy Hilal

3 ACTION CENTRE-VILLE

105, rue Ontario Est, bureau 201
Saint-Laurent
514 878-0847
acv-montreal.com
info@acv-montreal.com

Activités pour 50 ans et plus

- Période d'inscription : 5 au 8 septembre de 9 h à 15 h
- Début des activités : 18 septembre

Organisme communautaire destiné aux personnes de 50 ans et plus. Le centre offre des services sociocommunautaires axés sur le bien-être et la santé dans un lieu accueillant où règnent le respect mutuel, la liberté et l'engagement. Recrutement et intégration des bénévoles, service de repas et de livraison à domicile, sorties et court séjour.

À ne pas manquer
Dîner des anniversaires

Nouveautés
Ageless Grace (entraînement antivieillissement), ateliers de théâtre

Activités

Arts plastiques et beaux-arts
Cours de dessin, cours de peinture à l'acrylique ou à l'huile

Conditionnement physique et mise en forme
Aquaforme, défi santé, Montréal à pied, musculation, qi gong, tai chi, yoga (débutant et avancé)

Club de course

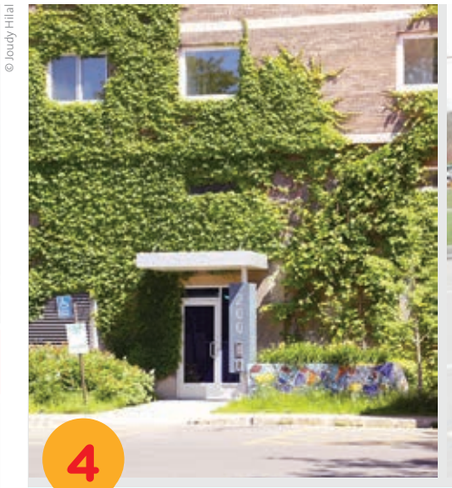
Danse
Danse en ligne (débutant et avancé) et *Zumba gold*

Jeux de société
Bridge (débutant), bridge en duo (avancé), *Scrabble duplicate*

Langues
Anglais (niveaux 1 à 3), conversation française (débutant), espagnol (niveaux 1 à 3)

Rencontre et activités culturelles
Cercle de lecture, ciné-club, visites des musées montréalais

Autres
Atelier de tricot, initiation à l'informatique, repas communautaires, tennis de table



Loisirs Saint-Jacques © Joudy Hilal

4 LOISIRS SAINT-JACQUES

200, rue Ontario Est, suite 3004
Saint-Laurent ou Sherbrooke
514 872-8207
loisirs-stjacques.org
à partir du site web

Activités pour tous

- Période d'inscription : semaine du 11 septembre
- Début des activités : à partir du 11 septembre

Les activités se déroulent au cégep du Vieux Montréal (255, rue Ontario Est), au chalet du parc Toussaint-Louverture (137, boulevard De Maisonneuve Est) et dans les salles communautaires des Habitations Jeanne-Mance.

Centre d'animation pour les 5 à 25 ans et les familles situé au cœur des Habitations Jeanne-Mance. Créateurs de souvenirs, les Loisirs Saint-Jacques proposent une programmation diversifiée et emballante en sport et en loisirs culturels ainsi qu'un soutien scolaire tout au long de l'année. Tarification accessible pour tous. Animation dans les parcs, camp de la semaine de relâche, programme de soutien scolaire pour les 6 à 12 ans et les 13 à 17 ans jumelé à des activités physiques et sportives, sorties à 1 $

À ne pas manquer
Fête de Noël

LOISIRS en ligne

Activités

Pour les 6 à 12 ans
Activité en piscine, aide aux devoirs, atelier d'art, ateliers de cuisine et de nutrition, athlétisme, basketball, boxe, danse, jeux coopératifs, jeux de table, judo ou gymnastique, patin libre, soccer, sports entre filles

Pour les 13 à 17 ans
Aide aux devoirs, atelier de cuisine, basketball, boxe, moments libres au chalet du parc Toussaint-Louverture

Pour tous
Basketball, soccer

© Antoine Amnotte-Dupuis

© Joudy Hilal

5 CENTRE COMMUNAUTAIRE DES LOISIRS SAINTE-CATHERINE D'ALEXANDRIE

1700, rue Amherst
Berri-UQAM
514 524-6626
cclsca.qc.ca
information.cclsca@gmail.com

Activités pour tous

- Période d'inscription : 1er août au 8 septembre
- Début des activités : 11 septembre

Situé en plein cœur du district de Saint-Jacques, le centre communautaire des loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie offre plusieurs activités et services aux citoyens de tout âge. L'éventail de ses activités est diversifié et varié. Que ce soit dans le but de découvrir, d'apprendre ou de socialiser, le personnel du centre vous accueille dans une ambiance conviviale. Possibilité de location de salles. Accueil particulier pour femmes immigrantes. Camp de jour de la semaine de relâche.

À ne pas manquer

Épluchette de blé d'Inde au parc Robert-Prévost • Journée des aînés et de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir • Fête de Noël • Fête du printemps

Nouveautés

Ateliers individuels de langues, chorale, comité d'implication des aînés (journal, club de lecture, comité art, comité promotion), sculpture sur cire

Activités

Pour les 5 à 12 ans

Aide aux devoirs, dessin et peinture, perfectionnement scolaire, photographie et cinéma, piano parents-enfants, programme éducatif Touchatout, soccer et karaté

© Antoine Amnotte-Dupuis

Pour les adultes

Activités artistiques
Dessin et peinture

Activités physiques et de mise en forme
Badminton, danse en ligne, tai chi, tennis de table, yoga, Zumba

Cours de langues (divers niveaux)
Allemand, anglais, arabe, espagnol, français, italien, japonais, mandarin, portugais

Informatique
Création de page Web – Wordpress, Photoshop, Windows, Office

Autres
Ateliers d'art et culturels, conférences, guitare, parler en public, photographie numérique, sorties

Pour les aînés

Activités artistiques
Dessin, peinture, sculpture sur cire, théâtre

Activités culinaires
Cuisine collective du monde

Activités ludiques
Bingo, ciné-club, discussion d'actualités et de questions éthiques, jeux de cartes, jeu de cartes O·K·O, jeux de société, tennis de table, poker, Xbox

Activités physiques et de mise en forme
Danse *Bollywood* et en ligne, groupe de marche, pilates, tai chi, yoga, Zumba

Cours de langues (divers niveaux)
Anglais, arabe, espagnol, farsi, français, mandarin, portugais

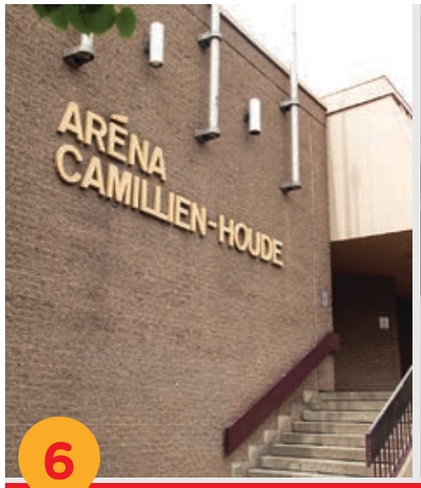
Informatique et nouvelles technologies
Aide téléphone, Office, Windows, tablette

Musique
Chants méditatifs, chorale

LOISIRS en ligne

Consultez *Loisirs en ligne* pour connaître la programmation complète des activités de sports et loisirs de votre quartier.
ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne

Partagez vos coups de cœur, vos expériences et vos découvertes sur Facebook et Instagram. Pour être au courant de tout, abonnez-vous dès maintenant à l'Infolettre.
/centrevillemontreal #villemarie
/centrevillemontreal
ville.montreal.qc.ca/infolettrevillemarie



Aréna Camillien-Houde © Joudy Hilal

6 ARÉNA CAMILLIEN-HOUDE

1696, rue Montcalm
Beaudry
514 872-3240
ville.montreal.qc.ca/villemarie

Activités pour tous

Que ce soit pour une partie de hockey entre amis, un entraînement privé ou une fête d'enfants, l'aréna Camillien-Houde vous offre une variété d'activités. Pour une location ou connaître les plages horaires disponibles et les tarifs applicables, composez le 514 872-3240. Il est également possible de participer au hockey libre (adultes ou jeunes) et au patin libre (pour tous), et ce, sans frais. Prêt de patins (pointure 1 à 6) et casques. Consultez l'horaire des activités libres en page 12 de ce répertoire. Durant votre visite, venez-vous régaler à notre casse-croûte. Le P'tit Camillien propose un menu savoureux, abordable et diversifié, composé de petits plats cuisinés de style maison.

CLUB DE HOCKEY DU CENTRE-SUD

514 522-2246
ascccs.qc.ca

Activités pour les jeunes de 4 à 17 ans

- Période d'inscription : à partir du 14 août, lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h 30, samedi et dimanche de 8 h 30 à 19 h
- Début des activités : 11 septembre

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DU CENTRE-SUD

514 287-9849
ascccs.qc.ca

Activités pour les jeunes de 4 à 17 ans

- Période d'inscription : à partir du 14 août, lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h 30, samedi et dimanche de 8 h 30 à 19 h
- Début des activités : 11 septembre

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE CAMILLIEN-HOUDE

514 596-0953
cpacamillienhoude.com
cpacamillienhoude@hotmail.com

Activités pour tous

- Période d'inscription : 23 et 24 août, de 18 h 30 à 20 h 30, à l'aréna Camillien-Houde
- Début des activités : 5 septembre

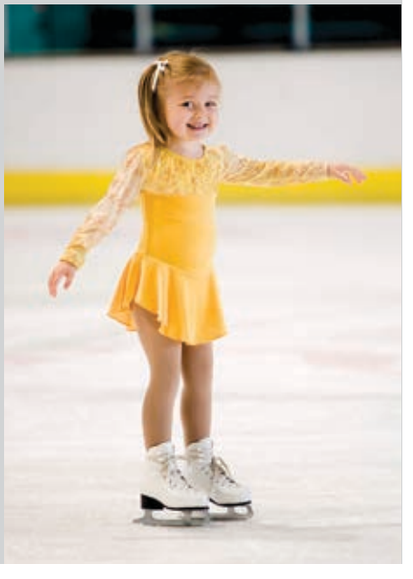
Adepte des sports de glisse? Le club vous offre des programmes de patinage artistique adaptés aux besoins et aux habiletés des petits comme des grands, des débutants comme des experts. Celles et ceux qui désirent améliorer leurs habiletés de patinage, de danse sur glace, de style libre (sauts et pirouettes) ou d'interprétation y trouveront leur compte.

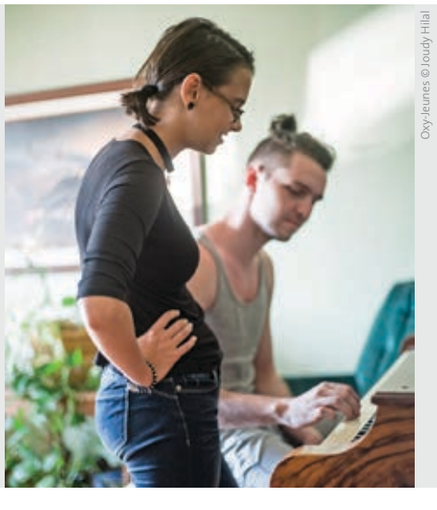
Activités

Patinage-Plus
Initiation au patinage pour les débutants de tous les âges (groupes à partir de 2 ans et demi)

Patinage STAR
Enseignement privé de patinage artistique permettant d'approfondir vos habiletés de patinage, danse sur glace, style libre (sauts et pirouettes) et interprétation

Patinage-Plus adultes
Initiation au patinage pour les adultes de tous les âges. Groupes de niveaux débutant à avancé.





Oxy-Jeunes © Joudy Hilal

7 OXY-JEUNES

2020, rue de la Visitation
Beaudry
514 728-5297
oxy-jeunes.com
info@oxy-jeunes.com

Activités pour les 12 à 17 ans

- Aucune inscription requise

Lieu tout indiqué pour les jeunes artistes en devenir. Les ateliers sont gratuits, et les jeunes peuvent y recevoir du mentorat par des artistes professionnels, selon leurs champs d'intérêt, soit le chant, *beatbox*, l'exploration musicale, l'écriture, la composition de chansons, etc. Un studio est disponible pour les pratiques libres. Inscription en tout temps.

Nouveauté
Animation radio

Activités
Chant, musique et spectacle

© Joudy Hilal

8 ASSOCIATION SPORTIVE ET COMMUNAUTAIRE DU CENTRE-SUD

2093, rue de la Visitation
Beaudry
514 522-2246
asccs.qc.ca
centre@asccs.qc.ca

Activités pour tous

- Période d'inscription : à partir du 14 août, lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h 30, samedi et dimanche de 8 h 30 à 19 h
- Début des activités : 11 septembre

Équipée d'une grande piscine, de salles d'entraînement modernes, de salles multidisciplinaires et d'un café, l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud offre une panoplie d'activités sportives, récréatives, culturelles, éducatives et environnementales. L'association est ouverte 361 jours par année, du lundi au vendredi de 6 h à 21 h, le samedi et le dimanche de 8 h à 19 h. Elle accueille groupes scolaires, camp de jour de la semaine de relâche, fêtes d'enfants (en salle ou à la piscine) et offre la location de salles. Le bâtiment abrite également la magnifique bibliothèque Père-Ambroise ainsi que l'éco-quartier Saint-Jacques.

À ne pas manquer

Halloween

Nouveautés

Ballet (adulte), ballet niveau 3 (enfant), bébé massage, *body barre*, cardio boxe, *funky* hip-hop (niveau 1), hockey cosom (libre), massage parent-enfant (2-4 ans), *strong by Zumba*, tabata (débutant), volleyball (libre), yoga alignement postural restauration, yoga auto médecine douce, yoga doux (respiration et méditation), Zumba enfants (4-6 ans)

© ASCCS

Activités

Pour les 6 ans et moins

Art-brico, danse créative, éveil musical, mini-gym, psychomotricité, yoga

Pour les familles (parent-enfant)

Bébé massage, danse créative, massage, yoga, yoga prénatal, Zumba *kids*

© LM Savard

Pour les 6 à 12 ans (libre)

Art-brico, athlétisme (Jeux de Montréal), ballet multi niveaux, basketball (Jeux de Montréal), club du samedi, création de jeux vidéo, danse moderne-jazz, *funky* hip-hop, hockey cosom, programme éducatif – aide aux devoirs, yoga

Pour les 13 à 18 ans

Atelier cuisine santé, basketball, création de jeux vidéo, projet *Hulk*, soccer en salle, sport libre. Un local est dédié aux activités libres.

© M-È Dumoutier

Pour tous

Activités de détente

Étirements, pilates et yoga multi niveaux

Aquatique

Bain libre, cours de natation (multi niveaux) en groupe ou privés, cours de plongeon, mise en forme (aqua abdo-fessiers, aqua aînés, aquaforme, aquajogging, aquamidi express, aqua prénatal), natation compétitive

Arts martiaux

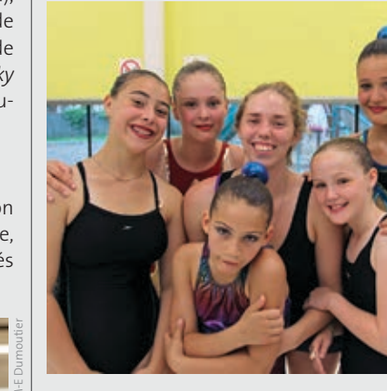
Capoeira, karaté, kickboxing, taekwondo

Conditionnement physique et mise en forme

Abdo tonix, *body barre*, *bootcamp*, cardio fesse +, cardio kickboxing, cardio tonus pilates, cardio vélo, djamboola, étirements, fesse-cuisse-abdo, gymnastique, haut du corps, *insanity*, kickboxing, musculation, tabata, yoga (multi niveaux), Zumba

Clubs

Club aquatique du Centre-Sud • Club de basketball du Centre-Sud • Club d'escrime du Centre-Sud • Club de hockey du Centre-Sud • Club de karaté du Centre-Sud • Club de taekwondo du Centre-Sud • Club de patinage de vitesse du Centre-Sud • Club de triathlon



© ASCCS

Danse

Danse contemporaine, ballet

Informatique et multimédia

Accès libre

Langues

Anglais et espagnol (différents niveaux)

Musique

Cours particuliers

Sports d'équipe

Escrime, soccer, triathlon, volleyball

Sport de raquettes

Badminton

LOISIRS en ligne

© Joudy Hilal

9 SERVICE DES LOISIRS SACRÉ-CŒUR

2040, rue Alexandre-DeSève
Beaudry, Papineau ou Sherbrooke
514 872-2928
loisirssacrecoeur.sitew.org
loisirssacrecoeur@gmail.com

Activités pour tous

- Période d'inscription : 6 au 9 septembre de 17 h 45 à 20 h 15, 10 septembre de 10 h à 12 h
- Début des activités : 7 septembre

Le service des loisirs Sacré-Cœur offre des activités culturelles, physiques et sportives à la clientèle adulte. De plus, il dispose d'espace de location pour les associations et les organismes dûment incorporés.

Activités

Arts martiaux
Aïkido, ilaido, naginata (escrime à la lance japonaise), tendo ryu naginata

Langues
Espagnol I et II

Musique
Guitare populaire débutant I (semi-privé)

Sports d'équipe et autodéfense
Autodéfense femmes, badminton libre (mixte), hockey cosom féminin (récréatif)

10 ASSOCIATION LES CHEMINS DU SOLEIL

1155, rue Alexandre-DeSève
Papineau
514 528-9991
leschemins dusoleil.org
admin@cheminsdusoleil.org

Activités pour les 6 à 17 ans

- Période d'inscription : en tout temps
- Début des activités : 28 août

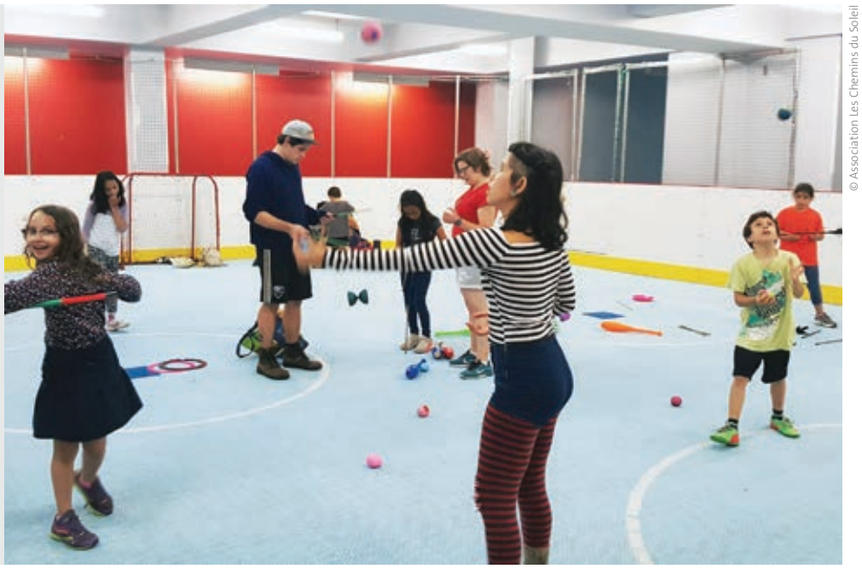
Depuis près de 35 ans, Les Chemins du Soleil propose des activités variées et majoritairement gratuites aux jeunes de 6 à 18 ans. On y encourage la réflexion, la prise de décision et l'implication. Location d'espaces ludiques et sportifs.

Activités

Pour les 6 à 12 ans
Lundi à vendredi de 15 h à 17 h

Pour les 13 à 17 ans
Lundi à jeudi de 18 h à 21 h, vendredi de 18 h à 22 h, dimanche de 14 h à 17 h

Activités culturelles, éducatives, récréatives et sportives, ateliers de cuisine, fêtes, hockey sur patins à roulettes, jeux de groupe en salle, jeux de table, sorties, soupers communautaires



© Association Les Chemins du Soleil

11 MAISON DES JEUNES QUINKA-BUZZ

2102, rue Fullum
Frontenac
514 524-3008
mjquinkabuzz.com
mjquinkabuzz@hotmail.com

Activités pour les 11 à 18 ans

- Aucune inscription requise
- Activités en continu

La maison des jeunes Quinka-Buzz offre aux jeunes du quartier un lieu de rencontre leur permettant de se développer comme citoyens critiques, actifs et responsables ou simplement de se relaxer. Les activités choisies par les jeunes sont souvent gratuites et ne nécessitent pas d'inscription. Soutien et accompagnement, prévention, écoute active et loisirs sont au rendez-vous.

À ne pas manquer

Proposition et réalisation de projets par et pour les jeunes, sorties

Activités

Volet vivre cultivé
Aide aux devoirs, ateliers d'arts, de musique et de cuisine, ateliers techniques de montage vidéo et d'effets spéciaux, création d'une grande murale, participation aux Rendez-vous interculturels, sorties

Volet vivre en santé
Activités sportives, ateliers de cuisine, sorties de plein air et jardinage

Volet vivre en société
Gala Regroupement des maisons de jeunes du Québec, participation à des réunions dont l'Assemblée générale annuelle, soirées d'information sur des sujets d'actualité (intimidation, cyber harcèlement), visionnement de films et discussions

© Joudy Hilal

12 CARREFOUR SAINT-EUSÈBE

2349, rue de Rouen
Frontenac
514 525-5212
carrefoursteusebe.com
info@carrefoursteusebe.com

Activités pour les 50 ans et plus

- Période d'inscription : semaine du 5 septembre de 9 h à 16 h
- Début des activités : 11 septembre

Présent pour les 50 ans et plus, le Carrefour Saint-Eusèbe offre à ses membres une occasion unique de s'investir auprès des leurs afin de briser l'isolement et de maintenir une autonomie par l'entraide, la socialisation, les loisirs et la croissance personnelle. Bénévolat, dîners conviviaux, club de lecture, jumelage interculturel, activités physiques et créatives satisferont les goûts et les besoins de tous.

À ne pas manquer

BBQ annuel des aînés de Sainte-Marie • Cocktail dînatoire • Conférences et témoignages • Dîner d'Halloween • Fête des bénévoles • Fête de Noël • Films et documentaires • Journée porte ouverte et épluchette de blé d'Inde • Rencontre culinaire interculturelle • Sorties spéciales (théâtre, musée, etc.)

Activités

Ateliers de bricolage créatif, conditionnement physique et équilibre, remue-méninges, Zumba

© Joudy Hilal

13 CENTRE RÉCRÉATIF POUPART

1552, rue Dufresne
Frontenac
514 524-7543
crpoupart.qc.ca
crpoupart@hotmail.com

Activités pour tous

- Période d'inscription : à partir du 11 septembre de 13 h à 18 h
- Début des activités : 11 septembre

Au centre récréatif Poupart, la population du quartier a la possibilité de s'impliquer dans le bon fonctionnement du centre, tout comme dans les interventions de quartier. Le centre propose des activités de loisirs, de sports, d'arts, de culture, de parascolaire et d'entraide ainsi que des moyens d'améliorer collectivement les conditions de vie du quartier. Camp de la semaine de relâche et halte-répit sont offerts.

À ne pas manquer

Fête de l'Halloween • Fête de Noël pour toute la famille • Fête de la Saint-Valentin • Gala méritas

Activités

Pour les 0 à 5 ans

Activités parascolaires (danse, cirque, chant), animation, collation, halte-garderie communautaire, jeux libres

Pour les 6 à 12 ans et les 13 à 17 ans

Activités parascolaires pour les 6 à 12 ans (danse, cirque, chant), aide aux devoirs, animation, arts plastiques et bricolage, atelier de cuisine, basketball, cirque, collation, danse, improvisation, jeux de société et jeux libres, mini-hockey, salle de jeu, jeux vidéo et informatique (temps libres), tournage cinématographique

Pour adultes

Danse, informatique (initiation), Zumba • Service de garde

© Joudy Hilal

14

CENTRE JEAN-CLAUDE-MALÉPART

2633, rue Ontario Est
Frontenac
514 521-6884 (renseignements)
514 872-3694 (piscine)
cjcm.ca
info@cjcm.ca

Activités pour tous

- Période d'inscription : 21 août au 11 septembre
- Début des activités : 11 septembre

Le centre Jean-Claude-Malépart, bien ancré au cœur de Sainte-Marie depuis plus de 20 ans, permet à la population du quartier d'avoir accès à différents plateaux de loisirs tels qu'une piscine, un gymnase double, une salle de combat, une salle d'entraînement, une salle de danse et plusieurs locaux à vocations multiples. C'est par une programmation diversifiée et de qualité tant culturelle que sportive et communautaire que le centre rejoint les clientèles de tous âges.

À ne pas manquer

Halloween • Souper de Noël • Fête de la Saint-Valentin • Gala du Mérite sportif • Festival culturel • Bal en blanc

Nouveautés

Atelier d'écriture pour adultes, cours de japonais, cours de photographie (divers niveaux), famille en art (atelier de création parents-enfants)

© LM Savard

Activités

Pour les 6 ans et moins

Activités aquatiques, éveil à la danse

Pour les familles (parent-enfant)

Yoga avec bébé, Familles en art, atelier de psychomotricité parent-enfant, Zumba bébé, jeux divers en famille

Pour les 6 à 12 ans

Activités aquatiques, basketball, *capoeira*, gymnastique rythmique, handball, judo, karaté, lutte, *ultimate frisbee*, volleyball (possibilité de participer aux Jeux de Montréal dans certaines disciplines) camp de la semaine de relâche

© Camille Lamy

Pour les 13 à 17 ans

Activités aquatiques, badminton, basketball, *cize*, guitare, handball, hula hoop

Pour les aînés – Club des Bons Vivants

Bingo, cribble, OKO, poches-baseball, sac de sable, danse en ligne, atelier de nutrition, dîners communautaires

Pour tous

Aérobie et mise en forme

Activités pré et postnatales, aérotonus, *body design*, *bootcamp*, cardio-vélo, cuisse-abdo-fessier, djamboola, *essentrics*, *insanity*, pila-yoga, pilates, pilates parent-bébé, *power yoga*, tai chi, yoga, yoga postnatal et prénatal, Zumba

Aquatique

Aquaspinning, bain libre, cours de natation, cours particuliers, formations, mise en forme prénatale et postnatale

Art et société

Bande dessinée, dessin, jeux de société, les petits philosophes, peinture, peinture sur verre, photographie numérique

Clubs

Club de badminton • Club de natation • Club de water-polo • Club des Maîtres

Couture et tricot

Couture à la machine

Danse

Ballet classique, *Bollywood*, danses africaines, danse en ligne, éveil à la danse, *funky*

Langues

Anglais, espagnol, français

Musique

Chant, éveil à la musique, initiation aux percussions

Sports de raquettes

Badminton (pratique libre) et tennis, badminton récréatif et compétitif

© LM Savard

Sports variés

Basketball, *capoeira*, gymnastique rythmique, handball, judo, karaté, lutte, *parkour* et art du déplacement, *ultimate frisbee*, volleyball

© LM Savard

© Les Boucaniers

15 CLUB DE SOCCER LES BOUCANIERS

2633, rue Ontario Est
Frontenac
514 523-2221
boucaniers.net
info@boucaniers.net

- Période d'inscription : à partir du 20 août
- Début des activités : mi-octobre

Depuis 2003, le club de soccer Les Boucaniers invite les jeunes de 4 à 18 ans à partager leur passion pour le ballon rond. Affilié à la Fédération de soccer du Québec et membre de l'Association régionale de soccer Concordia, le club favorise le développement technique, physiologique et psychomoteur des jeunes joueurs et joueuses, tant au niveau récréatif que compétitif. Filles et garçons sont les bienvenus.

Soccer pour les 4 à 12 ans (volet récréatif) et 4 à 18 ans (volet compétitif)
- Ligue récréative mixte, garçons et filles (U4 à U10)
- Ligue Locale Concordia (LLC) (U9 et plus)
- Ligue compétitive A (U9 et plus)
- Ligue compétitive AA (U12 et plus)

Activités en gymnase à l'automne et à l'hiver et à l'extérieur pendant la saison estivale.

ACTIVITÉS GRATUITES ET LIBRES POUR TOUS

Sports de glace

6 Aréna Camillien-Houde
1696, rue Montcalm
Berri-UQAM ou Beaudry
514 872-3240

- **Hockey libre pour adultes**
  Mardi : 10 h 30 à 12 h
  Vendredi : 13 h à 14 h 30
- **Hockey libre pour jeunes**
  Vendredi : 16 h à 17 h 20
- **Patinage libre pour tous**
  Lundi au jeudi : 16 h à 17 h
- **Patinage libre adultes**
  Mardi : 15 h à 16 h

Prêt de patins (pointures 1 à 6) et casques

Bain libre

8 Piscine de l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud
2093, rue de la Visitation
514 522-2246
asccs.qc.ca

À partir du 11 septembre
- **Pour tous (un couloir)**
  Samedi : 14 h à 15 h 25
  Samedi et dimanche : 16 h 30 à 17 h 55
- **17 ans et moins**
  Vendredi : 16 h à 16 h 55

14 Piscine du centre Jean-Claude-Malépart
2633, rue Ontario Est
514 521-6884
cjcm.ca

À partir du 5 septembre
- **Pour tous**
  Lundi au vendredi (sauf mercredi) : 13 h 35 à 16 h 30
  Lundi, mercredi et vendredi : 19 h 05 à 20 h
  Samedi : 14 h 10 à 15 h 30
  Dimanche : 13 h à 15 h
- **Pour adultes**
  Lundi au vendredi (sauf mercredi) : 12 h à 13 h 30
  Lundi et vendredi : 20 h 05 à 21 h 25
  Mercredi : 20 h 15 à 21 h 25
  Samedi : 15 h 35 à 17 h
  Dimanche : 15 h 05 à 16 h 30

16 Piscine du YMCA Centre-ville
1440, rue Stanley
514 849-8393
ymcaquebec.org

À partir du 11 septembre
- **Pour tous**
  Samedi et dimanche : 13 h à 14 h
- **18 ans et plus (longueurs)**
  Lundi au vendredi : 14 h 30 à 16 h et 20 h à 21 h 30
  Samedi : 16 h 30 à 18 h 30

© LM Savard

LOISIRS en ligne

17 Piscine du cégep du Vieux Montréal
255, rue Ontario Est
514 982-3457
cvm.qc.ca

À partir du 22 août
- **Pour tous**
  Mardi au vendredi : 19 h à 20 h
  Samedi : 13 h à 15 h
- **18 ans et plus**
  Mardi au vendredi : 17 h 30 à 21 h
  Samedi : 13 h à 16 h 30

18 Piscine Quintal
1550, rue Dufresne
514 872-2864
aquatique.ville-marie@ville.montreal.qc.ca

À partir du 5 septembre
- **Pour tous**
  Mardi et mercredi : 18 h 30 à 19 h 30
- **18 ans et plus (1 couloir)**
  Mardi et mercredi : 18 h à 18 h 30
- **18 ans et plus (2 couloir)**
  Mardi et mercredi : 14 h à 17 h
  Jeudi : 11 h à 13 h
  Vendredi : 10 h à 12 h
  Samedi : 11 h à 12 h 30

Consultez *Loisirs en ligne* pour connaître les cours offerts à la piscine Quintal.

17-COM-129