

Vol. 1, no 1
AUTOMNE 2010
HIVER 2011

Répertoire

D'AHUNTSIC-CARTIERVILLE

| CULTURE | SPORTS | LOISIRS | DÉVELOPPEMENT SOCIAL |



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

Répertoire

D'AHUNTSIC-CARTIERVILLE

AUTOMNE 2010
HIVER 2011

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



555, rue Chabanel Ouest,
bureau 600
Montréal (Québec)
H2N 2H8
Tél. : 311

Télééc. : 514 872-4601
**Urgences soir et fin de
semaine: 514 868-5078**

Lundi au vendredi :
9 h à 12 h et 13 h à 17 h
Samedi et dimanche : fermé

Pour commentaires ou
suggestions : communiquez
par courriel à :
[cslds_ahuntsic_cartierville@
ville.montreal.qc.ca](mailto:cslds_ahuntsic_cartierville@ville.montreal.qc.ca)

PRODUCTION

Division des relations avec
les citoyens et communication

Supervision : Marlene Ouellet
et Michel Gérald

Coordination : Nathalie Plante

Conception graphique :
Nathalie Robert

COLLABORATEURS

Directeur DCSLDS :
Laurent Legault

Chefs de division :
Francine Elhadad et
Sylvie Larose

Chef de section :
Jocelyn Gauthier

Régisseurs : Éric Brazé et
Pascal Pelletier

Agent(e)s de développement :
Michel Destroismaisons – district
de Bordeaux-Cartierville,

Michel Gérald – district du
Sault-au-Récollet,

Hélène Perreault – district
d'Ahuntsic

Agente de développement :
Helen Brossard

Développement sportif :
Manon Croteau et Claude Delisle

Chargées de communication :
Geneviève Dubé et
Marie-Pier Gauthier

Centre Sportif Claude-Robillard :
Luc Landry

Centre Y Cartierville :
Mathieu Pigeon

PHOTOGRAPHIES

Agence Moca photographie

Joe Donahue

Louis Desjardins

Marc Cramer

Ville de Montréal

IMPRESSION

Les Imprimeries
Transcontinental Inc.

DISTRIBUTION

Transcontinental inc.

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et
Archives nationales du Canada
Août 2010
ISSN 1923-7170

1003.01

Le Répertoire des activités
d'Ahuntsic-Cartierville
est imprimé sur du papier
100% recyclé.



Recyclé

Contribue à l'utilisation responsable
des ressources forestières
www.fsc.org Cert no. SW-COC-000952
© 1996 Forest Stewardship Council



Table des matières

1

Parcs et installations de l'arrondissement

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

2

Information générale

- 20 ORGANISMES MUNICIPAUX
- 27 LISTE DES ORGANISMES PANAM
- 28 SERVICES ET PROGRAMMES POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE

3

Sports et Loisirs

- 34 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 36 ACTIVITÉS DE A À Z
 - 36 Familiales
 - 38 Tout-petits
 - 40 Jeunes
 - 52 Adolescents
 - 55 Adultes
 - 69 Aînés
 - 72 Clientèle multiple
- 75 SPORTS DE GLACE
- 77 SPORTS AQUATIQUES

4

Le centre Y Cartierville

- 84 COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE
- 84 DESCRIPTION DU CENTRE
- 85 INSTALLATIONS
- 86 ACTIVITÉS
- 88 FORMULES D'ABONNEMENT
- 89 GARDERIE
- 90 VOLET COMMUNAUTAIRE
- 91 POURQUOI CHOISIR LE Y?

5

Complexe sportif Claude-Robillard

- 94 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 96 LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS
- 98 ACTIVITÉS OFFERTES
 - 98 Tout-petits
 - 98 Jeunes
 - 100 Adolescents
 - 101 Adultes
 - 102 Clientèle multiple



1 Parcs et installations de l'arrondissement

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

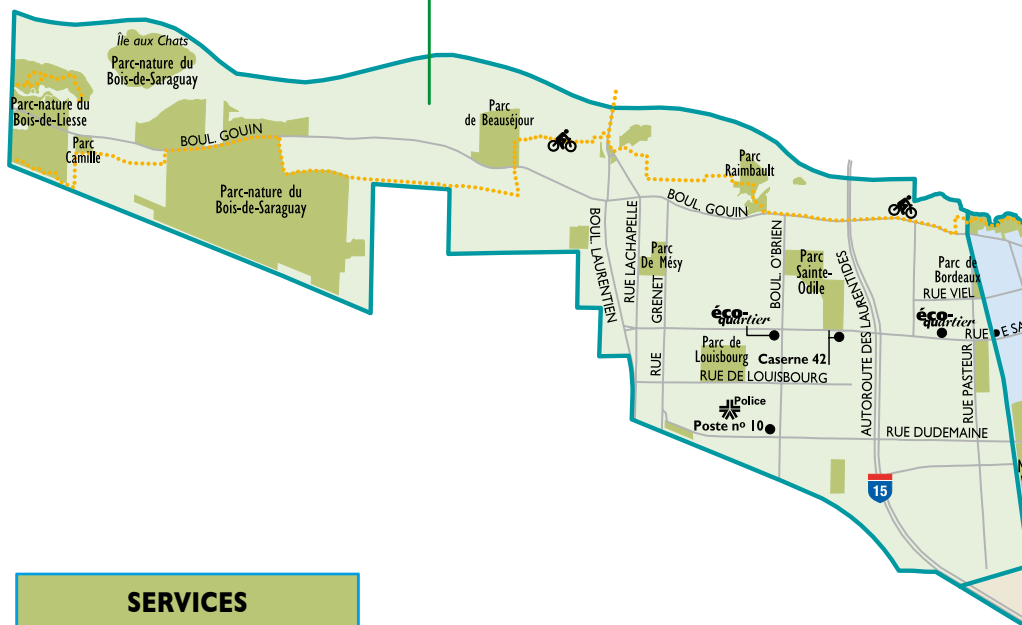
1



www.ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

1 Parcs et installations de l'arrondissement AHUNTSIC-CARTIERVILLE

District de Bordeaux-Cartierville



SERVICES

-  Pavillon endroit sanitaire
-  Randonnée
-  Ski de fond
-  Toboggan
-  Accessible pour les personnes handicapées

Bureau d'arrondissement

- > Bureau Accès Montréal
- > Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social



Informations - Services



District du Saut-au-Récollet

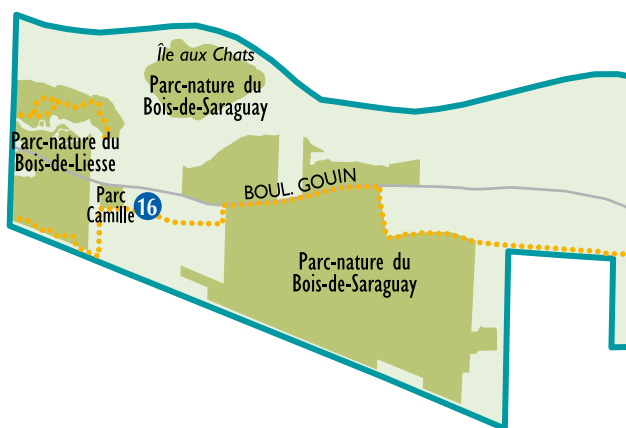
District d'Ahuntsic







District de Saint-Sulpice

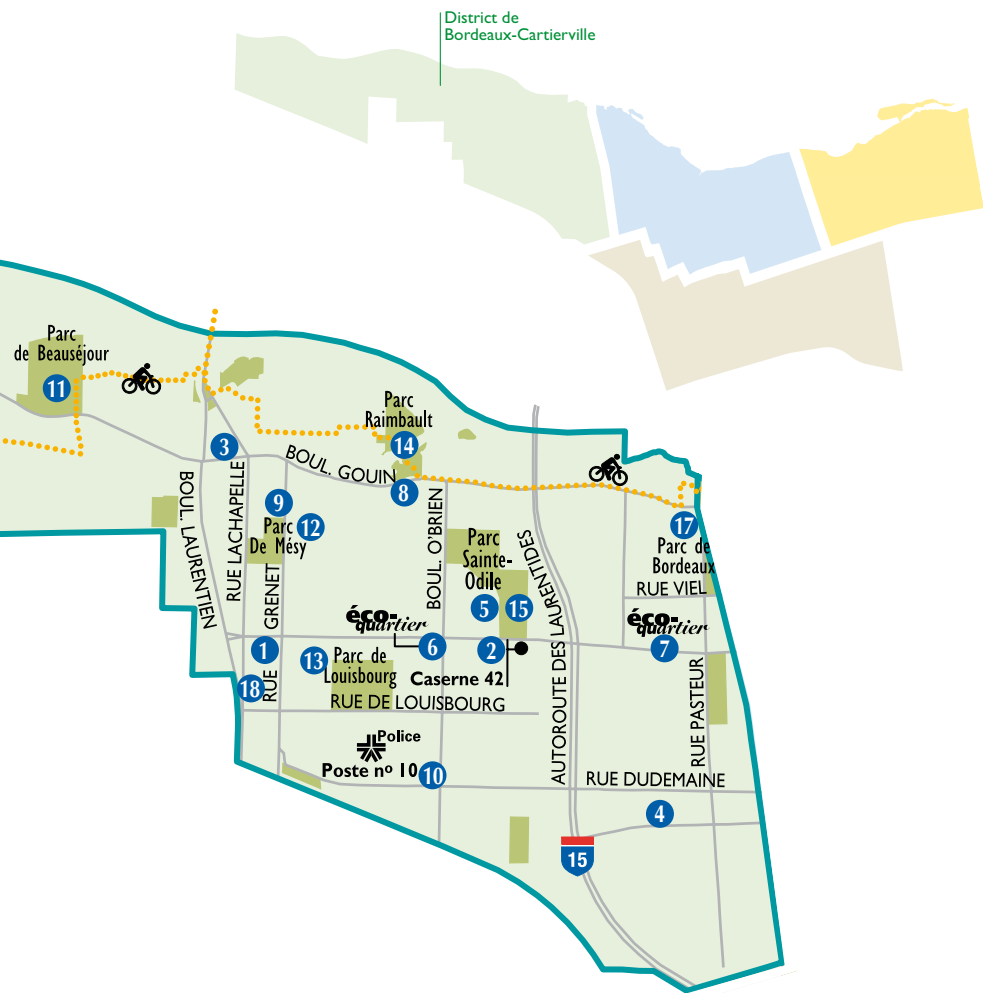
Parcs et installations de l'arrondissement

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, boul. Gouin Ouest |  |
| 4 | Centre de l'Acadie : 2005, rue Victor-Doré |  |
| 5 | Centre des loisirs Sainte-Odile : 12055, rue Dépatie | |
| 6 | Éco-quartier Cartierville : 5090, rue de Salaberry, local 102 | |
| 7 | Éco-quartier de l'Acadie : 2425, rue de Salaberry, local 113 | |
| 8 | Hôpital du Sacré-cœur : 5400, boul. Gouin Ouest | |
| 9 | Maison des jeunes Bordeaux-Cartierville : 12120, rue Grenet | |
| 10 | Poste de quartier n°. 10 : 11756, boul. O'Brien | |
| 18 | Centre Y Cartierville : 11885, boul. Laurentien | |



PARCS

11 Parc de Beauséjour : boul. Gouin Ouest/rue Olivier
 > Chalet d'accueil (ARAC)



12 Parc de Mésy : I2120, rue Grenet

13 Parc de Louisbourg : rue de Louisbourg/rue De Tracy



14 Parc Raimbault : I2377, rue Notre-Dame-des-Anges



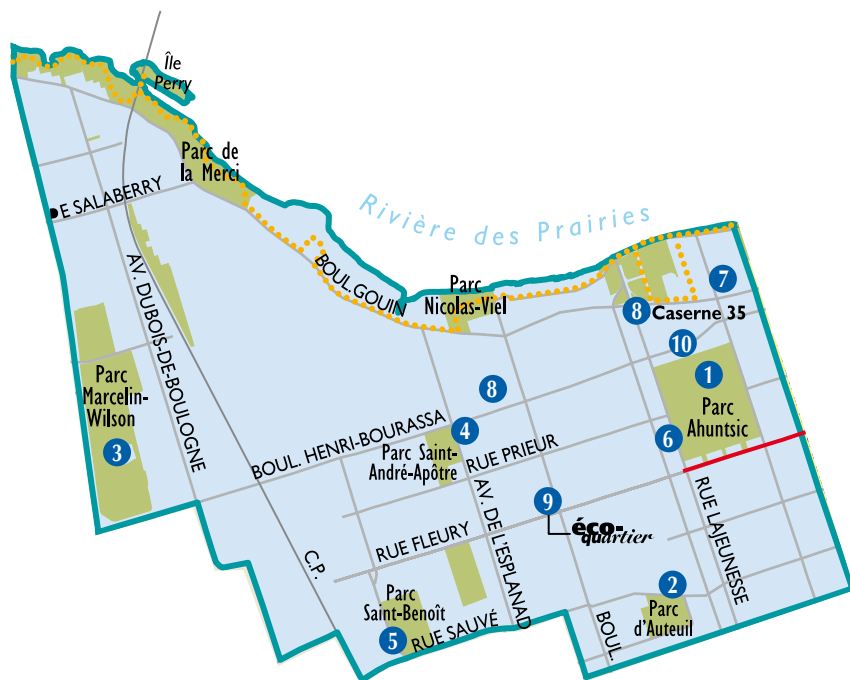
15 Parc Sainte-Odile : I2055, rue Dépatie

16 Parc Camille : 9350, boul. Gouin Ouest

17 Parc de Bordeaux : boul. de l'Acadie/rue Viel

1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT D'AHUNTSIC



PARCS

1 Parc Ahuntsic : 10555, rue Lajeunesse

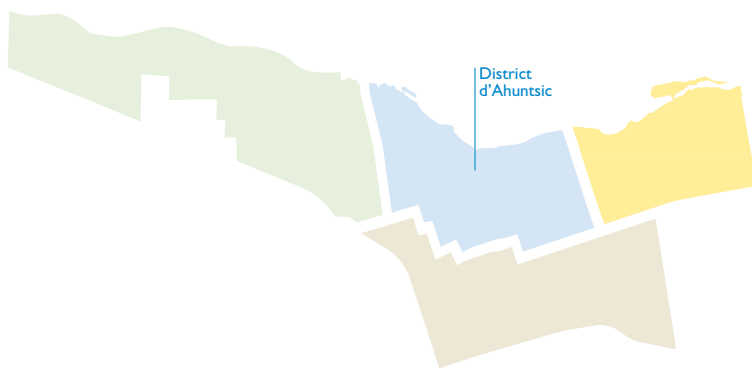


2 Parc d'Auteuil : 350, rue Sauvé Est

3 Parc Marcelin-Wilson : 350, rue Sauvé Est

4 Parc Saint-André-Apôtre : 215, rue Prieur Ouest

5 Parc Saint-Benoît : rue Sauvé Ouest/rue Meilleur



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT














- | | | |
|----|---|---|
| 6 | Bibliothèque d'Ahuntsic : 10300, rue Lajeunesse |  |
| 6 | Café Internet : 545, rue Fleury Est, 1 ^{er} étage |  |
| 6 | Maison de la culture d'Ahuntsic-Cartierville : 10300, rue Lajeunesse |  |
| 7 | Centre de loisirs U.F.A. : 161, boul. Henri-Bourassa Ouest |  |
| 1 | Aréna Ahuntsic : 10560, rue Saint-Hubert | |
| 3 | Aréna Marcelin-Wilson : 11301, boul. de l'Acadie | |
| 8 | Caserne 35 : 10827, rue Lajeunesse | |
| 9 | Éco-quartier Ahuntsic : 10326, boul. St-Laurent | |
| 10 | Métro Henri-Bourassa : boul. Henri-Bourassa/rue Lajeunesse | |
| — | Promenade Fleury : entre Saint-Hubert et Papineau | |

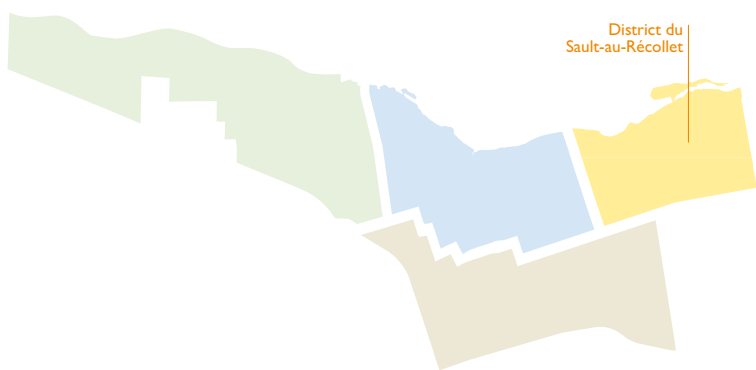
1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT DU SAULT-AU-RÉCOLLET



PARCS

1	Parc Gabriel-Lalemant : rue Sauvé Est/rue Parthenais	 
2	Parc des Hirondelles : rue Fleury Est/avenue Larose	  
3	Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation : Chalet d'accueil : 2425, boul. Gouin Est	  
4	Parc Saint-Paul-de-la-Croix : 9900, av. Hamel	 
5	Parc du Sault-au-Récollet : rue de Saint-Firmin/rue Fleury Est	 
6	Parc Gouin : rue Saint-Charles/boul. Gouin Est	



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT

-
- 7 **Centre Saints-Martyrs-Canadiens** : 10125, rue Parthenais

 - 2 **Maison des Hirondelles** : rue Fleury Est/avenue Larose

 - 6 **École Sophie-Barat** : 1239, boul. Gouin Est

 - 6 **Piscine intérieure Sophie-Barat** : 1239, boul. Gouin Est

 - 6 **Loisirs Sophie-Barat** : 1239 A, boul. Gouin Est

 - 6 **Maison des Jeunes « Le Squatt » d'Ahuntsic** : 1239 A, boul. Gouin Est

 - 8 **Poste de quartier n° 27** : 1805, rue Fleury Est

 - 9 **Éco-quartier Sault-au-Récollet** : 2575, rue Fleury Est

 - 10 **Hôpital Fleury** : 2180, rue Fleury Est







 - **Promenade Fleury** : entre Saint-Hubert et Papineau
-

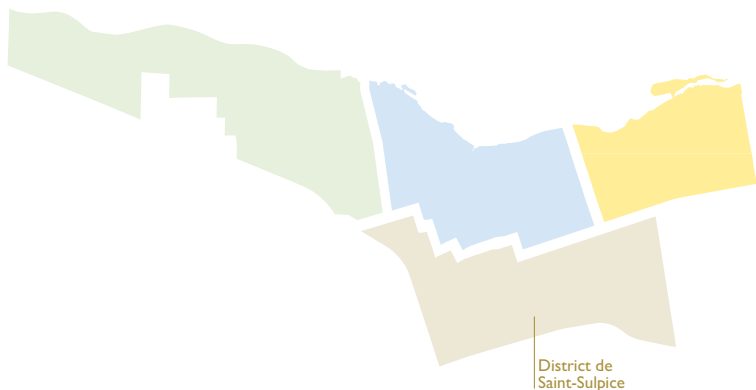
1 Parcs et installations de l'arrondissement

DISTRICT DE SAINT-SULPICE



PARCS

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | Parc Henri-Julien : 9300, rue Saint-Denis |   |
| 2 | Parc Saint-Alphonse : avenue Émile-Journault/avenue de Chateaubriand |   |
| 3 | Parc Jean-Martucci : avenue Émile-Journault/avenue Christophe-Colomb | |
| 4 | Parc Saint-Simon-Apôtre : rue de Saint-Firmin/rue Fleury Est |   |



INSTALLATIONS ET POINTS D'INTÉRÊT


5 **Complexe sportif Claude-Robillard** : 1000, avenue Émile Journault

6 **Gare de train de banlieue Chabanel** : Chabanel/Meilleur

7 **Maison Berthe-Louard** : 9355, avenue de Galinée

8 **Centre de Bocce l'Acadie** : 10526, boulevard de l'Acadie

9 **Centre des Jeunes Saint-Sulpice** : 9455, avenue Olivier-Maurault

10 **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

1 Centre de loisirs Henri-Julien : 9300, rue Saint-Denis

4 Centre de loisirs Saint-Simon-Apôtre : 161, rue Beauharnois Ouest

11 Marché Central : boul. de l'Acadie/Chabanel et autoroutes 15 et 40

12 Éco-quartier Saint-Sulpice : 1105, avenue Emile-Journault

1 Parcs et installations de l'arrondissement

COORDONNÉES DES INSTALLATIONS



ARÉNAS

Aréna Ahuntsic
10560, rue Saint-Hubert
514 872-6115

Aréna Marcelin-Wilson
11301, boul. de l'Acadie
514 872-6191

CENTRES D'ACTIVITÉS

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

Centre de l'Acadie
2005, rue Victor-Doré
514 856-2224

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

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

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
10125, rue Parthenais
514 872-5333

Centre de bocce l'Acadie
10526, boul. de l'Acadie
514 331-4555

Club de judo Hakudokan inc.
10142, boul. Saint-Laurent
514 387-6978

Maison Berthe-Louard
1322, rue Chabanel Est
514 872-6699

Maison des Hirondelles
2574, rue Fleury Est
514 387-1264

ÉCOLES, POLYVALENTES ET COLLÈGES

École Ahuntsic
10615, boul. Saint-Laurent
514 331-6413

École Évangeline
11845, boul. de l'Acadie
514 856-2224

École John-Caboto
8955, rue Meunier
514 872-3273

École La Dauversière
11600, boul. de l'Acadie
514 856-2224

École La Visitation
10591, rue Séguin
514 872-3810

École Louis-Colin
10122, boul. Olympia
514 872-3810

École Saint-André-Apôtre
215, rue Prieur Ouest
514 331-6413

École Saint-Antoine-Marie-Claret
10600, av. Larose
514 872-6036

École Saint-Benoît
500, av. du Mont-Cassini
514 331-6413

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

École Sainte-Odile
12055, rue Dépatie
514 872-6016

École Saints-Martyrs-Canadiens
9920, rue Parthenais
514 872-3810

École Saint-Paul-de-la-Croix
10495, av. Georges-Baril
514 872-6037

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

Collège Mont Saint-Louis
1700, boul. Henri-Bourassa Est
514 872-3810

Polyvalente Sophie-Barat
1239, boul. Gouin Est
514 872-1015

Polyvalente Plus-X
9955, av. Papineau
514 872-3810

ÉGLISES (SOUS-SOLS)

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

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

Centre Scalabrini pour réfugiés et immigrants (église Sainte-Rita)
655, rue Sauriol Est
514 872-6037

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

Église Saints-Martyrs-Canadiens
10007, rue Parthenais
514 872-3810

JEUNESSE 2000 ET MAISONS DES JEUNES

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

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

Jeunesse-2000 Saints-Martyrs-Canadiens
10125, rue Parthenais
514 872-9209

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

Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet
514 333-5103

JARDINS COMMUNAUTAIRES
TÉLÉPHONE : 311

Jardin Ahuntsic
Rue Sackville/rue prieur

Jardin Christ-Roi
Av. Millien/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
10851, rue St-Charles
514 872-1136



Centre Y Cartierville
11885, boul. Laurentien
514 313-1047



LE PARC DE BEAUSÉJOUR EN AUTOMNE (boul. Gouin Ouest/rue Olivier)

Jaune, rouge et orangé... Le parc de Beauséjour devient à l'automne un merveilleux tableau de couleurs enflammées. Vous serez enchantés par cette nature en ville.

Nouveauté cette année !

Un café a été aménagé dans le pavillon de parc. Venez vous restaurer et profiter des activités d'animation :

- Animation naturaliste
- Découverte du pavillon (en voie d'obtenir la certification LEED)
- Espaces de jeux extérieurs
- Karaoké, chansonniers, animation et danse.

Des programmes d'animation sont également offerts aux groupes scolaires.

Pour information ou réservation, communiquez avec l'Association récréoculturelle Ahuntsic-Cartierville au **514 389-9383** ou visitez le **www.arac.biz**



Heures d'ouverture du pavillon du parc de Beauséjour :

30 août au 11 octobre 2010 :
samedis, dimanches et jours fériés
de 10 h à 17 h.

2 Information générale

- 20 ORGANISMES MUNICIPAUX
- 27 LISTE DES ORGANISMES PANAM
- 28 SERVICES ET PROGRAMMES
POUR LES PERSONNES VIVANT
AVEC UNE DÉFICIENCE



2 Information générale

ORGANISMES MUNICIPAUX

ACTIVITÉS CULTURELLES

ALLIANCE CULTURELLE

Offrir aux personnes retraitées et semi-retraitées des activités culturelles et éducatives de haut niveau et permettre le développement de liens d'amitié et de solidarité.

1474, rue Fleury Est, H2C 1S1

514 382-5716

514 381-3462

allianceculturelle@berthiaume-du-tremblay.com

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

514 872-1655

cccl@bellnet.ca

CITÉ HISTORIA

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.

10897, rue du Pont, H2B 2H3

514 850-4222

514 850-0607

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

geo@videotron.qc.ca

FESTIBLUES INTERNATIONAL DE MONTRÉAL

Festival de musique en plein-air situé au parc Ahuntsic et se déroulant sur 5 jours, le Festiblues programme des artistes de la scène locale, nationale et internationale.

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 337-8425

514 337-7811

info@festiblues.com

FOYER DE LA DANSE

AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Enseignement de la danse classique, jazz, cheerleading, baladi, flamenco et autres, aux jeunes, aux adolescents et aux adultes. Production de spectacles multiculturels.

2005, rue Victor-Doré, bureau 218, H3M 1S4

514 334-6549

514 334-1684

poladians@hotmail.com

MAISON DE LA CULTURE

AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Diffuser des spectacles de toutes disciplines artistiques et des expositions pour les montréalais.

10300, rue Lajeunesse, 1^{er} étage, H3L 2E5

514 872-8749

514 872-7479

mc_ahuntsic@ville.montreal.qc.ca

MUSÉE DES SŒURS DE MISÉRICORDE

Faire explorer l'histoire controversée de l'aide aux mères célibataires et à leurs enfants par les sœurs de Miséricorde. Faire découvrir Rosalie, celle qui a fondé cette œuvre taboue.

12435, av. de la Miséricorde, H4J 2G3

514 332-0550 poste 1-393

514 336-0621

musee_misericorde@yahoo.ca

MUSÉE DES SŒURS

DE LA PROVIDENCE

Présenter l'histoire d'Émilie Tavernier-Gamelin et de la congrégation qu'elle a fondée en 1843 pour soulager les plus démunis.

12055, rue Grenet, H4J 2J5

514 334-9090 poste 217

514 344-1620

lotero@providenceintl.org

MUSIQUE MULTI-MONTRÉAL

Mettre à profit son expertise pour faire connaître et reconnaître les artistes professionnels d'ici, de toutes les origines.

10300, rue Lajeunesse #2120, H3L 2E5

514 856-3787

514 856-3340

info@musiquemm.com

ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES ORIOLES DE MONTRÉAL

Organiser du baseball de compétition avec un encadrement hors pair et des instructeurs qualifiés et certifiés.

7930, rue Saint-Laurent, H2R 1X2

514 277-0320

514 273-4989

jeanetchantale@videotron.ca

ASSOCIATION DES BRAVES D'AHUNTSIC - DIVISION HOCKEY

Promouvoir, offrir et encadrer la pratique du hockey sur glace pour les joueurs âgés de 3 à 65 ans, qu'ils soient débutants, intermédiaires ou avancés.

9300, rue Saint-Denis, H2M 1P1

514 956-1955

514 602-3770

braves1955@hotmail.com

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

514 969-4482

mdrago2004@yahoo.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

info@lspbaseball.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

514 956-0505

www.braves-ahuntsic.ca

info@braves-ahuntsic.ca

ASSOCIATION RÉGIONALE DE KINBALL DE MONTRÉAL

Promouvoir le kinball sur le territoire de Montréal. Administrer les activités reliées au Kinball. Développer et former les personnes ressources.

8110, boul. Saint-Michel, H1Z 3E2

514 722-2551 poste 225

kinball@csmc-sport.qc.ca

(CAPN) CLUB AQUATIQUE LES PIRANHAS DU NORD

Offrir à la population un programme d'activités physiques et de saine récréation en utilisant principalement la natation, la nage synchronisée, le plongeon et le sauvetage sportif comme secteurs d'intérêts principaux.
10851, av. Saint-Charles, H2C 3H7
514 385-1525
514 872-8460
coordocapn@gmail.com



CLUB D'ATHLÉTISME IMPULSION

Offrir des activités d'initiation à l'athlétisme pour les jeunes de 6 à 14 ans.
555, rue Chabanel Ouest, bureau 600, H2N 2H8
514 249-2958
davenumbal@hotmail.com

(CBRNM) CLUB DE BADMINTON DES RAQUETTES DU NORD DE MONTREAL

Offrir des activités et événements sportifs reliés à la pratique du badminton de plusieurs niveaux : initiation, récréation, compétition et excellence.
555, rue Chabanel Ouest, bureau 600, H2N 2H8
514 872-0241

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 Saint-Urbain, H3L 2T2
514 872-6138

CLUB DE JUDO HAKUDOKAN

Apporter son humble contribution au plaisir et la nécessité de la pratique sportive et en découvrir les éléments positifs sur les plans personnel et communautaire.
10142, boul. Saint-Laurent, H3L 2N7
514 387-6978
club@judohakudokan.com

CPA AHUNTSIC

Club de patinage artistique pour jeunes de 3 à 17 ans offrant des programmes d'initiation au patinage, d'apprentissage du patinage artistique et de perfectionnement, sanctionnés par Patinage Canada.
10750, rue Tanguay, H3L 3H2
514 961-8959
info@cpaahuntsic.com

CPA L'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) C.P. 181, Succ. Ahuntsic, H3L 3N7
514 686-2720
info@cpaacadie.com

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE MONTREAL AHUNTSIC

Faire découvrir ce merveilleux sport à de nouveaux enfants et développer des athlètes pour assurer la relève de demain au plus haut niveau.
1380, rue Prieur Est, H2C 1L2
514 383-4666
martin@florsan.ca

CLUB GYMNIX

Offrir « Le tour du monde de Karibou », activités motrices pour enfants.
1000, av. Émile-Journault, H2M 2E7
514 872-1536
514 872-1590
clubgymnix@gymnix.ca

FÉDÉRATION SPORTIVE SALABERRY

Promouvoir et encourager la pratique du soccer dans le quartier Bordeaux-Cartierville. Organiser les équipes et matchs de soccer.
2005, rue Victor-Doré, bur. 218-B, H3M 1S4
514 334-3200
info@fssalaberry.ca

TAEKWONDO AHUNTSIC- CARTIERVILLE

Promouvoir le taekwondo dans un encadrement adéquat et sécuritaire.
10591, rue Seguin, H2B 2B8
514 723-2584
shtkd1@hotmail.com



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, rue Faillon Ouest, bureau 202, H2R 2W1
514 270-2724
514 270-3812

SERVICES ENVIRONNEMENTAUX

ÉCO-QUARTIER L'ACADIE

2425, rue de Salaberry, # 113, H3M 1L2
514 331-6775
514 331-5569

ÉCO-QUARTIER AHUNTSIC

10326, boul. Saint-Laurent, H3M 1L2
514 387-9505
514 387-0451

ÉCO-QUARTIER CARTIERVILLE

Œuvrer dans le domaine de l'environnement, notamment en ce qui a trait aux 3 R-V, à l'amélioration du patrimoine végétal, à l'embellissement urbain et à la propreté.
5090, rue de Salaberry, suite 102, H4J 1H9
514 856-9053
info@ecoquartier.ca

ÉCO-QUARTIER SAINT-SULPICE

1105, rue Émile-Journault, H2M 2H2
514 382-5879
514 382-1888

ÉCO-QUARTIER SAULT-AU-RÉCOLET

Éduquer, sensibiliser et mobiliser les citoyens envers l'environnement et le développement durable.
2575, rue Fleury Est, H2B 1L7
514 385-0084
514 385-0620
ecovds@cooptel.qc.ca

LOISIRS COMMUNAUTAIRES

CORPS DE CADETS 2725 LA DAUVERSIÈRE

2005, Victor-Doré, bur. 15, H3M 1S4
514 214-6369

CENTRES DE LOISIRS

LES COPAINS DE SAINT-SIMON

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

195, rue 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 tout en développant un sentiment d'appartenance à leur quartier.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4

514 856-2224

514 908-2013

direction@loisirsdelacadie.ca

LOISIRS SAINT-ANTOINE-MARIE-CLARET

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

10600, av. Larose, H2B 2Z3

514 872-6036

hadrien.p@hotmail.com

LOISIRS SAINT-ISAAC-JOGUES

Offrir à la population une programmation variée d'activités physiques, culturelles et de loisirs.

1322, rue Chabanel Est, H2M 1E1

514 872-6699

LOISIRS SAINT-PAUL-DE-LA-CROIX

Offrir à la population une programmation variée d'activités sportives et de loisirs ainsi qu'un club de vacances pour les enfants de 6 à 13 ans.

10495, rue Georges-Baril, H2C 2N1

514 872-6037

loisirsstp@yahoo.ca

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, H2C 3B3

514 872-1015

infos@loisirsophiebarat.ca

SERVICE DES LOISIRS CHRIST-ROI

Offrir des cours de sports, d'arts et des activités culturelles pour les citoyens de 3 à 99 ans.

9485, rue Berri, H2M 1R3

514 872-6696

514 872-4555

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.

12055, rue Dépatie, H4J 1W9

514 872-6016

www.slsso.ca

info@slso.ca

SERVICE DES LOISIRS

SAINTS-MARTYRS-CANADIENS

Offrir à la population une programmation variée d'activités physiques, culturelles et de loisirs.

10125, rue Parthenais, H2B 2L6

514 872-5333

514 381-8772

www.loisirsstmartyrs.com

loisirs_saints_martyrs@hotmail.com

UNION DES FAMILLES

D'AHUNTSIC (U.F.A.)

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

161, boul. Henri-Bourassa Ouest,

H3L 1N2

514 331-6413

514 331-9396

www.loisirsufa.ca

CLUBS D'ÂGE D'OR

CLUB DE L'ÂGE D'OR CHRISTOPHE-COLOMB

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

9900, rue Hamel, H2C 2W9

514 384-2006

CLUB DE L'ÂGE D'OR L'HARMONIE

Regrouper les personnes de 50 ans et plus par des activités récréatives à prix réduit.

9067, rue de Reims, H2N 1T2

514 389-1708

rgrptrs@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

514 389-5939

CLUB DE L'ÂGE D'OR IL GIRASOLE

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

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

514 389-2459

CLUB DE L'ÂGE D'OR MARCELIN-WILSON

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

10526, boul. de l'Acadie

H4N 1L9

514 331-4555

CLUB DE L'ÂGE D'OR LE MIRAGE

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4

514 332-1898

CLUB DE L'ÂGE D'OR NOTRE-DAME-DES-ANGES

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

12325, rue De Serres, H4J 2H1

514 334-8208

514 334-5149

CLUB DE L'ÂGE D'OR

LES PIONNIERS

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

9300, boul. Saint-Denis, H2M 1P1

514 872-3272

CLUB DE L'ÂGE D'OR POMPEI II

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

10100, av. Larose, H2B 3C7

514 387-3088

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

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

10120, rue d'Auteuil, H3L 1H4

514 387-9910

CLUB DE L'ÂGE D'OR SANTA RITA

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.

10125, 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, HIS 1M3
514 729-6571
elio.desimone@sympatico.ca

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

Offrir des loisirs aux personnes du troisième âge.
10005, rue Parthenais, H2B 2L3
514 387-7081

**CLUB DES AÎNÉS DU DOMAINE
SAINT-SULPICE**

Organiser des activités récréatives et sociales. Offrir les avantages de l'affiliation à la FADOQ.
1322, rue Chabanel Est, H2M 1E1
514 382-4197

MAISONS DES JEUNES

**CENTRE DES JEUNES
SAINT-SULPICE**

Intervenir auprès des jeunes et des familles de diverses communautés culturelles résidant majoritairement dans les HLM de St-Sulpice, André-Grasset et Meunier-Tolhurst.
9455, rue Olivier-Maurault, app.1, H2M 1Z5
514 383-0282
514 383-4477
info@saint-sulpice.org

JEUNESSE 2000 L'ACADIE

Offrir aux jeunes un lieu de rencontre animé, accessible et disponible en complémentarité avec l'école sur deux points de service.
2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4
514 872-9208

**JEUNESSE 2000
SAINTS-MARTYRS-CANADIENS**

Offrir une variété d'activités PAR et POUR les jeunes adolescents âgés entre 13 et 17 ans.
10125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 872-9209
514 381-8772
www.loisirsstsmartyrs.com
j2000smc@hotmail.com

**MAISON DES JEUNES
« LE SQUATT » D'AHUNTSIC**

Offrir un lieu d'accueil et d'échange aux adolescents de 12 à 18 ans.
1239, boul. Gouin Est, H2C 1B3
514 383-6193
514 383-4993
mdjahuntsic@hotmail.com

**MAISON DES JEUNES
BORDEAUX-CARTIERVILLE**

Offrir aux jeunes un lieu de rencontre animé, accessible et disponible en complémentarité avec l'école sur deux points de service.
12120, rue Grenet, H4J 2P4
514 333-5103
514 333-4499
www.mdjbc.org
info@mdjbc.org

**TABLE DE CONCERTATION
JEUNESSE BORDEAUX-
CARTIERVILLE**

11822, av. Bois-de-Boulogne, H3M 2X6
514 331-2288 poste 4607
manon.boily.bcstl@ssss.gouv.qc.ca

SCOUTS

1ST DAVID THOMPSON SCOUTS

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

8955, rue Meunier, H2N 1W3
514 389-5626
ron.zemancik@gmail.com

**103^E GROUPE SCOUT
SAINT-ANDRÉ-APÔTRE**

10505, av. de l'Esplanade, H3L 2W6
514 686-0473

105^E GROUPE SCOUT CHRIST-ROI

9300, rue Saint-Denis, H2M 1R3
514 858-0596
christroi105@yahoo.ca

**225^E GROUPE SCOUT
SAINT-ISAAC-JOGUES**

1331, rue Chabanel Est, H2M 2N8
514 721-3072

**230^E GROUPE SCOUTS
SAINT-ANTOINE-MARIE-CLARET**

10660, av. Larose, H2B 2Z3
514 381-0173

**246^E GROUPE SCOUT
BOIS-DE-BOULOGNE**

10025, boul. de l'Acadie, H4N 2S1
514 978-0778

**253^E GROUPE SCOUT
SAINT-MARON**

10755, rue Saint-Charles, H2C 2M1
450 933-5979

**278^E GROUPE SCOUT
HOMENETMEN-GAMK**

3401, rue Nadon, H4J 1R3
450 687-4336
514 331-2764



AUTRES

ASSOCIATION RÉCRÉOCULTURELLE AHUNTSIC-CARTIERVILLE (ARAC)

Développement et coordination d'activités sportives, de plein-air et de loisirs, dans une perspective de complémentarité avec le milieu et de développement durable.
545, rue Fleury Est, bur. 1, 145, H3L 1G6
514 389-9383
arac.info@gmail.com

ASSOCIATION DES RETRAITÉS D'AHUNTSIC

Offrir à ses membres un lieu de rencontres serein et adapté, sous la bienveillante coupelle du Centre Berthiaume-Du-Tremblay.
1474, rue Fleury Est, H2C 1S1
514 382-0310
514 381-3462
info@aramontreal.org

CLUB DE BOCCE L'ACADIE

Offrir un lieu de pratique pour la bocce à une clientèle variée.
10526, boul. de l'Acadie, H4N 1L9
514 331-4555

CERCLE DE FERMÈRES D'AHUNTSIC

Regrouper des femmes vouées à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de sa famille et transmission du patrimoine culturel et artisanal.
2574, rue Fleury Est, H2B 1L5
514 387-1264



CLUB D'ÉCHECS AHUNTSIC

Promouvoir le jeu d'échecs auprès des jeunes et des adultes.
10125, rue Parthenais, H2B 2L6
514 509-1543
www.echecsahuntsic.com
info@echecsahuntsic.com

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

Promouvoir le loisir ornithologique, regrouper les ornithologues amateurs, partager ses connaissances, protéger les habitats et favoriser la nidification des oiseaux.
10780, rue Laverdure, local 306, H3L 2L9
438 338-4138
info@coa.montreal.org

INSTITUT UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE DE MONTRÉAL

Enseignement de niveau universitaire pour les aînés.
1474, rue Fleury Est, H2C 1S1
514 382-0310 poste 150
514 381-3462

MONOVIE AHUNTSIC INC.

Favoriser et encourager l'épanouissement et les rencontres entre les personnes seules par des activités culturelles, sociales et sportives.
10007, rue Parthenais, H2B 2L6
514 388-9664
monoviel979@hotmail.com

PARC-NATURE DU BOIS-DE-LIESSE

9432, boul. Gouin Ouest
514 280-6729
www.ville.montreal.qc.ca/grandsparcs

PARC-NATURE DE L'ÎLE-DE-LA-VISITATION

2425, boul. Gouin Est
514 280-6733
www.ville.montreal.qc.ca/grandsparcs

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

Informier 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.
10125, av. Curotte, H2C 2Y5
514 384-2173

SERVICES SOCIO-COMMUNAUTAIRES

ALTERGO

Soutenir l'inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience, sur l'île de Montréal, par l'abolition des contraintes obstacles d'accès aux loisirs.
525, rue Dominion, bur. 340, H3J 2B4
514 933-2739 poste 215
514 933-9384
info@altergo.net

ASSOCIATION DE MONTRÉAL POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Favoriser la participation sociale des adultes ayant une déficience intellectuelle et soutenir les familles dans l'exercice de leurs responsabilités.
633, boul. Crémazie Est, bureau 100, H2M 1L9
514 381-2300
514 381-0454
info@amdi.info

ATELIER DE MEUBLES RECYCLÉS AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Offrir une expérience de travail à des personnes vivant des problèmes d'employabilité.
9015, rue Meilleur, H2N 2A3
514 388-5338
514 388-1769
amrac@amrac.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.
10780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 667-0584 poste 5126
organisme@autourdubebe.org

(CANA) CARREFOUR D'AIDE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS

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 par des actions individuelles et collectives.
10780, rue Laverdure, H3L 2L9
514 382-0735
514 382-5232
infocana@cana-montreal.org

(CJE) CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI AHUNTSIC- BORDEAUX-CARTIERVILLE

Faciliter l'intégration socioprofessionnelle des jeunes de 16 à 35 ans.
10794, boul. Lajeunesse, H3L 2E8
514 383-1136
514 383-1428

CARTIER ÉMILIE

Aider les personnes démunies en favorisant chez-elles une plus grande autonomie et une prise en charge accrue.
12395, rue Lachapelle, H4J 2P7
514 658-3126
le.cartier@videotron.ca

CDEC AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Soutien aux entrepreneurs, par des services-conseils, financement et formation aux chercheurs d'emploi. 433, rue Chabanel Ouest, bureau 304, H2N 2H8

514 858-1018
514 858-1153
www.cdec.qc.ca
info@cdec.qc.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE AHUNTSIC-SUD

Offrir divers services tels que transport, accompagnement, visites et téléphones amicaux, courses, dîner communautaire, popote roulante et autres, pour le maintien à domicile des 65 ans et plus.

9286, rue Berri, H2M 1P9
514 388-0775
514 388-3139
mbouvier@cbas.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Promouvoir le bénévolat et assumer pleinement son rôle de catalyseur des ressources humaines bénévoles sur le territoire.

2005, rue Victor-Doré, bureau 222, H3M 1S4
514 856-3553
514 856-3554
www.cabbc.org
cabbc@cabbc.org

CENTRE D'APPUI AUX COMMUNAUTÉS IMMIGRANTES

Assister les nouveaux arrivants et les autres communautés culturelles dans leur processus d'intégration socioéconomique à l'intérieur de leur société d'accueil.

4770, rue de Salaberry, H4J 1H6
514 856-3511
514 856-6029
anait@caci_b.org

CHAÎNON BLEU - GROUPE AA OUVERT

Venir en aide aux personnes au prise avec des problèmes d'alcool et de drogue.

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

CLUB DE RECHERCHE D'EMPLOI MONTRÉAL CENTRE-NORD

Offrir des ateliers spécialisés pour les nouveaux arrivants, un service de rédaction de C.V. et de lettres de motivation ainsi que des services conseils. 1600, boul. Henri-Bourassa, Ouest, #450 H3M 3E2

514 858-6611
514 858-6613
cre@cremcn.org

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, bureau 220, H3M 1S4

514 336-3733
514 856-2400
info@concertationfemme.ca

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

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

2005, rue Victor-Doré, bureau 214, H3M 1S4

514 332-6348
514 332-8695
www.clic-bc.ca
infos@clic-bc.ca

LA CORBEILLE AHUNTSIC-CARTIERVILLE

Offrir de la formation visant la réintégration sur le marché du travail par les services d'épicerie communautaire, de restauration et de traiteur haut de gamme. 5090, rue Dudemaine, H4J 1N6

514 856-0838
514 856-2663
info@lacorbeillebc.org

CRÉCA

Offrir des ateliers d'alphabétisation à temps plein et partiel et des ateliers d'éducation populaire aux adultes. 10770, rue Chambord, H2C 2R8

514 596-7629
514 596-7681
accueil@creca.net

(CUMAJ) CENTRE D'UNION MULTICULTURELLE ET

ARTISTIQUE DES JEUNES
Éduquer 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.

10125, rue Parthenais, bureau 201, H2B 2L6
514 389-6644
cumaj66@yahoo.ca



ENTRAIDE AHUNTSIC-NORD

Préserver la vie active des personnes âgées en perte d'autonomie, résidant à domicile, en leur offrant des services de soutien dans la communauté et diverses activités susceptibles de briser leur isolement.

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 382-9171
514 382-5126
dir@entraidenord.org

ENTRAIDE BOIS-DE-BOULOGNE

Accueillir et faciliter l'intégration harmonieuse des immigrants et promouvoir une citoyenneté responsable.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4

514 332-4222
514 332-2891
entraidebdb@bellnet.ca

INITIATIVE 1,2,3, GO! AHUNTSIC

Sensibiliser et mobiliser les membres de la communauté afin de favoriser le développement et le mieux-être des petits de 0-5 ans et leur famille. 10780, rue Laverdure, local 101, H3L 2L9

514 381-5656
123goahuntsic@gmail.com

INSTITUT PACIFIQUE

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

2901, Gouin Est, H2B 1Y3
514 598-1522
514 598-1963
info@institutpacifique.com

JOUJOUTHÈQUE DE LA MAISON DES PARENTS DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Offrir un lieu de loisirs chaleureux et convivial pour les parents et les enfants de 0 à 12 ans. Jeux, jouets, livres et DVD sont disponibles pour emprunt ou utilisation sur place.

2005, rue Victor-Doré, H3M 1S4
514 332-6552
514 332-6552

2 Information générale

ORGANISMES MUNICIPAUX

SERVICES SOCIO-COMMUNAUTAIRES

MAISON BUISSONNIÈRE

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

10125, rue Parthenais, local 103, H2B 2L6

514 384-8181

info@maisonbuissonniere.org

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, rue de Salaberry, H4J 1H3

514 337-1522

514 337-1522

maifapbn@enter-net.com

MAISON DES PARENTS DE BORDEAUX-CARTIERVILLE

Mettre en place dans le quartier un réseau d'aide et d'entraide, un lieu d'échange, d'acquisition de compétences, de savoir-faire et de soutien dans le développement de l'expérience parentale.

12191, Lachapelle, H4J 2P2

514 745-1144

514 745-3996

maisondesparents@bellnet.ca



MAISON DE LA VISITE

Organisation, par des parents bénévoles et des intervenants, d'activités éducatives et familiales favorables au bien-être des enfants et à leur réussite scolaire.

10591, rue Séguin, H2B 2B8

514 596-5295 poste 5642

514 596-7047

PAUSE-FAMILLE

Offrir une halte-garderie 0-2 ans, des ateliers 3-5 ans, des ateliers hebdomadaires parents-enfants, un comptoir de vêtements et d'accessoires pour bébés, de même qu'un soutien pour les familles vivant en contexte de vulnérabilité.

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 382-3224

www.pausefamille.ca

info@pausefamille.ca

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, rue Fleury Est, H2C 1S1

514 382-0310 poste 203

514 381-3462

preretraites.horizon@berthiaume-du-tremblay.com

PRÉVENTION DU CRIME AHUNTSIC-CARTIERVILLE (TANDEM)

Offrir des services d'évaluation de la sécurité du domicile, de burinage, séances d'informations et documentations sur la sécurité et la prévention, patrouilleurs à vélo et patrouille éducative en période estivale.

2005, rue Victor-Doré, bureau 204, H3M 1S4

514 335-0545

514 335-0674

tmac@bellnet.ca

RAP JEUNESSE

Venir en aide, par le biais du travail de rue et du travail de proximité, aux personnes de 13 ans et plus vivant des problématiques psycho-sociales.

10780, rue Laverdure, H3L 2L4

514 388-7336

514 872-7191

www.rapjeunesse.org

RELAX ACTION

Offrir un suivi communautaire à des gens qui vivent avec un problème de santé mentale. Intervenir dans le milieu de vie de la personne.

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 385-4868

514 385-9735

info@relaxactionmtl.com

REPÈRE

Favoriser le développement de la paternité par l'apprentissage et le partage.

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 381-3511

514 381-7132

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.

10780, rue Laverdure, Bureau 003, H3L 2L9

514 385-6499

info@lesnac.com

SOLIDARITÉ AHUNTSIC

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

10780, rue Laverdure, H3L 2L9

514 382-9090

514 382-7191

infosol@cam.org



LISTE DES ORGANISMES PANAM

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 INTELLEC-
TUELLE (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

LA JOIE DES ENFANTS
514 270-0338
www.pages.videotron.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

**LOISIRS RÉCRÉATIFS ET
COMMUNAUTAIRES DE
ROSEMONT**
514 872-6598
www.loisirsstjeanvianney.qc.ca

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/

**PARAINAGE 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

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE
VOILE ADAPTÉE**
514 694-8021
www.aqvaqc.com

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

CLUB L'ÂGE D'OR LE GRILLON
514 634-9014
agrillon@total.net



CORPUSCULE DANCE
514 759-5316
<http://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
cdj@maisonechelon.ca
www.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
spph@arobas.net

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

2 Information générale

SERVICES ET PROGRAMMES POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE



AlterGo soutient l'inclusion sociale des personnes vivant avec une déficience, sur l'Île de Montréal.

Pour information :

Téléphone : **514 933-2739**, poste 215 (ATS)

Site Internet : www.altergo.net

Courriel : info@altergo.net

Programme d'accompagnement en loisirs (PACL)

Favorise l'accessibilité des activités de loisirs et de sport aux personnes handicapées qui ont besoin d'accompagnement.

Pour information : www.mels.gouv.qc.ca ou AlterGo, **514 933-2739** au poste 219 ou par courriel, benzir@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 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?

Il suffit de contacter le service des travaux publics de votre arrondissement pour en faire la demande, en composant le **311**. 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 entre 4 000 \$, 8 000 \$ ou 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.



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

La VATL permet à l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience d'entrer gratuitement dans plusieurs endroits tels que La Ronde, le Cinéma Beaubien, le Jardin Botanique.

Pour remplir le formulaire en ligne et connaître tous les endroits au Québec qui accepte la vignette, allez sur le site : www.vatl-tlcs.org

Pour information, communiquez au 514 933-2739, poste 241 ou par courriel à jean@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 liste complète : www.adsmq.org/montreal.htm

Programme d'aide en loisirs 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 : le 20 août 2010.

Pour information : **514 933-2739** au poste 243, benzir@altergo.net

2

2 Information générale

SERVICES ET PROGRAMMES POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE DÉFICIENCE

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 en toute liberté. 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**.

La Grande Bibliothèque et Archives Nationales du Québec est **un guichet unique de diffusion**

La Grande Bibliothèque offre une gamme de services adaptés aux personnes ayant un handicap, adultes et enfants, tels que : l'accueil, l'orientation et l'accompagnement sur place; la localisation et la manipulation des documents lorsque nécessaire; la référence et l'aide à la recherche; l'aide à l'utilisation des équipements adaptés; des visites guidées et des activités d'animation adaptées.

Pour s'abonner au service, contactez la Magnétothèque au **514 282-1999** ou au 1 800 361-0635 ou par courriel : info@lamagnetothèque.qc.ca

Les programmes d'**accessibilité universelle à la STM**

- La STM offre des autobus avec une rampe à bascule à l'avant pour les personnes en fauteuil roulant.
- Un espace derrière le conducteur pour les personnes avec un chien guide.
- Cinq stations font partie du projet Accessibilité métro : Lionel-Groulx, Bonaventure, Berri-UQAM, Henri-Bourassa et Côte-Vertu.

La carte québécoise à l'**accompagnement en transport interurbain par autocar**

S'adresse à toutes les personnes handicapées, âgées de huit ans et plus. Il n'y a aucun coût pour la carte de l'accompagnateur qui est émise pour une durée de 5 ans.

Pour obtenir le formulaire : www.apaq.qc.ca, ou composez le **418 522-7131**, poste 26, ou apaq@apaq.qc.ca





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.

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.

Le Répertoire en ligne des **activités de loisirs des organismes de personnes handicapées**

Le Répertoire des activités de loisirs des organismes de personnes handicapées permet à tous de faire une recherche pour obtenir des renseignements sur les organismes membres d'AlterGo et de consulter leur fiche complète à cette adresse : www.altergo.net/repervmp/indexrep.htm

www.altergo.net





3 Sports et Loisirs

34 MODALITÉS D'INSCRIPTION

36 ACTIVITÉS DE A À Z

36 Familiales (parent/enfant)

38 Tout-petits (0 à 5 ans)

40 Jeunes (5 à 14 ans)

52 Adolescents (12 à 17 ans)

55 Adultes (16 à 50 ans)

69 Aînés (50 ans +)

72 Clientèle multiple (activités pour tous les groupes d'âge)

75 SPORTS DE GLACE

77 SPORTS AQUATIQUES



L'arrondissement d'Ahuntsic-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.

Inscriptions

GÉNÉRALES

Automne 2010 :

Du lundi 13 au mercredi 15 septembre
Heures : 19 h à 21 h

Hiver 2011 :

Du lundi 10 au mercredi 12 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 résidants ou non résidants de Montréal (voir à la page 77).

SPORTS DE GLACE

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

Club de patinage artistique l'Acadie :
1^{er} et 2 septembre de 19 h à 21 h

Club de patinage artistique Ahuntsic :
1^{er} et 2 septembre de 19 h à 20 h 30

Club de patinage de vitesse Montréal-Ahuntsic :
7 et 8 septembre de 17 h 30 à 20 h

Les dates d'inscription diffèrent selon les activités et selon si vous êtes résidants ou non résidants 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. En règle générale, 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.

3

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.

Familiales



Cardio-fun/parent-enfant > 5 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
65 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Cardio-poussette > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi ou jeudi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/28 ou 30 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 ou 27 janvier
60 \$/2 cours pour 100 \$

Maman en forme > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi ou dimanche 13 h à 14 h 30
Aut. : 12 semaines/21 ou 26 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 ou 30 janvier
100 \$/Inscr. École Sainte-Odile/
Poussette ou landau obligatoire

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Yoga/maman > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mercredi 10 h 30 à 12 h
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
100 \$/Inscr. École Sainte-Odile
Poussette ou landau obligatoire

Yoga/parent-enfant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi ou mercredi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/20 ou 22 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 ou 26 janvier
75 \$/1 parent avec 1 bébé/
Prolongation de 6 sem. au printemps

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Acti-poussette > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi ou jeudi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/21 ou 23 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 ou 27 janvier
75 \$/1 parent et 1 bébé/Prolongation
de 6 sem. au printemps

DANSE

Multi-danse/parent-enfant
> 6 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Dimanche 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
15 \$/1 parent et 1 enfant/Coût
par personne

MÉTIERS D'ART

Fabrication de bijoux > 8-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mercredi 17 h à 18 h
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
85 \$/1 parent et 1 enfant/
Prolongation de 6 sem. au printemps

Fabrication de bijoux > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
85 \$/1 parent et 1 enfant/
Prolongation de 6 sem. au printemps

SPORTS

Sports préscolaires/
parent-enfant > 3- 5 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi et mercredi 9 h 30 à 11 h
Aut. : 10 semaines/27 et 29 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 et 26 janvier
60 \$

Badminton/parent-enfant > 7 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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
60 \$/1 adulte et 1 enfant
obligatoirement

Badminton > 8 ans +
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Centre Y Cartierville
Samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
15 \$/Inscr. École Sainte-Odile
1 parent et 1 enfant/Coût par personne





Badminton/parent-enfant
 > 10-17 ans
 Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
 514 856-2224
 Centre l'Acadie
 Vendredi 18 h à 19 h
 Aut. : 12 semaines/24 septembre
 Hiv. : 12 semaines/28 janvier
 60 \$/1 parent et 1 enfant/
 Prolongation de 6 sem. au printemps

Hockey cosom > 6- 8 ans
 Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Samedi 13 h à 14 h
 Aut. : 12 semaines/25 septembre
 Hiv. : 12 semaines/29 janvier
 15 \$/Inscr. École Sainte-Odile
 1 parent et 1 enfant/Coût par
 personne/
 Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom/parents-enfants
 > 6- 9 ans
 Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
 514 856-2224
 Centre l'Acadie
 Lundi 18 h à 19 h
 Aut. : 12 semaines/20 septembre
 Hiv. : 12 semaines/24 janvier
 60 \$/1 parent et 1 enfant/
 Prolongation de 6 sem. au printemps

Hockey cosom > 9- 12 ans
 Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Samedi 14 h à 15 h
 Aut. : 12 semaines/25 septembre
 Hiv. : 12 semaines/29 janvier
 15 \$/Inscr. École Sainte-Odile
 1 parent et 1 enfant/Coût par
 personne/
 Lunettes de protection obligatoires

Kinball familial > 9 ans +
 Association Régionale de Kin-Ball
 Montréal/514 722-2551 #225
 Mont-St-Louis
 Jeudi 19 h à 20 h
 Aut. : 12 semaines/23 septembre
 Hiv. : 12 semaines/20 janvier
 1 parent et 1 enfant

Mini club sportif/parent-enfant
 > 2- 3 ans
 Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
 514 872-6037
 École Louis-Colin
 Samedi 10 h à 11 h
 Aut. : 10 semaines/2 octobre
 Hiv. : 10 semaines/29 janvier
 45 \$/inscr. école Saint-Paul-de-la-Croix

Ski alpin/parents-enfants
 > 6 ans +
 Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
 514 856-2224
 Centre l'Acadie
 Dimanche 9 h à 17 h
 Hiv. : 4 semaines/30 janvier
 Coût variable/1 parent et 1 enfant

Soccer/parents-enfants > 6- 8 ans
 Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Samedi 14 h à 15 h
 Aut. : 12 semaines/25 septembre
 Hiv. : 12 semaines/29 janvier
 15 \$/Inscr. École Sainte-Odile
 1 parent et 1 enfant/coût par personne

Soccer/parents-enfants > 9- 12 ans
 Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Samedi 13 h à 14 h
 Aut. : 12 semaines/25 septembre
 Hiv. : 12 semaines/29 janvier
 15 \$/Inscr. École Sainte-Odile
 1 parent et 1 enfant/coût par
 participant

TOUT-PETITS

Tout-petits/parent-enfant > 1- 3 ans
 L'Union des Familles d'Ahuntsic/
 514 331-6413
 Centre de loisirs l'Union des Familles
 d'Ahuntsic
 Mercredi 9 h 30 à 11 h 30
 Aut. : 10 semaines/29 septembre
 Hiv. : 12 semaines/26 janvier
 50 \$

Tout-petits/parent-enfant > 1- 3 ans
 Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
 514 872-6037
 Église Sainte-Rita
 Mercredi 10 h à 12 h
 Aut. : 10 semaines/29 septembre
 Hiv. : 10 semaines/26 janvier
 55 \$

Tout-petits

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Yoga > 3- 5 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi ou mardi ou mercredi 12 h à 13 h
Aut. : 12 semaines/20, 21 ou 22
septembre
Hiv. : 12 semaines/24, 25 ou 26 janvier
40 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

APPRENTISSAGE
DES LANGUES

Anglais par le jeu > 4- 5 ans
L'Union des Familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuhtsic
Samedi 9 h 30 à 10 h 45
Aut. : 10 semaines/2 octobre/60 \$
Hiv. : 15 semaines/29 janvier/75 \$

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Cardio-parents > 2- 5 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Vendredi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
50 \$

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/30 septembre/60 \$
Hiv. : 20 semaines/27 janvier/120 \$
/Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/2 octobre/60 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/120 \$
/Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/2 octobre/60 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/120 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Mini ballet classique > 3- 4 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$/Prévoir achat d'équipement

Mini ballet classique > 4- 5 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$/Prévoir achat d'équipement

Multi-danse > 3- 5 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Dimanche 9 h à 10 h
Aut. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
45 \$

Pré-ballet > 4 ans
Foyer de la danse Ahuhtsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
160 \$

Pré-ballet > 5 ans
Foyer de la danse Ahuhtsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
160 \$

MUSIQUE ET
INTERPRÉTATION

Comptines, chansons et danses
> 3- 5 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi ou samedi ou dimanche
9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 12 semaines/24, 25 ou 26
septembre
Hiv. : 12 semaines/28, 29 ou 30 janvier
40 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

PROGRAMME LE TOUR
DU MONDE DE KARIBOU

Les poussins coquins > 12- 16 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Vendredi 9 h à 9 h 45 ou
9 h 45 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les poussins coquins > 12- 16 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 9 h à 9 h 45
Aut. : 10 semaines/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les lapins taquins > 16- 20 mois
Gymnix/514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 9 h 45 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les lapins taquins > 16- 20 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Vendredi 10 h 30 à 11 h 15
Aut. : 10 semaines/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les rats fripons > 20- 24 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Vendredi 11 h 15 à 12 h
Aut. : 10 semaines/24 septembre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les rats fripons > 20- 24 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 10 h 30 à 11 h 15
Aut. : 10 semaines/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les rats fripons > 20- 24 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 9 h à 9 h 45
Aut. : 10 semaines/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/30 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les oursons mignons > 24- 30 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 9 h 45 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/30 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les oursons mignons > 24- 30 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Samedi 11 h 15 à 12 h
Aut. : 10 semaines/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les p'tits loups filous > 30- 36 mois
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 10 h 30 à 11 h 15
Aut. : 10 semaines/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/30 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants

Les renards débrouillards
> 3- 4 ans
Gymnix/ 514 872-1536
Centre Y Cartierville
Dimanche 11 h 15 à 12 h
Aut. : 10 semaines/26 septembre
Hiv. : 10 semaines/30 janvier
70 \$/Activités motrices pour enfants



SPORTS

Activités physiques > 3- 5 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi ou samedi ou dimanche
11 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/24, 25 ou 26
septembre
Hiv. : 12 semaines/28, 29 ou 30 janvier
40 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Mini club sportif > 4- 5 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Louis-Colin
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$

Activités pour tout-petits
> 3- 5 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mardi 9 h 15 à 14 h 15
Aut. : 10 semaines/28 septembre/100 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/120 \$

Activités pour tout-petits
> 3- 5 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Vendredi 9 h 15 à 14 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/100 \$
Hiv. : 12 semaines/28 janvier/120 \$

Tout-petits > 3- 5 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi ou vendredi 10 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
ou 1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/24 ou 28 janvier
125 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Tout-petits > 3- 5 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
Église Sainte-Rita
Lundi ou mardi 9 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/27 ou 28 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 ou 25 janvier
55 \$/Inscr. Ecole Saint-Paul-de-la-Croix

Tout-petits > 3- 5 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
Église Sainte-Rita
Jeudi ou vendredi 9 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre ou
1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/27 ou 28 janvier
55 \$/Inscr. Ecole Saint-Paul-de-la-Croix

3

Pour information

Jeunes

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

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

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 17 h à 18 h

Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier

60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

Yoga rigolo > 6-8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 15 h 15 à 16 h 15

Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier

10 \$/Inscr. École Sainte-Odile

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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier

10 \$

Yoga rigolo > 9-12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 16 h 30 à 17 h 30

Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier

10 \$/Inscr. École Sainte-Odile

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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier

10 \$

APPRENTISSAGE
DES LANGUES

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier

55 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

Anglais/débutant > 6-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre l'Acadie
Jeudi 17 h à 18 h

Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier

50 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Anglais/initiation > 6-10 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413

Centre de loisirs l'Union des Familles d'Ahuntsic

Jeudi 16 h 30 à 17 h 30

Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier

35 \$

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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier

50 \$

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier

55 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

Anglais/intermédiaire > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224

Centre l'Acadie
Jeudi 18 h à 19 h

Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier

50 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Espagnol par le jeu > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

Église Sainte-Rita
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier

10 \$

ART CULINAIRE

Atelier culinaire > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

Église Sainte-Rita
Lundi 17 h à 18 h 30

Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier

60 \$

Atelier culinaire #2 > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

Église Sainte-Rita
Lundi 18 h 30 à 20 h

Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier

60 \$

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

Centre de loisirs l'Union des Familles d'Ahuntsic

Samedi 9 h 30 à 11 h 30

Aut. : 8 semaines/2 octobre
Hiv. : 8 semaines/29 janvier

60 \$

P'tits chefs/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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier

80 \$

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

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 10 h à 11 h 30 ou
13 h à 14 h 30

Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier

75 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

Grands chefs > 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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier

80 \$

ARTS DRAMATIQUES

Arts du cirque/initiation > 6-12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Samedi 9 h à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
65 \$

Art du cirque > 6-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 14 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Arts de la scène > 6-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
50 \$/Cours de diction inclus
Prolongation de 6 sem. au printemps

Théâtre > 6-8 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Vendredi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
45 \$

Théâtre > 7-12 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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
40 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
35 \$

Théâtre > 8-12 ans
Loisirs Saint-Antoine-Marie-
Claret/514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 18 h 15 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 janvier
90 \$

Théâtre > 9-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Vendredi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
50 \$

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
65 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Atelier de création > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Jeudi 16 h à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
45 \$

Brico-Max > 6-10 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
25 \$

ARTS VISUELS

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/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
45 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
25 \$

Bande dessinée > 9-12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Vendredi 16 h 15 à 17 h 15
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
45 \$

Bande dessinée/récréatif
> 9-12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Lundi 16 h 45 à 17 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
65 \$/Matériel inclus

Bandes 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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Jeunes

ARTS VISUELS

Dessin > 6-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
25 \$

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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
35 \$

Dessin-peinture/débutant
> 8-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
45 \$/Frais supplémentaires pour
matériel

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Peinture et dessin > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Samedi 12 h 30 à 14 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$

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/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
65 \$/Matériel inclus

BRICOLAGE

Menuiserie > 7-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Samedi 9 h à 10 h 30 ou
10 h 30 à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$/Fabrication d'objets miniatures/
Matériel non fourni

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

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. : 10 semaines/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/22 janvier
55 \$

DANSE

Mini ballet classique > 5-6 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Samedi 12 h à 13 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$/Prévoir achat d'équipement

Mini ballet classique > 6 ans +
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
45 \$/Prévoir achat d'équipement

Ballet classique > 7 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
170 \$

Ballet classique > 8-9 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
170 \$

Ballet classique > 9 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
170 \$

Ballet classique > 10-11 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 13 h 30 à 14 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
170 \$

Ballet classique/niveau 2
> 12-13 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 13 semaines/17 septembre
Hiv. : 13 semaines/21 janvier
170 \$

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/27 septembre/65 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/130 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/28 septembre/65 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/130 \$
Frais d'administration 3\$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Ballet jazz > 9-11 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Vendredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/21 janvier
110 \$

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/27 septembre/65 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/130 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$

Claquette/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. : 13 semaines/25 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
110 \$

Claquette/niveau I > 6-12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/140 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/2 octobre/80 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/160 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/2 octobre/80 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/160 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Hip-Hop > 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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$

Hip-Hop > 5-7 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$

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/28 septembre/60 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/120 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Hip-Hop > 6-11 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/28 septembre/35 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/50 \$

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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$

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/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$

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/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/21 janvier
100 \$

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/28 septembre/60 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/120 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)



Hip-hop > 10-15 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
45 \$

**Meneuses de claque
«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/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/21 janvier
110 \$

Pré-ballet > 6 ans
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Samedi 11 h 30 à 12 h 30 ou
à 12 h 30 à 13 h 30
Aut. : 13 semaines/18 septembre
Hiv. : 13 semaines/22 janvier
160 \$

Pré-jazz/niveau I > 5-6 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre/65 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/130 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/2 octobre/65 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/130 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

3

Pour information

Jeunes

JEUX DE RÔLES

Donjon 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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
40 \$

Donjon et dragons > 9-12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Samedi 10 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
60 \$

Donjon et dragons > 9-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Mardi 18 h 45 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
45 \$

Jeux de rôles > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
45 \$

MÉTIERS D'ART

Origami > 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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
25 \$

Poterie/niveaux multiples > 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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
50 \$

MUSIQUE ET INTERPRÉTATION

Exploration musicale > 4-6 ans
Éveil musical du Québec/514 744-5108
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 16 h à 16 h 45 ou
17 h à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
65 \$/Cours de groupe d'un maximum
de 6 participants/
Frais d'inscription de 15 \$

Flûte à bec > 4-6 ans
Éveil musical du Québec/514 744-5108
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi ou jeudi 17 h à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/27 ou 30 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 ou 27 janvier
195 \$/Cours privés/
Frais d'inscription de 15 \$

Flûte à bec > 4-6 ans
Éveil musical du Québec/514 744-5108
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi ou jeudi 17 h à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/27 ou 30 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 ou 27 janvier
105 \$/Cours semi-privés
Frais d'inscription de 15 \$

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
65 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Loisirs scientifiques > 6-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
60 \$/Matériel inclus/
Prolongation de 6 sem. au printemps

Science en folie > 6-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Mardi 15 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
77 \$

Sciences en folie > 6-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
50 \$

SCOUTISME

Scoutisme/Castor > 5-7 ans
1st David Thompson Scout Troop/
514 389-5626
École John-Caboto
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 16 semaines/20 septembre
Hiv. : 16 semaines/17 janvier
170 \$/Achats de vêtements/
Après 19 octobre le coût sera de 228 \$

Scoutisme/Louveteaux > 8-11 ans
1st David Thompson Scout Troop/
514 389-5626
École John-Caboto
Lundi 19 h à 20 h 30
Aut. : 16 semaines/20 septembre
Hiv. : 16 semaines/17 janvier
170 \$/Achats de vêtements/
Après 19 octobre le coût sera de 228 \$

Scoutisme/Louveteaux > 9-11 ans
105^e groupe scout Christ-Roi/
514 858-0596
Centre Henri-Julien
Vendredi 19 h à 21 h
Aut. : 16 semaines/3 septembre
Hiv. : 16 semaines/14 janvier
200 \$/Achats de vêtements 200 \$
pour l'année

Scoutisme/Exploratrices > 9-11 ans
105^e groupe scout Christ-Roi/
514 858-0596
Centre Henri-Julien
Vendredi 19 h à 21 h
Aut. : 16 semaines/3 septembre
Hiv. : 16 semaines/14 janvier
200 \$/Achats de vêtements 200 \$
pour l'année

SPORTS

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

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/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/22 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

Athlétisme/initiation > 6-8 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Benoît
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$/Insc. : Centre Union des Familles
d'Ahuhtsic
Frais supplémentaires pour achat
d'un chandail (facultatif)

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

Athlétisme/initiation > 6-12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
Église Christ-Roi
Vendredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour achat
d'un chandail (facultatif)

Athlétisme/initiation > 6-12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École John-Caboto
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/Insc. : École Saint-Simon
Frais supplémentaires pour achat d'un
chandail (facultatif)

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

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/25 septembre
Hiv. : 10 semaines/22 janvier
10 \$/Frais supplémentaires pour
l'achat d'un chandail

Athlétisme/initiation > 9-12 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
École Saint-Benoît
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$/Insc. : Centre Union des Familles
d'Ahuhtsic/Frais supplémentaires pour
achat d'un chandail (facultatif)

Athlétisme/semi-compétitif
> 8-14 ans
Club d'athlétisme Impulsion/
514 249-2958
Centre sportif Claude-Robillard
Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h 00
Aut. : 10 semaines/27 et 29 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 et 26 janvier
Appeler pour info \$/Frais supplé-
mentaires pour achat d'un chandail
(facultatif)

Badminton > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Dimanche 9 h à 10 h
Aut. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)



Badminton > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Dimanche 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Badminton/récréatif > 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôte
Vendredi 18 h à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$

Badminton/récréatif > 7-9 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École Saint-Simon-Apôte
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

Badminton/récréatif > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuhtsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôte
Vendredi 18 h 45 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$

Jeunes

SPORTS



Baseball/initiation > 6-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
10 \$

Basketball > 6-7 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 15 h à 16 h
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Basketball/débutant > 6-8 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$

Basketball/débutant > 7-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-Benoît
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$

Basketball/débutant > 9-12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$

Basketball/débutant > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-Benoît
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$

Basketball/filles > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 16 h à 17 h
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Basketball/filles > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 17 h à 18 h
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Basketball/garçons > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 18 h à 19 h
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Basketball/garçons > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 19 h à 20 h
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Basketball/récréatif > 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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$

Basketball/récréatif > 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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$

Club sportif > 8-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mardi 18 h à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$/Préparation aux sports collectifs



Flag football/débutant > 8-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$

Gymnastique rythmique
> 6-8 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 12 h à 13 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Gymnastique rythmique
> 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
35 \$

Gymnastique rythmique
> 9-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Gymnastique rythmique

/débutant > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahunscic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
35 \$

Handball > 6-8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$

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

Handball/masculin > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 12 semaines/21 septembre
10 \$

Handball/masculin > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines/21 septembre
10 \$

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. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Hockey cosom > 6-7 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$

Hockey cosom > 6-8 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Jeudi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$/Lunettes de protection
obligatoires

Hockey cosom > 6-8 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/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/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/17 janvier
Gratuit

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/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Hockey cosom > 8-9 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$

Hockey cosom > 9-12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Jeudi 16 h 15 à 17 h 15
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$/Lunettes de protection
obligatoires

Hockey cosom > 9-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Vendredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/Lunettes de protection
obligatoires



Jeunes

SPORTS

Hockey cosom > 9-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

École Saint-Paul-de-la-croix
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$/Lunettes de protection
obligatoires

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/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/17 janvier
Gratuit

Hockey cosom > 12 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Vendredi 20 h à 21 h

Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/Pré-requis : 6^e année et
avoir 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/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

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/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
3 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$

Hockey cosom/récréatif > 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413

École Saint-André-Apôtre
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
10 \$/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/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
3 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$

Hockey cosom/récréatif
> 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413

École Saint-André-Apôtre
Lundi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
10 \$/Bâton non fourni/Port du casque
obligatoire

Hockey cosom/récréatif
> 10-12 ans
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273

École Saint-Simon-Apôtre
Vendredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
3 \$

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

Centre l'Acadie
Samedi 15 h à 16 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
10 \$

Kinball > 6-8 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 16 h à 17 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Kinball > 9-12 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 17 h à 18 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
Gratuit

Mini-basketball > 6-9 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

École Saint-Paul-de-la-croix
Mercredi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
3 \$

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
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/17 septembre
Hiv. : 12 semaines/14 janvier
Gratuit

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/17 septembre
Hiv. : 12 semaines/14 janvier
Gratuit

Mini-basketball/mixte > 7-9 ans

L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Ahuntsic
Mardi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

Mini-basketball/mixte > 10-12 ans

L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Ahuntsic
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
3 \$

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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
Gratuit

**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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
10 \$

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
Gratuit

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/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
3 \$

Mini-soccer > 8-12 ans

Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mardi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

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/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
10 \$

Mini-soccer > 10-12 ans

Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-Croix
Mardi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

Jeunes

SPORTS

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 / 2 octobre
Hiv. : 10 semaines / 29 janvier
10 \$ / Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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 / 18 septembre
Hiv. : 12 semaines / 22 janvier
Gratuit

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 / 27 septembre
Hiv. : 10 semaines / 24 janvier
3 \$

Soccer / initiation > 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines / 29 septembre
Hiv. : 10 semaines / 26 janvier
10 \$

Soccer / initiation > 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
École Saint-Benoît
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines / 29 septembre
Hiv. : 10 semaines / 26 janvier
10 \$

Soccer > 6-7 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 9 h à 10 h
Aut. : 12 semaines / 25 septembre
Hiv. : 12 semaines / 29 janvier
10 \$ / Prolongation de 6 sem. au
printemps

Soccer > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines / 25 septembre
Hiv. : 12 semaines / 29 janvier
10 \$ / Prolongation de 6 sem. au
printemps

Soccer > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 12 semaines / 25 septembre
Hiv. : 12 semaines / 29 janvier
10 \$ / Prolongation de 6 sem. au
printemps

Soccer / récréatif > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines / 29 septembre
Hiv. : 10 semaines / 26 janvier
10 \$

Soccer / récréatif > 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
École Saint-Benoît
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines / 29 septembre
Hiv. : 10 semaines / 26 janvier
10 \$

Sports collectif > 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 / 18 septembre
Hiv. : 12 semaines / 22 janvier
Gratuit

Sports collectif > 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 / 21 septembre
Hiv. : 12 semaines / 18 janvier
Gratuit

Tennis de table / débutant > 6-9 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Vendredi 18 h à 18 h 45
Aut. : 10 semaines / 1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines / 28 janvier
10 \$

Tennis de table / débutant
> 10-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Vendredi 18 h 45 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines / 1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines / 28 janvier
10 \$



Tennis de table > 6-9 ans
Loisirs Sainte-Odile /
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Jeudi 16 h à 17 h 30
Aut. : 12 semaines / 23 septembre
Hiv. : 12 semaines / 27 janvier
10 \$ / Inscr. Ecole Sainte-Odile

Tennis de table > 6-12 ans
Service des loisirs Christ-Roi /
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 15 h 45 à 16 h 45
Aut. : 10 semaines / 29 septembre
Hiv. : 12 semaines / 26 janvier
10 \$

Tennis de table > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 12 semaines / 20 septembre
Hiv. : 12 semaines / 24 janvier
10 \$ / Prolongation de 6 sem. au
printemps

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 / 27 septembre
Hiv. : 12 semaines / 24 janvier
10 \$ / Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Tennis de table > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines / 20 septembre
Hiv. : 12 semaines / 24 janvier
10 \$ / Prolongation de 6 sem. au
printemps

Mini-volleyball > 6-9 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Louis-Colin
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

Mini-volleyball > 7-9 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Lundi 16 h à 17 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
10 \$

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
3 \$

Mini-volleyball > 8-12 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
Gratuit

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
3 \$

Mini-volleyball > 10-12 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Louis-Colin
Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$

Mini-volleyball > 10-12 ans
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
École Sainte-Odile
Lundi 17 h à 18 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
10 \$

Volleyball féminin > 8-9 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 16 h à 17 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
10 \$

Volleyball féminin > 10-12 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 17 h à 18 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
10 \$

SPORTS DE COMBAT

Judo/initiation > 6-12 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
Centre Y Cartierville
Lundi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/17 janvier
45 \$/Judogi requis

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/20 septembre
Hiv. : 10 semaines/17 janvier
45 \$/Judogi requis

Judo/débutant > 6-12 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
École Saint-Simon-Apôtre
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/22 septembre
Hiv. : 10 semaines/19 janvier
45 \$/Judogi requis

Judo/débutant > 6-12 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Samedi 10 h 45 à 11 h 45
Aut. : 10 semaines/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/22 janvier
45 \$/Judogi requis

Judo/niveaux multiples > 6-9 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 16 h 15 à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/21 septembre
Hiv. : 10 semaines/18 janvier
45 \$/Judogi requis

Judo/niveaux multiples > 6-12 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
Club de judo Hakudokan
Mercredi et/ou vendredi
16 h 30 à 17 h 45
Aut. : 36 semaines/8 et/ou
10 septembre
1x/sem. : 175 \$ ou 2x/sem. : 200 \$/
Judogi 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/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 janvier
45 \$/Judogi requis

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/11 septembre
1x/sem. : 175 \$ ou 2x/sem. : 200 \$/
Judogi requis, achat sur place/Rabais
familial

Karaté > 5-7 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 15 h 15 à 16 h 15
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
45 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Karaté/débutant > 5-7 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi ou vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 13 semaines/7 ou 10 septembre
Hiv. : 39 semaines/10 ou 14 décembre
110 \$/Frais d'affiliation 20 \$
Frais supplémentaires pour uniforme/
Inscriptions par téléphone/Rabais
familial disponible

Karaté > 8-12 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 16 h 30 à 17 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
45 \$/Inscr. École Sainte-Odile

3

Pour information 

Adolescents

APPRENTISSAGE
DES LANGUES

Anglais/débutant > 11-15 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
35 \$

Espagnol > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi 18 h à 19 h
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
50 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

ART CULINAIRE

Cuisine ado > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
85 \$

ARTS DRAMATIQUES

Arts de la scène > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Samedi 11 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/25 septembre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
50 \$/Cours de diction inclus/
Prolongation de 6 sem. au printemps

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/23 septembre
Hiv. : 10 semaines/20 janvier
90 \$

**Théâtre - improvisation
théâtrale** > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 16 h 45 à 17 h 45
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
25 \$

ARTS MÉDIATIQUES

Cinéma > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
60 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

ARTS PLASTIQUES

Scrapbooking > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Lundi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
50 \$

ARTS VISUELS

Art du Graffiti > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
50 \$

Dessin Manga > 13-17 ans
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre/30 \$
Hiv. : 12 semaines/27 janvier/35 \$

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE

Danse aérobique > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Jeudi 18 h à 19 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

DANSE

Baladi > 13-17 ans
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre/30 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/35 \$

Ballet classique/niveau 2 > 14 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 13 semaines/16 septembre
Hiv. : 13 semaines/20 janvier
170 \$



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/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
30 \$

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/2 octobre/80 \$
Hiv. : 20 semaines/29 janvier/160 \$
Frais d'administration 3 \$
(valide de septembre 2010 à août 2011)

Danse urbaine > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

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/29 septembre/80 \$
Hiv. : 20 semaines/26 janvier/160 \$
Frais d'administration 3 \$
(valide de septembre 2010 à août 2011)



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/28 septembre/35 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/50 \$

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/28 septembre/70 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/140 \$
Frais d'administration 3 \$
(valide de septembre 2010 à août 2011)

Hip-Hop > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
25 \$

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/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
25 \$

Hip-Hop > 13 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/21 janvier
100 \$

Meneuses de claque
«cheerleading» > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Vendredi 16 h à 17 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
30 \$

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gardiens avertis > 12 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mercredi 17 h 45 à 19 h
Aut. : 8 semaines/29 septembre
Hiv. : 8 semaines/26 janvier
30 \$/Livres non inclus

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
40 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

INFORMATIQUE

Conception de page web
> 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 18 h à 19 h 30
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

JEUNESSE 2000 ET MAISONS DES JEUNES

**Activités PAR et POUR
adolescents** > 12-18 ans
Jeunesse-2000 Saints-Martyrs-
Canadiens/514 872-9209
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Du lundi au vendredi 16 h à 21 h
Aut. : 50 semaines/7 septembre
Gratuit/Horaire variable selon activité/
Inscription en tout temps sur place

**Activités PAR et POUR
adolescents** > 12-18 ans
Maison des jeunes le «SQUATT»
d'Ahuntsic/
514 383-6193
Lundi au vendredi
Aut. : 50 semaines/30 août
Gratuit/Activités à l'année/
Horaire variable selon activité/
Appeler pour infos

JEUX DE RÔLES

Donjon 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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
40 \$

Donjon et Dragons > 13-15 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Samedi 12 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
60 \$

Donjon et Dragons > 13-15 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-Croix
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
45 \$

JEUX SUR TABLE

Échecs > 13-15 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 9 h 30 à 10 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
10 \$

MÉTIERS D'ART

Couture/confection d'accessoires
mode > 12-17 ans
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 15 h à 16 h 15
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
70 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Adolescents

MÉTIERS D'ART

Tricot > 13-17 ans
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre/30 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/35 \$

MUSIQUE ET INTERPRÉTATION

Guitare > 13-17 ans
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi/appeler pour horaire
Aut. : 10 semaines/27 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/60 \$

SCOUTISME

Pionniers > 14-17 ans
105^e groupe scout Christ-Roi/
514 858-0596
Église Christ-Roi
Lundi 19 h à 21 h
Aut. : 16 semaines/6 septembre
Hiv. : 16 semaines/10 janvier
75 \$/Achats de vêtements 75 \$ pour l'année

SPORTS

Basketball > 13-15 ans
Loisirs Sainte-Odile/514 872-6016
École Sainte-Odile
Mercredi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
70 \$

Basketball/féminin > 13-16 ans
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Ahuntsic
Mercredi 18 h à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
10 \$



Basketball > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi 17 h à 18 h
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
20 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Badminton/pratique libre
> 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Dimanche 11 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Hockey cosom > 12-14 ans
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Vendredi 21 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/Pré-requis : 12 ans secondaire I

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. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Hockey cosom > 13-15 ans
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
École Sainte-Odile
Jeudi 17 h 45 à 18 h 45
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$/Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 13-16 ans
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Vendredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
10 \$/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. : 12 semaines/26 septembre
Hiv. : 12 semaines/30 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Hockey cosom/récréatif
> 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 13 h à 14 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
25 \$

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/17 septembre
Hiv. : 12 semaines/14 janvier
Gratuit

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/17 septembre
Hiv. : 12 semaines/14 janvier
Gratuit

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/18 septembre
Hiv. : 12 semaines/22 janvier
Gratuit

Tennis de table > 10-15 ans
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Jeudi 17 h 30 à 19 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
10 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Tennis de table > 13-17 ans
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 16 h 45 à 17 h 45/10 \$ ou
19 h à 20 h 30/25 \$
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier

Tennis de table > 13-17 ans
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
10 \$/Prolongation de 6 sem. au printemps

Adultes

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

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/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
50 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Étirements et relaxation

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

Initiation au massage

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Jeudi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/27 janvier/85 \$
Il est suggéré de s'inscrire à deux

Massothérapie/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 20 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
50 \$

Pilates

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 20 h ou 20 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Tai-chi/débutant

> 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
70 \$/Inscr. École Sainte-Odile



Tai-chi/intermédiaire

> 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
100 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Tai-chi

> 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 11 h à 12 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
85 \$

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
75 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
75 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Yoga/débutant

> 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 18 h à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
100 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Yoga/intermédiaire

> 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Jeudi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
100 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Yoga/débutant

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 20 h à 21 h 30 ou
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Yoga/intermédiaire

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

Yoga/avancé

> 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

3

Adultes

ACTIVITÉS
DE DÉTENTE

Yoga/débutant > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333

Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi ou mardi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/27 ou 28 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 ou 25 janvier
80 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Yoga > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Yoga > 18 ans +
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
Église Sainte-Rita
Mardi ou jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 ou 30 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 ou 27 janvier
60 \$

Yoga > 18 ans +
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
Église Sainte-Rita
Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 et 30 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 et 27 janvier
85 \$

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
80 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Yoga/post-natal > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
90 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

APPRENTISSAGE
DES LANGUES

Allemand/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Anglais conversation/débutant
> 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
75 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Anglais conversation/
intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
75 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Anglais conversation/avancé
> 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
90 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Anglais/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Anglais/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Anglais/avancé > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

Anglais/débutant > 18 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 30 ou
Mercredi 14 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/27 ou
29 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/24 ou
26 janvier/75 \$/Livres non inclus

Anglais/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Anglais conversation/débutant
> 18 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 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/75 \$

Anglais conversation > 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 21 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/27 janvier/75 \$

Anglais/intermédiaire > 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. : 10 semaines/29 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/75 \$/
Livres non inclus

Anglais/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Jeudi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Arabe/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Arabe/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mercredi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Espagnol/débutant > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Lundi 13 h à 14 h ou
Mardi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 ou 28 septem-
bre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/24 ou 25 janvier/
75 \$/Livres non inclus

Espagnol/débutant > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi ou mercredi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 ou 29 septem-
bre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 ou 26 janvier/
85 \$

Espagnol/débutant > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
90 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Espagnol/débutant 2 > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Lundi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
60 \$/75 \$/Livres non inclus

Espagnol/intermédiaire > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
90 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Espagnol/intermédiaire 1 > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Lundi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/75 \$/
Livres non inclus

Espagnol/intermédiaire 1 > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Espagnol/intermédiaire 2 > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mardi 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/75 \$/
Livres non inclus

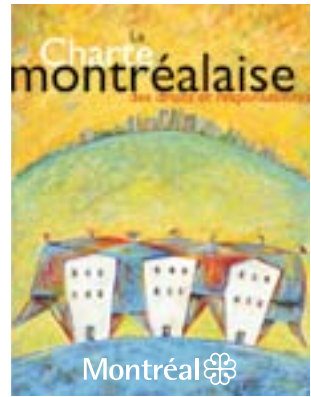
Espagnol/intermédiaire 2 > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Espagnol/avancé > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Espagnol/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Espagnol/intermédiaire > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Vendredi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/28 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Espagnol/conversation > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines : 29 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines : 26 janvier/75 \$



Adultes

APPRENTISSAGE
DES LANGUES**Italien conversation/débutant**

> 16 ans +

L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Samedi 10 h à 12 h

Aut. : 10 semaines/2 octobre/60 \$

Hiv. : 12 semaines/29 janvier/75 \$

Italien conversation/avancé

> 16 ans +

L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des
Familles d'Ahuntsic

Vendredi 20 h 30 à 22 h 30

Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/60 \$

Hiv. : 12 semaines/28 janvier/75 \$

Italien/débutant > 16 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Jeudi 13 h 30 à 15 h 30

Aut. : 10 semaines/30 septembre/65 \$

Hiv. : 12 semaines/27 janvier/75 \$

Italien/débutant > 16 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Vendredi 18 h 30 à 20 h 30

Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/60 \$

Hiv. : 12 semaines/28 janvier/75 \$

Italien/débutant > 16 ans +Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015

École Sophie-Barat

Lundi 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$

Hiv. : 12 semaines/24 janvier/85 \$

Italien/intermédiaire > 16 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Jeudi 19 h à 21 h

Aut. : 10 semaines/30 septembre/60 \$

Hiv. : 12 semaines/27 janvier/75 \$

Italien/intermédiaire > 16 ans +Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015

École Sophie-Barat

Mardi 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$

Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Italien/avancé > 16 ans +Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015

École Sophie-Barat

Mercredi 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$

Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

Italien cinéma > 18 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Lundi 19 h à 21 h

Aut. : 5 semaines/27 septembre/25 \$

Hiv. : 6 semaines/24 janvier/30 \$

ART CULINAIRE

Cuisine collective/débutant

> 18 ans +

L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Jeudi 19 h 30 à 21 h 30

Aut. : 10 semaines/30 septembre

Hiv. : 10 semaines/27 janvier

110 \$

Cuisine Créole > 17 ans +Centre d'union multiculturelle et artis-
tique des jeunes de Montréal/
514 389-6644

Centre Saints-Martyrs-Canadiens

Mardi appeler pour info

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 10 semaines/25 janvier

95 \$/Frais d'inscription 5 \$ pour

membres et 10 \$ pour non membres

Cuisine écono > 18 ans +Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi

Lundi 19 h à 20 h 30

Aut. : 10 semaines/27 septembre

Hiv. : 12 semaines/24 janvier

90 \$

ARTS DRAMATIQUES

Théâtre > 16 ans +Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015

Église Sainte-Rita

Mardi 19 h à 22 h

Aut. : 22 semaines/28 septembre

155 \$

Théâtre - improvisation**théâtrale > 18 ans +**Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696

Église Christ-Roi

Mardi 19 h à 20 h 30

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 12 semaines/25 janvier

35 \$



ARTS LITTÉRAIRES

Atelier de création littéraire

> 16 ans +

Loisirs Sophie-Barat/

514 872-1015

École Sophie-Barat

Mercredi 19 h à 21 h

Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$

Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

ARTS MÉDIATIQUES

Photographie numérique

> 18 ans +

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./

514 856-2224

Centre l'Acadie

Mardi 19 h à 20 h 30

Aut. : 12 semaines/25 septembre

Hiv. : 12 semaines/29 janvier

65 \$/Prolongation de 6 sem. au

printemps

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/28 septembre

Hiv. : 12 semaines/25 janvier

85 \$

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/29 septembre

Hiv. : 12 semaines/26 janvier

85 \$

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/28 septembre

Hiv. : 10 semaines/25 janvier

70 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

ARTS PLASTIQUES

Scrapbooking > 18 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/

514 872-6696

Église Christ-Roi

Lundi 19 h à 21 h 30

Aut. : 10 semaines/27 septembre

Hiv. : 12 semaines/24 janvier

85 \$/Certains matériaux sont fournis



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/30 septembre

Hiv. : 12 semaines/27 janvier

60 \$

Aquarelle/débutant > 16 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Mercredi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/29 septembre

Hiv. : 10 semaines/26 janvier

190 \$

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/27 septembre

Hiv. : 10 semaines/24 janvier

120 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide de septembre 2010 à août 2011)

Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Mercredi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/29 septembre

Hiv. : 10 semaines/26 janvier

200 \$

Aquarelle/intermédiaire > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Lundi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/27 septembre

Hiv. : 10 semaines/24 janvier

200 \$

Aquarelle/intermédiaire et avancé > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Lundi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h

Aut. : 11 semaines/27 septembre

Hiv. : 11 semaines/24 janvier

200 \$

Aquarelle/intermédiaire et avancé

> 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Mardi 19 h à 22 h

Aut. : 11 semaines/28 septembre

Hiv. : 11 semaines/25 janvier

210 \$

Aquarelle/niveaux multiples

> 18 ans +

Loisirs Saint-Isaac-Jogues/

514 872-6699

Maison Berthe-Louard

Jeudi 19 h à 22 h

Aut. : 10 semaines/30 septembre

Hiv. : 10 semaines/27 janvier

130 \$/Prévoir achat de matériel

Aquarelle/avancé > 18 ans +

Centre culturel de Cartierville/

514 872-6248

Centre culturel de Cartierville

Mardi 13 h à 16 h

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 10 semaines/25 janvier

225 \$

Dessin > 16 ans +

Loisirs Sophie-Barat/

514 872-1015

École Sophie-Barat

Mercredi 19 h à 21 h

Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$

Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

3

Pour information

Adultes

ARTS VISUELS

Dessin > 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 30
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/28 janvier/70 \$/
Frais supplémentaires pour matériel

Dessin > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
85 \$

Dessin/observation/niveau I
> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
195 \$

Huile/débutant > 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
195 \$

Dessin/modèle vivant > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
200 \$

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/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
60 \$



Pastel > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
210 \$

Pastel > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h ou à 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
210 \$

Peinture à l'huile/débutant
> 16 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Lundi 13 h à 16 h ou à 19 h à 22 h
Aut. : 13 semaines/27 septembre
Hiv. : 13 semaines/24 janvier
190 \$

Peinture à l'huile/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 22 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre/80 \$
Hiv. : 12 semaines/27 janvier/95 \$

Peinture à l'huile > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Jeudi 9 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

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/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
120 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Peinture à l'huile/intermédiaire
> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 12 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
200 \$

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/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
225 \$

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/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
225 \$

**Peinture à l'huile/niveaux
multiples** > 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
130 \$/Prévoir achat de matériel

**Peinture/acrylique/techniques
mixtes** > 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mercredi 13 h à 16 h ou 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
190 \$

Peinture/intermédiaire et avancé
> 18 ans +
Centre culturel de Cartierville/
514 872-6248
Centre culturel de Cartierville
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 13 semaines/28 septembre
Hiv. : 13 semaines/25 janvier
200 \$

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/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
200 \$

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/27 septembre/85 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/90 \$/
Prévoir achat de matériel

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/29 septembre/85 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/90 \$/
Prévoir achat de matériel

Peinture/niveaux multiples
> 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Samedi 9 h à 12 h ou 13 h à 15 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre/85 \$
Hiv. : 12 semaines/29 janvier/90 \$/
Prévoir achat de matériel



Sculpture de bois > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuentsic
Mardi 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/75 \$
Hiv. : 15 semaines/25 janvier/90 \$

Sculpture de bois > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuentsic
Mercredi ou jeudi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/29 ou 30 septem-
bre/75 \$
Hiv. : 15 semaines/26 ou 27 janvier/
90 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activité Plein air > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mardi ou jeudi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 ou 30 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 ou 27 janvier
35 \$/2 cours pour 60 \$

Aérobic > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuentsic
Lundi 10 h 30 à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre/50 \$
Hiv. : 15 semaines/24 janvier/75 \$

Body fitness > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Lundi 10 h à 10 h 45 ou
Mercredi 19 h 30 à 20 h 15
Aut. : 12 semaines/20 ou 22 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 ou 26 janvier
50 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Body fitness > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Body fitness > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Lundi 19 h 15 à 20 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/60 \$

Body fitness/débutant > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Jeudi 19 h 15 à 20 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/27 janvier/60 \$

Cardio boxe > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Lundi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
55 \$

Cardio boxe/débutant > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuentsic/
514 331-6413
École Ahuentsic
Lundi ou jeudi 18 h 30 à 19 h 15
Aut. : 10 semaines/27 ou 30 septem-
bre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/24 ou 27 janvier/
60 \$

Cardio kick > 16 ans +
Les copains de Saint-Simon/
514 872-3273
École John-Caboto
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
45 \$

Cardio mixte workout > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/27 et 29 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 et 26 janvier
70 \$/Frais d'administration 3 \$
(valide de septembre 2010 à août 2011)

Conditionnement physique
> 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Lundi ou mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/20 ou 22 septembre
Hiv. : 12 semaines/17 ou 19 janvier
55 \$

Pour information 

Adultes

**CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE****Conditionnement physique**

> 18 ans +

Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret /
514 872-6036École Saint-Antoine-Marie-Claret
Lundi et mercredi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 12 semaines/20 et 22 septembre
Hiv. : 12 semaines/17 et 19 janvier
85 \$**Danse aérobique** > 18 ans +Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224Centre l'Acadie
Lundi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem.
au printemps**Danse brûle-calories** > 18 ans +Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens /
514 872-5333Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi et Jeudi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/28 et 30 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 et 27 janvier
65 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)**Étirements** > 18 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413École Ahuntsic
Mercredi 19 h 15 à 20 h 15
Aut. : 10 semaines/29 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/60 \$**Étirements** > 18 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Jeudi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre/50 \$
Hiv. : 15 semaines/27 janvier/75 \$**Gymnastique douce** > 16 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Lundi 18 h 15 à 19 h 15 ou
19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre/60 \$
Hiv. : 15 semaines/24 janvier/90 \$**Gymnastique douce****(holistique)** > 18 ans +Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens /
514 872-5333Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 20 h 30 ou
Vendredi 10 h à 11 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre ou
1^{er} octobreHiv. : 10 semaines/26 ou 28 janvier
95 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)**Gymnastique holistique**

> 18 ans +

Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224Centre l'Acadie
Vendredi 9 h à 10 h
Aut. : 12 semaines/24 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
120 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps**Latino work-out** > 18 ans +Service des loisirs Christ-Roi /
514 872-6696Centre Henri-Julien
Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
55 \$**Merengue exercice** > 16 ans +Loisirs Sophie-Barat /
514 872-1015Église Sainte-Rita
Lundi et/ou
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/
27 et 29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 et 26 janvier/85 \$**Multi-cardio** > 16 ans +Loisirs Sainte-Odile /
514 872-6016Église Sainte-Odile
Lundi 9 h à 9 h 45
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
50 \$/Inscr. École Sainte-Odile**Multi-cardio** > 16 ans +Loisirs Sainte-Odile /
514 872-6016Église Sainte-Odile
Mercredi 18 h 30 à 19 h 15
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
50 \$/Inscr. École Sainte-Odile**Pilates** > 18 ans +Loisirs de l'Acadie de Montréal inc. /
514 856-2224Centre l'Acadie
Lundi 11 h à 12 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps**Pilates** > 18 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Lundi 9 h 15 à 10 h 15
Aut. : 10 semaines/27 septembre/50 \$
Hiv. : 15 semaines/24 janvier/75 \$**Pilates** > 18 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic /
514 331-6413École Ahuntsic
Mercredi 20 h 15 à 21 h 15
Aut. : 10 semaines/29 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/60 \$**Power yoga** > 18 ans +Service des loisirs Christ-Roi /
514 872-6696Centre Henri-Julien
Mardi ou mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/28 ou 29 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 ou 26 janvier
85 \$

Remise en forme > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 10 h à 11 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
60 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Zumba > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
40 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

Zumba Aéro salsa > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
Église Sainte-Rita
Lundi et/ou
Mercredi 18 h à 19 h
Aut. : 10 semaines/
27 et 29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/24 et 26 janvier/85 \$

Zumba express > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi et Mercredi 19 h à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/27 ou 29 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 et 26 janvier
40 \$/Frais d'administration 3 \$ (valide
de septembre 2010 à août 2011)

DANSE

Danse africaine > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre/130 \$
Hiv. : 20 semaines/26 janvier/260 \$/
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Afro-Caraïbes > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/
514 334-6549
Centre l'Acadie
Lundi 18 h 30 à 19 h 30 ou
19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
120 \$



**Danse folklorique, africaine et
haïtienne** > 17 ans +
Centre d'union multiculturelle et
artistique des jeunes de Montréal/
514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi ou vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre
ou 1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/26 ou 28 janvier
35 \$/Frais d'inscription 5 \$ pour
membre et 10 \$ pour non membre.

Baladi/niveau 1 > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Baladi/niveau 2 > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 20 h 15 à 21 h 15
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Baladi/niveau 1 > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
70 \$

Baladi/niveau 2 > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Église Sainte-Odile
Mardi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
100 \$

Baladi/niveau 1 > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/
514 334-6549
Centre l'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
110 \$

Baladi/niveau 1 > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mardi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/28 septembre/60 \$
Hiv. : 15 semaines/25 janvier/90 \$

Baladi/niveau 1 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/27 septembre/70 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/140 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Adultes

DANSE

Baladi/niveau 2 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 semaines/27 septembre/105 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/210 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)



Baladie/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/28 septembre/105 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/210 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Ballet classique/intermédiaire/
avancé > 18 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/
514 334-6549
Centre l'Acadie
Mardi 18 h 30 à 19 h 45
Aut. : 13 semaines/21 septembre
Hiv. : 13 semaines/18 janvier
180 \$

Claquette/niveau 1 > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/75 \$
Hiv. : 20 semaines/25 janvier/150 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Danse en ligne country > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 15 semaines/14 septembre
Hiv. : 18 semaines/11 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

Danse en ligne de couple/
débutant > 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/29 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/60 \$

Danse en ligne de couple/
intermédiaire > 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/29 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/75 \$

Danse en ligne/débutant > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 15 semaines/16 septembre
Hiv. : 18 semaines/13 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

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/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
45 \$

Danse en ligne/avancé > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
Aut. : 15 semaines/15 septembre
Hiv. : 18 semaines/12 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

Danse sociale/Bronze > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 15 semaines/15 septembre
Hiv. : 18 semaines/12 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

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/30 septembre/60 \$
Hiv. : 15 semaines/27 janvier/90 \$

Danse sociale/débutant > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 15 semaines/14 septembre
Hiv. : 18 semaines/11 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

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 21 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre/60 \$
Hiv. : 15 semaines/27 janvier/90 \$

Danse sociale/personnes seules
> 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Aut. : 15 semaines/16 septembre
Hiv. : 18 semaines/13 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

Flamenco/débutant > 16 ans +
Foyer de la danse Ahuntsic-
Cartierville/514 334-6549
Centre l'Acadie
Mercredi 18 h 30 à 20 h
Aut. : 13 semaines/29 septembre
Hiv. : 13 semaines/26 janvier
125 \$

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/30 septembre/100 \$
Hiv. : 20 semaines/27 janvier/200 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Flamenco/élémentaire I > 18 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Lundi 20 h 15 à 21 h 45
Aut. : 10 semaines/27 septembre/100 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/200 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

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/27 septembre/100 \$
Hiv. : 20 semaines/24 janvier/200 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Gumboots > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/70 \$
Hiv. : 20 semaines/28 janvier/140 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)

Swing > 18 ans +
Monovie/
514 240-3234
Église Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 15 semaines/14 septembre
Hiv. : 18 semaines/11 janvier
70 \$/Carte de membre annuelle 15 \$

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/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
85 \$

Technique Ballet-jazz > 16 ans +
Loisirs Saints-Martyrs-Canadiens/
514 872-5333
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h 30 à 20 h 45
Aut. : 10 semaines/29 septembre/80 \$
Hiv. : 20 semaines/26 janvier/160 \$
Frais d'administration 3 \$ (valide de
septembre 2010 à août 2011)



INFORMATIQUE

Conception de page web
> 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi 19 h 30 à 21 h
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
75 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Informatique/débutant > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Informatique/intermédiaire
> 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mercredi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
90 \$/Prolongation de 6 sem.
au printemps

Word, Excel et Windows/
Initiation > 17 ans +
Centre d'union multiculturelle et
artistique des jeunes de Montréal/
514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mardi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
65 \$/Frais d'inscription 5 \$ pour
membre et 10 \$ pour non membre.

Word, Excel et Windows/
intermédiaire > 17 ans +
Centre d'union multiculturelle et
artistique des jeunes de Montréal/
514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 19 h à 21 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
65 \$/Frais d'inscription 5 \$ pour
membre et 10 \$ pour non membre.

MÉTIERS D'ART

Ateliers d'arts textiles > 18 ans +
Cercle des fermières d'Ahunsiac/
514 387-1264
Maison des Hirondelles
\$ Variable/appeler pour info
Aut. : 45 semaines/7 septembre
75 \$/Carte de membre annuelle au
coût de 25 \$/Inscription sur place en
tout temps lors des activités

Adultes

MÉTIERS 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/28 septembre
Hiv. : 5 semaines/25 janvier
50 \$

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 16 h ou à 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre/75 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/90 \$

Couture > 17 ans +
Centre d'union multiculturelle et artistique des jeunes de Montréal/
514 389-6644
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Jeudi 10 h à 12 h ou 13 h à 15 h
ou 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
85 \$/Frais d'inscription 5 \$ pour membre et 10 \$ pour non membre

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. : 10 semaines/29 septembre/75 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/90 \$

Émaux sur cuivre/niveaux multiples > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mardi 19 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
140 \$/Prévoir achat de matériel

Émaux sur cuivre/niveaux multiples > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Centre Henri-Julien
Mercredi 9 h à 12 h ou à 13 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
140 \$/Prévoir achat de matériel

Poterie > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Jeudi 19 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
100 \$

Tricot > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/85 \$

Vitrail > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles d'Ahuntsic
Lundi 19 h à 22 h
Aut. : 6 semaines/4 octobre
Hiv. : 6 semaines/31 janvier
120 \$/Matériel inclus

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/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
30 \$

Guitare > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi/appeler pour info
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

PLEIN AIR

Randonnée pédestre > 18 ans +
Monovie plein air/
514 253-3022
Activité extérieure dans le quartier
Les samedis
Aut. : 10 semaines/appeler pour info/
Gratuit/ Carte de membre 15 \$

Ski de fond et raquette > 18 ans +
Monovie plein air/
514 253-3022
Activité extérieure dans le quartier
Les samedis
Hiv. : 10 semaines/appeler pour info/
Gratuit/ 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/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Badminton > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
École Sainte-Odile
Mardi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
70 \$

Badminton/avancé > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
École Sainte-Odile
Jeudi 19 h 30 à 21 h 30
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/27 janvier
70 \$/Pour joueurs expérimentés

Badminton/libre > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Au choix, du lundi au vendredi/
20 h 30 à 22 h/1 h 30 par semaine/
Aut. : 10 semaines/27 septembre/50 \$
Hiv. : 12 semaines/24 janvier/60 \$



Badminton/libre > 16 ans +
L'Union des Familles d'Ahtuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Vendredi 19 h à 21 h 15 ou
21 h 15 à 22 h 45
Aut. : 10 semaines/1^{er} octobre/40 \$
Hiv. : 15 semaines/28 janvier/60 \$

Badminton/récréatif > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Mercredi 15 h à 16 h 30
Aut. : 12 semaines/22 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
7 \$/Inscr. École Sainte-Odile
Pratique libre/coût par séance

Badminton/libre > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Lundi ou vendredi 19 h à 20 h
Aut. : 12 semaines/20 ou 24 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 ou 28 janvier
60 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Club de marche > 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
Maison Berthe-Louard
Mercredi 13 h à 14 h
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
25 \$

Club de marche > 18 ans +
Loisirs de l'Acadie de Montréal inc./
514 856-2224
Centre l'Acadie
Mardi ou jeudi ou samedi 10 h à 11 h
Aut. : 12 semaines/21, 23 ou 25
septembre
Hiv. : 12 semaines/25, 27 ou 29 janvier
20 \$/Prolongation de 6 sem. au
printemps

Frisbee ultime > 16 ans +
Loisirs Sophie-Barat/
514 872-1015
École Sophie-Barat
Mardi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre/70 \$
Hiv. : 12 semaines/25 janvier/85 \$

Hockey cosom > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Mardi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/21 septembre
Hiv. : 12 semaines/25 janvier
70 \$/Inscr. École Sainte-Odile
Lunettes de protection obligatoires

Hockey cosom > 16 ans +
Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037
École Saint-Paul-de-la-croix
Mercredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
20 \$/Achat de lunette de protection
obligatoire
Doit apporter un bâton de plastique

Hockey cosom > 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Jeudi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/30 septembre
Hiv. : 10 semaines/27 janvier
50 \$

Hockey cosom > 18 ans +
Loisirs Saint-Antoine-Marie-Claret/
514 872-6036
École Saint-Antoine-Marie-Claret
Jeudi 21 h 15 à 22 h 30
Aut. : 12 semaines/23 septembre
Hiv. : 12 semaines/20 janvier
40 \$

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Au choix, du lundi au jeudi/
20 h 30 à 22 h/1 h 30 par semaine
Aut. : 10 semaines/27 ou 28 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 ou 25 janvier
50 \$

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Mercredi ou jeudi 19 h à 20 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
50 \$

Hockey cosom/récréatif > 18 ans +
Service des loisirs Christ-Roi/
514 872-6696
Église Christ-Roi
Samedi 8 h à 10 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 12 semaines/29 janvier
50 \$

Kayak/Cours de kayak
(certifiés par la FQCK)
Association récréoculturelle
Ahtuntsic-Cartierville/514 389-9383
Site nautique Sophie-Barat
Cours d'initiation de trois heures,
samedi ou dimanche
Aut. : 4 septembre au 3 octobre
50 \$ (location de kayak incluse)/
Inscription par téléphone

Adultes

SPORTS

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/1^{er} octobre
Hiv. : 10 semaines/28 janvier
40 \$

Volleyball/avancé > 16 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Volleyball/libre > 18 ans +
Loisirs Saint-Isaac-Jogues/
514 872-6699
École Saint-Isaac-Jogues
Mardi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 10 semaines/25 janvier
50 \$

Volleyball/libre > 18 ans +
Loisirs Sainte-Odile/
514 872-6016
Centre Y Cartierville
Lundi 20 h 30 à 22 h
Aut. : 12 semaines/20 septembre
Hiv. : 12 semaines/24 janvier
70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Mardi ou mercredi 20 h à 22 h
Aut. : 10 semaines/28 ou 29 septembre
/45 \$
Hiv. : 15 semaines/25 ou 26 janvier
/65 \$

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Jeudi 20 h 15 à 22 h 15
Aut. : 10 semaines/30 septembre/45 \$
Hiv. : 15 semaines/27 janvier/65 \$

Volleyball/récréatif > 18 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
École Saint-André-Apôtre
Samedi 14 h 30 à 16 h 30
Aut. : 10 semaines/2 octobre/45 \$
Hiv. : 15 semaines/29 janvier/65 \$

SPORTS DE COMBAT



Boxe Olympique/niveaux
multiples > 18 ans +
Club de boxe Ring 83/
514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Lundi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/13 septembre
40 \$ par mois
Pour infos, téléphoner du lundi au
vendredi après 17 h 30

Boxe Olympique/niveaux
multiples > 18 ans +
Club de boxe Ring 83/
514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Mardi ou mercredi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/1^{er} ou 7 septembre
40 \$ par mois
Pour infos, téléphoner du lundi au
vendredi après 17 h 30

Boxe Olympique/niveaux
multiples > 18 ans +
Club de boxe Ring 83/
514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Jeudi ou vendredi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/2 ou 3 septembre
40 \$ par mois
Pour infos, téléphoner du lundi au
vendredi après 17 h 30

Karaté/autodéfense > 18 ans +
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi ou vendredi 20 h 30 à 21 h 30
Aut. : 13 semaines/7 ou 10 septembre
Hiv. : 39 semaines/10 ou 14 décembre
160 \$/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
Mardi ou vendredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 13 semaines/7 ou 10 septembre
Hiv. : 39 semaines/10 ou 14 décembre
155 \$/Frais d'affiliation 35 \$
Frais supplémentaires pour uniforme/
Inscription par téléphone

Taekwondo WTF > 18 ans +
Taekwondo Ahuntsic-Cartierville/
514 723-2584
École La Visitation
Lundi ou mercredi ou vendredi
18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/13 ou 15 ou
17 septembre/105 \$
Hiv. : 18 semaines/17 ou 19 ou
21 janvier/150 \$/Carte de membre
annuelle au coût de 12 \$/
Frais supplémentaires pour uniforme/
Tarif familial disponible



Aînés

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Spiritualité et énergie > 55 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932

Centre Henri-Julien

Mardi 13 h 30 à 15 h

Aut. : 10 semaines/14 septembre/50 \$

Hiv. : 12 semaines/18 janvier/60 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

Tai chi > 55 ans +

Club de l'âge d'or Henri-Julien/

514 389-5932

Centre Henri-Julien

Mardi 9 h 30 à 10 h 30 ou

10 h 45 à 11 h 45

Aut. : 10 semaines/14 septembre/45 \$

Hiv. : 12 semaines/18 janvier/55 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

Tai chi/débutant > 50 ans +

Loisirs Sainte-Odile/

514 872-6016

Église Sainte-Odile

Lundi 15 h 30 à 16 h 30

Aut. : 12 semaines/20 septembre

Hiv. : 12 semaines/24 janvier

70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Tai chi/intermédiaire > 50 ans +

Loisirs Sainte-Odile/

514 872-6016

Église Sainte-Odile

Lundi 16 h 30 à 18 h

Aut. : 12 semaines/20 septembre

Hiv. : 12 semaines/24 janvier

100 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Yoga > 50 ans +

Loisirs Sainte-Odile/

514 872-6016

Église Sainte-Odile

Mercredi 13 h à 14 h 30

Aut. : 12 semaines/22 septembre

Hiv. : 12 semaines/26 janvier

100 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Yoga sur chaise/débutant > 55 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/16 septembre/45 \$

Hiv. : 12 semaines/20 janvier/55 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

Yoga sur chaise/avancé > 55 ans +

Club de l'âge d'or Henri-Julien/

514 389-5932

Centre Henri-Julien

Jeudi 10 h 45 à 11 h 45

Aut. : 10 semaines/16 septembre/45 \$

Hiv. : 12 semaines/20 janvier/55 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

ARTS PLASTIQUES

Scrapbooking/débutant > 55 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/

514 872-6696

Église Christ-Roi

Mardi 13 h à 14 h 30

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 12 semaines/25 janvier

85 \$/Certains matériaux sont fournis



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. : 10 semaines/21 septembre

Hiv. : 10 semaines/4 janvier

85 \$/Carte de membre 20 \$/appeler
pour dates d'inscription

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Body fitness > 50 ans +

Loisirs Sainte-Odile/

514 872-6016

Église Sainte-Odile

Vendredi 14 h à 14 h 45

Aut. : 12 semaines/24 septembre

Hiv. : 12 semaines/28 janvier

50 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Conditionnement 3 en 1 > 55 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/13 septembre/50 \$

Hiv. : 12 semaines/17 janvier/60 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

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/13 septembre/50 \$

Hiv. : 12 semaines/17 janvier/60 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

Mise en forme > 50 ans +

Service des loisirs Christ-Roi/

514 872-6696

Église Christ-Roi

Mardi ou jeudi 13 h à 14 h 30

Aut. : 10 semaines/28 ou 30 septembre

Hiv. : 12 semaines/25 ou 27 janvier

50 \$

Multi-cardio > 50 ans +

Loisirs Sainte-Odile/

514 872-6016

Église Sainte-Odile

Vendredi 13 h à 13 h 45

Aut. : 12 semaines/24 septembre

Hiv. : 12 semaines/28 janvier

50 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Pilates/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/13 septembre/50 \$

Hiv. : 12 semaines/17 janvier/60 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

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/13 septembre/50 \$

Hiv. : 12 semaines/17 janvier/60 \$

Carte de membre 7 \$/appeler pour
dates d'inscription

3

Ainés



DANSE

Danse en ligne/avancé > 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/16 septembre
Hiv. : 12 semaines/20 janvier
40 \$/Carte de membre 7 \$/Appeler
pour dates d'inscription

Danse en ligne/niveaux multiples
> 50 ans +
Club des aînés du domaine
Saint-Sulpice/
514 382-4197
Église Saint-Isaac-Jogues
Mercredi 13 h à 15 h
Aut. : 12 semaines/8 septembre
Hiv. : 12 semaines/5 janvier
40 \$/Carte de membre 20 \$/Appeler
pour inscription

Danse sociale/niveaux multiples >
> 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. : 48 semaines/23 septembre
1,50 \$/Carte de membre annuelle 6 \$/
Pour inscription, se présenter sur place
lors de l'activité

Soirées dansantes > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Dimanche 13 h à 23 h
Aut. : 15 semaines/6 septembre
Hiv. : 15 semaines/9 janvier
15 \$/Carte de membre 7 \$/Inscription
en tout temps

INFORMATIQUE

Informatique/débutant > 50 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mercredi 9 h 30 à 11 h 30 ou 13 h à 15 h
Aut. : 10 semaines/15 septembre
Hiv. : 12 semaines/19 janvier
10 \$/Carte de membre 7 \$



JEUX D'ADRESSE

Jeux de poche > 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. : 45 semaines/3 septembre
Gratuit \$/Carte de membre annuelle
5 \$/Inscription sur place en tout temps
lors des activités

Pétanque intérieure > 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. : 45 semaines/3 septembre
1,25 \$/Carte de membre annuelle 5 \$/
Inscription sur place en tout temps lors
des activités

JEUX SUR TABLE

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. : 45 semaines/1 septembre
1,25 \$/Carte de membre annuelle 5 \$/
Frais à la carte supplémentaire/
Inscription sur place en tout temps lors
des activités

Bingo > 55 ans +
Club de l'âge d'or Henri-Julien/
514 389-5932
Centre Henri-Julien
Mercredi 13 h à 16 h
Aut. : 14 semaines/8 septembre
Hiv. : 14 semaines/12 janvier
Gratuit/Carte de membre 7 \$/
Inscription en tout temps

Bingo > 55 ans +
Club de l'âge d'or Les Pionniers/
514 872-3272
Centre Henri-Julien
Vendredi 14 h à 16 h
Aut. : 14 semaines/17 septembre
Hiv. : 14 semaines/14 janvier
Gratuit/Carte de membre 8 \$

Bridge > 55 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/27 septembre
Hiv. : 10 semaines/24 janvier
25 \$





Jeux de cartes/pratique libre
 > 50 ans +
 Club de l'âge d'or Les Pionniers/
 514 872-3272
 Centre Henri-Julien
 Du lundi au vendredi 13 h 30 à 16 h
 Aut. : 15 semaines/10 septembre
 Hiv. : 15 semaines/14 janvier
 Gratuit/ Carte de membre 8 \$

Jeux de société > 55 ans +
 Club de l'âge d'or Saints-Martyrs-
 Canadiens/
 514 387-7081
 Eglise Saints-Martyrs-Canadiens
 Mercredi 13 h à 15 h 30
 Aut. : 45 semaines/1^{er} septembre
 Gratuit/ Carte de membre annuelle
 5 \$/Inscription sur place en tout temps
 lors des activités

Pratique libre > 55 ans +
 Club de l'âge d'or Henri-Julien/
 514 389-5932
 Centre Henri-Julien
 Dimanche 13 h à 19 h
 Aut. : 6 semaines/6 septembre
 Hiv. : 6 semaines/9 janvier
 Gratuit/ Carte de membre 7 \$/
 Activités 2 dimanches/mois

SPORTS

Badminton > 50 ans +
 Loisirs Sainte-Odile/
 514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Lundi 13 h à 15 h
 Aut. : 12 semaines/20 septembre
 Hiv. : 12 semaines/24 janvier
 70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Tennis de table > 50 ans +
 Loisirs Sainte-Odile/
 514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Lundi 10 h à 12 h
 Aut. : 12 semaines/20 septembre
 Hiv. : 12 semaines/24 janvier
 70 \$/Inscr. École Sainte-Odile

Volleyball > 50 ans +
 Loisirs Sainte-Odile/
 514 872-6016
 Centre Y Cartierville
 Vendredi 13 h à 15 h
 Aut. : 12 semaines/24 septembre
 Hiv. : 12 semaines/28 janvier
 70 \$/Inscr. École Sainte-Odile



Clientèle multiple

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Tai-chi japonais > 40 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
Aut. : 10 semaines/29 septembre/60 \$
Hiv. : 12 semaines/26 janvier/75 \$
Tapis de sol requis

ARTS PLASTIQUES

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/29 septembre
Hiv. : 12 semaines/26 janvier
50 \$

ARTS VISUELS

Peinture sur bois > 14 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
Aut. : 10 semaines/28 septembre
Hiv. : 14 semaines/25 janvier
50 \$/Matériel non fourni

J-2000 ET MAISON DE JEUNES

**Activités PAR et
POUR les jeunes** > 6 ans +
Centre des jeunes Saint-Sulpice/
514 383-0282
Centre des jeunes Saint-Sulpice
Horaire variable/
Aut. : 48 semaines/6 septembre
Gratuit/Inscription en tout temps

JEUX DE TABLE

Échecs > 6 ans +
Club d'échecs d'Ahuntsic/
514 509-1543
École Saints-Martyrs-Canadiens
Samedi 11 h 30 à 16 h 30
Aut. : 35 semaines/18 septembre
Gratuit/ Carte de membre annuelle
enfant 15 \$/adulte 30 \$

JEUX D'ADRESSE

Bocce > 10 ans +
Club de bocce l'Acadie/
514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Lundi au vendredi 13 h 30 à 17 h
Aut. : 52 semaines/1, 2, 3, 6 et
7 septembre
18 \$/heure pour les non membres/
Gratuit pour les membres \$/
Inscription en tout temps.
Cartes de membre : citoyens de
l'arrondissement 20 \$/citoyens de
Montréal 30 \$/citoyens extérieur
de Montréal 50 \$

Bocce > 10 ans +
Club de bocce l'Acadie/
514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Samedi ou dimanche 13 h 30 à 17 h
Aut. : 52 semaines/4 ou 5 septembre
18 \$/heure pour les non membres/
Gratuit pour les membres \$/
Inscription en tout temps.
Cartes de membre : citoyens de
l'arrondissement 20 \$/citoyens de
Montréal 30 \$/citoyens extérieur de
Montréal 50 \$

Bocce > 10 ans +
Club de bocce l'Acadie/
514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Lundi au vendredi 19 h à 22 h 30
Aut. : 52 semaines/1, 2, 3, 6 et
7 septembre
18 \$/heure pour les non membres/
Gratuit pour les membres \$/
Inscriptions en tout temps.
Cartes de membre : citoyens de
l'arrondissement 20 \$/citoyens de
Montréal 30 \$/citoyens extérieur
de Montréal 50 \$

Bocce > 10 ans +
Club de bocce l'Acadie/
514 331-4555
Centre de bocce l'Acadie
Samedi et dimanche 19 h à 22 h 30
Aut. : 52 semaines/4 et 5 septembre
18 \$/heure pour les non membres/
Gratuit pour les membres \$/
Inscription en tout temps.
Cartes de membre : citoyens de
l'arrondissement 20 \$/citoyens de
Montréal 30 \$/citoyens extérieur de
Montréal 50 \$

MUSIQUE ET INTERPRÉTATION

Chant, niveaux multiples
> 14 ans +
Éveil musical du Québec/
514 744-5108
Centre Saints-Martyrs-Canadiens
Mercredi 16 h à 21 h 30
Aut. : 10 semaines/29 septembre
Hiv. : 10 semaines/26 janvier
195 \$/Cours privés de 30 min./
Frais d'inscription de 15 \$

Flûte à bec > 7 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Samedi 11 h à 16 h
Aut. : 10 semaines/2 octobre
Hiv. : 10 semaines/29 janvier
50 \$/Prévoir l'achat d'une flûte/
Cours semi-privé

Guitar > 8 ans +
L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413
Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic
Mardi 15 h 30 à 19 h 30
Aut. : 10 semaines/28 septembre/150 \$
Hiv. : 15 semaines/25 janvier/225 \$
30 minutes à choisir dans le bloc
horaire/Cours privé



Guitare > 8 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Mercredi 15 h 30 à 19 h 30

Aut. : 10 semaines/29 septembre/150 \$

Hiv. : 15 semaines/26 janvier/225 \$

30 minutes à choisir dans le bloc
horaire/Cours privé**Guitare** > 8 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Jeudi 15 h 30 à 19 h 30

Aut. : 10 semaines/30 septembre/150 \$

Hiv. : 15 semaines/27 janvier/225 \$

30 minutes à choisir dans le bloc
horaire/Cours privé**Piano** > 6 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des
Familles d'Ahuntsic/

Lundi au vendredi 15 h 30 à 20 h 30

Aut. : 10 semaines/27 septembre/150 \$

Hiv. : 15 semaines/24 janvier/225 \$

1 jour de semaine au choix/30 minutes
à choisir dans le bloc horaire/
Cours privé**Piano** > 6 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des
Familles d'Ahuntsic/

Samedi 9 h à 15 h

Aut. : 10 semaines/2 octobre/150 \$

Hiv. : 15 semaines/29 janvier/225 \$

30 minutes à choisir dans le bloc
horaire/Cours privé**Piano/niveaux multiples** > 6 ans +

Éveil musical du Québec/514 744-5108

Centre Saints-Martyrs-Canadiens

Lundi ou jeudi 16 h à 20 h

Aut. : 10 semaines/27 et 30 septembre

Hiv. : 15 semaines/24 et 27 janvier

195 \$/Cours privé de 30 min./Frais

d'inscription de 15 \$

Violon/niveaux multiples > 6 ans +

Éveil musical du Québec/514 744-5108

Centre Saints-Martyrs-Canadiens

Mardi 16 h à 21 h 30

Aut. : 10 semaines : 28 septembre/
195 \$

Hiv. : 10 semaines : 25 janvier/195 \$

Cours privé de 30 min. dans bloc
horaire/Frais d'inscription de 15 \$**Violon/adulte-enfant** > 7 ans +L'Union des Familles d'Ahuntsic/
514 331-6413Centre de loisirs l'Union des Familles
d'Ahuntsic

Mardi 15 h 30 à 19 h 30

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 10 semaines/25 janvier

150 \$/30 minutes à choisir dans le bloc
horaire/Instrument non fourni**SCOUTISME****Scoutisme** > 11-14 ans1st David Thompson Scout Troop/
514 389-5626

École John-Caboto

Lundi 19 h à 21 h

Aut. : 16 semaines/20 septembre

Hiv. : 16 semaines/17 janvier

170 \$/Achats de vêtements/

Après 19 octobre le coût sera de 228 \$

Scoutisme/Éclaireurs > 11-14 ans105^e groupe scout Christ-Roi/
514 858-0596

Église Christ-Roi

Lundi 19 h à 21 h

Aut. : 16 semaines/6 septembre

Hiv. : 16 semaines/10 janvier

160 \$/Achats de vêtements 160 \$

pour l'année

**SPORTS****Badminton/libre** > 6 ans +Loisirs Saint-Paul-de-la-Croix/
514 872-6037

École Saint-Paul-de-la-croix

Samedi 14 h 30 à 15 h 30

Aut. : 10 semaines/2 octobre

Hiv. : 10 semaines/29 janvier
10 \$**Badminton/récréatif** > 10-14 ansLes copains de Saint-Simon/
514 872-3273

École Saint-Simon-Apôtre

Mardi 19 h à 20 h

Aut. : 10 semaines/28 septembre

Hiv. : 10 semaines/25 janvier
10 \$**Badminton/élite** > 8-18 ansClub de Badminton les Raquettes du
Nord de Montréal/
514 382-1560 poste 317

Collège Mont-Saint-Louis

Lundi 18 h 30 à 20 h 30

Aut. : 16 semaines/13 septembre

Hiv. : 21 semaines/10 janvier

200 \$/Frais de tournois en sus/
Joueurs sélectionnés seulement

3

Pour information 

Clientèle multiple

SPORTS

Badminton/élite > 8-18 ans
Club de Badminton les Raquettes du Nord de Montréal/
514 382-1560 poste 317
Collège Mont-Saint-Louis
Mercredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 16 semaines/8 septembre
Hiv. : 21 semaines/5 janvier
200 \$/Frais de tournois en sus/
Joueurs sélectionnés seulement

Badminton/élite > 8-18 ans
Club de Badminton les Raquettes du Nord de Montréal/
514 382-1560 poste 317
Collège Mont-Saint-Louis
Samedi 8 h à 12 h
Aut. : 16 semaines/11 septembre
Hiv. : 21 semaines/8 janvier
200 \$/Frais de tournois en sus/Joueurs sélectionnés seulement

Badminton/pratique 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/28 septembre/40 \$
Hiv. : 15 semaines/25 janvier/60 \$



Karaté/niveaux multiples > 8-17 ans
Club Dojokai Karaté-do Canada/
514 969-4482
Centre Y Cartierville
Mardi ou vendredi 19 h à 20 h 30
Aut. : 13 semaines/7 ou 10 septembre
Hiv. : 39 semaines/10 ou 14 décembre
110 \$/Frais d'affiliation 20 \$/
Frais supplémentaires pour uniforme/
Inscription par téléphone/Rabais familial disponible

Taekwondo WTF > 5-17 ans
Taekwondo Ahuntsic-Cartierville/
514 723-2584
École La Visitation
Lundi ou mercredi ou
vendredi 18 h 30 à 20 h 30
Aut. : 12 semaines/
13, 15 ou 17 septembre/85 \$
Hiv. : 18 semaines/
17, 19 ou 21 janvier /120 \$
Carte de membre annuelle au coût
de 12 \$/Frais supplémentaires pour
uniforme/Tarif familial disponible

SPORTS DE COMBAT

Boxe/Cours de groupes pour
femmes > 16 ans +
Club de boxe Ring 83/
514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Mardi 20 h à 21 h 30 ou
samedi 9 h à 10 h 30
Aut. : 52 semaines/4 ou 7 septembre
Téléphoner pour infos : du lundi au
vendredi après 17 h 30

**Boxe Olympique/niveaux
multiples** > 10-18 ans
Club de boxe Ring 83/
514 872-6138
Salle de combat Ring 83
Lundi au vendredi 17 h à 20 h
Aut. : 52 semaines/13 septembre
20 \$ par mois/Veuillez téléphoner du
lundi au vendredi après 17 h 30

Judo/niveaux multiples > 13-77 ans
Club de Judo Hakudokan/
514 387-6978
Club de judo Hakudokan
Lundi ou mercredi ou vendredi
19 h 30 à 21 h
Aut. : 52 semaines/1^{er}, 3 ou
13 septembre
18 ans et plus : 200 \$/3 mois/
Moins de 18 ans : 160 \$/3 mois
Possibilité de 3 pratiques/semaine/
Judogi requis



SPORTS DE GLACE



HOCKEY SUR GLACE

Association des Braves d'Ahuntsic

9300, rue Saint-Denis
514 956-1955 ou 514 602-3770

Bébitte à Pré-Novice > 3-6 ans
Novice à Midget > 7-17 ans
Hockey féminin > 5-20 ans

Inscr. : Pour les jeunes de 3 à 9 ans nous acceptons les nouvelles inscriptions jusqu'au 30 septembre 2010.

Communiquez avec nous au braves1955@hotmail.com pour prendre rendez-vous.

Les activités se déroulent majoritairement dans les aréas Ahuntsic et Marcelin-Wilson. Voir site web www.ahmba.ca pour détails.

La session d'automne débute dans la semaine du 30 août pour une durée de 31 semaines.

Aréna Ahuntsic

10560, rue Saint-Hubert
514 872-6115

Aréna Marcelin-Wilson

11301, boul. de l'Acadie
514 872-6191

LOCATION D'HEURES DE GLACE POUR DES GROUPES

La location d'heures de glace se fait en contactant le préposé de l'aréna, selon la politique de tarification de l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville.

PRO-SHOP

Ahuntsic : Ouvert en fonction de la programmation. Pour information 514 872-6115.

Marcelin-Wilson : Machine à aiguiser les patins.

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique de l'Acadie

Aréna Marcelin-Wilson
11301, boul. de l'Acadie
514 686-2720/boîte vocale
info@cpaacadie.com

> 3- 17 ans

Lundi ou jeudi ou vendredi 17 h 30 à 19 h 30
Aut.: 19 semaines/9, 13 ou 17 septembre/
Hiv. : 10, 13 ou 14 janvier/\$ Appeler pour info/
Inscr. : Centre de loisirs l'Acadie/
1^{er} et 2 septembre de 19 h à 21 h

> 3- 17 ans

Samedi 9 h à 15 h
Aut.: 19 semaines/18 septembre/
Hiv. : 15 janvier/\$ Appeler pour info/
Inscr. : Centre de loisirs l'Acadie/
1^{er} et 2 septembre de 19 h à 21 h

Patinage PLUS > cours de groupes

Patinage STAR > cours privés et semi-privés

Club de Patinage Artistique Ahuntsic

Aréna Ahuntsic
10560, rue Saint-Hubert
514 961-8959
www.cpaahuntsic.com

Mini-glace > 3-4 ans/17 h 30 à 18 h 20

Aut. : 10 semaines/15 septembre
Hiv. : 10 semaines/12 janvier

Patinage PLUS > 5-15 ans /17 h 30 à 18 h 20

Aut. : 10 semaines/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/15 janvier

Patinage STAR > cours privés/
patineurs expérimentés/18 h 30 à 21 h 30

Aut. : 10 semaines/17 septembre
Hiv. : 10 semaines/14 janvier

Inscription : 1^{er} et 2 septembre de 19 h à 20 h 30

Coûts : Appeler pour information

3

Pour information 

PATIN LIBRE

SAISON 2010-2011

ENTRÉE GRATUITE

Arénas	Jeunes	Adultes	Aînés (55 ans +)
Aréna Ahuntsic 10560, rue St-Hubert 514 872-6115 Début : 9 octobre	Lun, mar, jeu et ven 16 h à 17 h	Lun, mar, jeu et ven 16 h à 17 h	Lun, mar, jeu et ven 16 h à 17 h
	Mer 16 h 30 à 17 h 20	Mer 16 h 30 à 17 h 20	Mer 16 h 30 à 17 h 20
	Sam 13 h 30 à 15 h 15	Sam 13 h 30 à 15 h 15	Sam 13 h 30 à 15 h 15
	Dim 14 h à 16 h	Dim 14 h à 16 h	Dim 14 h à 16 h
Aréna Marcelin-Wilson 11301, boul. de l'Acadie 514 872-6191 Début : 18 septembre	Lun au ven 16 h à 17 h	Lun au ven 16 h à 17 h	Lun au ven 16 h à 17 h
	Sam 15 h à 17 h	Sam 15 h à 17 h	Sam 15 h à 17 h

Note importante : Le patin libre ne débute pas en même temps dans les deux arénas



HOCKEY LIBRE

ARÉNA MARCELIN-WINSON

11301, boul. de l'Acadie

- > les lundis de 15 h à 16 h pour les 16-35 ans
- > les mardis de 15 h à 16 h pour les 16-35 ans (féminin)
- > les vendredis de 16 h 15 à 17 h 15

PATINAGE DE VITESSE

ARÉNA MARCELIN-WINSON

11301, boul. de l'Acadie

**Club de patinage de vitesse
Montréal-Ahuntsic**

514 668-4931

- Initiation > 4-17 ans
- Intermédiaire > 7-17 ans
- Avancé > 10-20 ans

Inscription : 7 et 8 septembre de 17 h 30 à 20 h
Aut. : 30 semaines

Possibilité de location de patins.

SPORTS AQUATIQUES

Club aquatique Piranhas du Nord (CAPN) : 514 385-1525

Piscine Sophie-Barat : 10851, rue St-Charles

www.clubcapn.com

Des cours seront possiblement offerts par le CAPN dans les piscines extérieures en saison estivale 2011.



DATES D'INSCRIPTION

Activités aquatiques

Automne 2010

Hiver 2011

Résidents de Montréal seulement

7 septembre 19 h à 21 h (cours pour enfants seulement)

4 janvier 19 h à 21 h (cours pour enfants seulement)

8 septembre 19 h à 21 h (cours pour adultes seulement)

5 janvier 19 h à 21 h (cours pour adultes seulement)

Tous

9 septembre 19 h à 21 h (cours pour enfants et pour adultes)

6 janvier 19 h à 21 h (cours pour enfants et pour adultes)

Activités de niveau compétition

Automne 2010 : Pour l'année

Tous

7 septembre 19 h à 21 h (cours pour enfants et pour adultes)

Cours de sauvetage

Toute l'année

Tous

Tous les mercredis et vendredis de 19 h à 21 h

Tous les samedis et dimanches de 14 h à 19 h

Consulter : www.clubcapn.com

3

Pour information 



Tout-petits

COURS DE NATATION

PISCINE SOPHIE-BARAT

10851, rue Saint-Charles
514 872-1136

Début des cours

Cours du **samedi** : Aut. : 10 semaines/18 septembre
Hiv. : 10 semaines/15 janvier

Cours du **dimanche** : Aut. : 10 semaines/ 19 septembre
Hiv. : 10 semaines/16 janvier

Activité	Coûts	Jours et heures de l'activité
Étoile de mer Familiale 4-18 mois	55 \$	Samedi : 12 h à 12 h 30 ou Dimanche : 9 h à 9 h 30 ou 9 h 30 à 10 h ou 11 h à 11 h 30
Canard Tout-petits 1-3 ans	55 \$	Samedi : 12 h à 12 h 30 ou 12 h 30 à 13 h ou Dimanche : 9 h à 9 h 30 ou 9 h 30 à 10 h ou 11 h à 11 h 30 ou 11 h 30 à 12 h
Baleine Tout-petits 3-5 ans	65 \$	Dimanche : 10 h 45 à 11 h 30
Crocodile Tout-petits 3-5 ans	65 \$	Samedi : 14 h 15 à 15 h ou Dimanche : 10 h à 10 h 45 ou 11 h 30 à 12 h 15
Poisson lune Tout-petits 3-5 ans	65 \$	Samedi : 12 h à 12 h 45 ou 13 h 30 à 14 h 15 ou 14 h 15 à 15 h ou Dimanche : 9 h 45 à 10 h 30 ou 10 h 30 à 11 h 15 ou 12 h à 12 h 45 ou 13 h 30 à 14 h 15
Salamandre Tout-petits 3-5 ans	65 \$	Samedi : 12 h à 12 h 45 ou 12 h 30 à 13 h 15 ou 13 h 30 à 14 h 15 ou Dimanche : 9 h à 9 h 45 ou 9 h 45 à 10 h 30 ou 10 h 30 à 11 h 15 ou 11 h 15 à 12 h ou 13 h 30 à 14 h 15 ou 14 h 15 à 15 h
Tortue de mer Tout-petits 3-5 ans	65 \$	Samedi : 12 h à 12 h 45 ou 12 h 45 à 13 h 30 ou 13 h 30 à 14 h 15 ou 14 h 15 à 15 h ou Dimanche : 9 h à 9 h 45 ou 9 h 45 à 10 h 30 ou 10 h 30 à 11 h 15 ou 11 h 15 à 12 h ou 12 h à 12 h 45 ou 12 h 45 à 13 h 30 ou 13 h 30 à 14 h 15 ou 14 h 15 à 15 h

Club Aquatique les Piranhas du Nord
514 385-2515

Jeunes et adolescents

COURS DE NATATION

PISCINE SOPHIE-BARAT

10851, rue Saint-Charles
514 872-1136

Début des cours

Cours du **samedi** : Aut. : 10 semaines/ 18 septembre
Hiv. : 10 semaines/15 janvier

Cours du **dimanche** : Aut. : 10 semaines/19 septembre
Hiv. : 10 semaines/ 16 janvier

Activité	Coûts	Jours et heures de l'activité
Junior 1 6-17 ans	70 \$	Samedi : 13 h à 14 h ou Dimanche : 10 h à 11 h ou 12 h à 13 h ou 13 h à 14 h ou 14 h à 15 h
Junior 2 6-17 ans	70 \$	Samedi : 12 h 30 à 13 h 30 ou Dimanche : 10 h à 11 h ou 12 h à 13 h ou 13 h à 14 h ou 14 h à 15 h
Junior 3 6-17 ans	70 \$	Samedi : 14 h à 15 h ou Dimanche : 9 h à 10 h ou 11 h à 12 h ou 13 h à 14 h ou 14 h à 15 h
Junior 4 6-17 ans	70 \$	Dimanche : 9 h à 10 h ou 10 h à 11 h ou 12 h à 13 h ou 13 h à 14 h ou 14 h à 15 h
Junior 5 6-17 ans	70 \$	Samedi : 14 h à 15 h Dimanche : 9 h à 10 h ou 11 h à 12 h ou 13 h à 14 h
Junior 6 6-17 ans	70 \$	Dimanche : 10 h à 11 h ou 12 h à 13 h ou 14 h à 15 h
Junior 7 et 8 6-17 ans	70 \$	Dimanche : 9 h à 10 h ou 11 h à 12 h ou 13 h à 14 h
Junior 9 et 10 6-17 ans	70 \$	Dimanche : 10 h à 11 h ou 12 h à 13 h
Plongeon 6-17 ans	70 \$	Samedi : 12 h à 13 h
Nage synchronisée 6-17 ans	70 \$	Samedi : 12 h 30 à 13 h 30

3



Club Aquatique les Piranhas du Nord
514 385-2515

Pour information 

Adolescents et adultes

COURS DE MISE EN FORME AQUATIQUE

PISCINE SOPHIE-BARAT

Aut. : 10 semaines/13 septembre

Hiv. : 10 semaines/10 janvier

10851, rue Saint-Charles

514 872-1136

Activité	Coûts	Jours, heures et dates d'inscription
Aquaforme 16 ans +	1 fois semaine : 70 \$ 2 fois semaine : 110 \$	Lundi : 18 h 30 à 19 h 30 Mercredi : 17 h 30 à 18 h 30 ou 18 h 30 à 19 h 30 ou 20 h 30 à 21 h 30
Aquaforme prénatal 16 ans +	1 fois semaine : 70 \$	Lundi : 19 h 30 à 20 h 30
Aquajogging 16 ans +	1 fois semaine : 70 \$ 2 fois semaine : 110 \$	Lundi ou mercredi ou jeudi : 19 h 30 à 20 h 30
Aquaforme 55 ans +	1 fois semaine : 70 \$ 2 fois semaine : 100 \$	Lundi ou mardi ou mercredi ou jeudi : 15 h 35 à 16 h 30
Natation/débutant 18 ans +	1 fois semaine : 70 \$	Lundi : 19 h 30 à 20 h 30
Natation/intermédiaire 18 ans +	1 fois semaine : 70 \$	Lundi : 20 h 30 à 21 h 30

Club Aquatique les Piranhas du Nord
514 385-2515



BAIN LIBRE**PISCINE SOPHIE-BARAT**10851, rue Saint-Charles
514 872-1136**Gratuit**

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Tous	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	20 h 30 à 21 h 25 Toute la piscine avec 4 couloirs	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 avec 4 couloirs	16 h 30 à 17 h 25 Toute la piscine avec 3 couloirs	16 h 30 à 17 h 10 1 couloir seulement
Aînés 55 ans +		15 h 35 à 16 h 30 Toute la piscine		15 h 35 à 16 h 30 Toute la piscine		

BAIN LIBRE**CENTRE Y CARTIERVILLE***Le casque de bain est obligatoire pour toutes les activités*

11885 boul. Laurentien

Gratuit

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30 à 7 h 30 5 couloirs	8 h à 9 h 30 2 couloirs	6 h 30 à 7 h 30 5 couloirs	8 h à 9 h 30 2 couloirs	6 h 30 à 8 h 25 5 couloirs	8 h à 9 h 2 couloirs	
12 h à 13 h 5 couloirs		12 h à 13 h 5 couloirs		12 h à 13 h 5 couloirs	13 h à 15 h 30	12 h 30 à 15 h 30
14 h à 15 h 2 couloirs Aînés (50 ans +)	15 h 30 à 16 h 30	14 h à 15 h 2 couloirs Aînés (50 ans +)	15 h 30 à 16 h 30	15 h 30 à 16 h 30		
	18 h 30 à 20 h 30 2 couloirs		18 h 30 à 20 h 30 2 couloirs			
20 h 30 à 22 h 2 couloirs		20 h 30 à 22 h 2 couloirs		20 h 30 à 22 h 2 couloirs		

3

4 Le centre Y Cartierville

**Votre tout nouveau complexe sportif
et communautaire!**

- 84 COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE
DU CENTRE Y CARTIERVILLE
- 84 DESCRIPTION DU CENTRE
- 85 INSTALLATIONS
- 86 ACTIVITÉS
- 88 FORMULES D'ABONNEMENT
- 89 GARDERIE
- 90 VOLET COMMUNAUTAIRE
- 91 POURQUOI CHOISIR LE Y?



ymcaquebec.org

4 Le centre Y Cartierville

COORDONNÉES ET HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE Y



Centre Y Cartierville

11885, boul. Laurentien
(Coin Louisbourg),
Montréal
514 313-1047
ymcaquebec.org

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 1er janvier

DESCRIPTION DU CENTRE

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'Ahuñsic-Cartierville;
- Les YMCA du Québec.

Avec ses quatre étages d'espaces intérieurs baignés de lumière naturelle, son architecture et ses équipements modernes, il vous convie à la pratique d'activités sportives et communautaires variées.



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.



4 Le centre Y Cartierville

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.



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 athlétique, pour ne nommer que ceux-là !



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 matin.

5) Sports d'équipe : soccer, volleyball, basketball, hockey cosom, etc.



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;
- halte-garderie;
- 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.

4 Le centre Y Cartierville

FORMULES D'ABONNEMENT

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, pour bénéficier au maximum des bienfaits de l'activité physique prolongée. 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. Contrat flexible et résiliable en tout temps.
- **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. Tous les avantages de l'abonnement réseau plus une réduction sur certains services.
- **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.
- **Forfait à la visite.** Pour les sportifs occasionnels et les curieux, abonnement au moyen d'une carte donnant droit à 1 ou 5 visites.
- **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.

GARDERIE

DES PETITS BONHEURS AVEC LA GARDERIE



Au cœur du centre, la garderie Y Cartierville offre 50 places d'accueil aux enfants du quartier. Les enfants ont accès à la piscine et au bassin récréatif, au gymnase, aux studios et à un espace dédié de jeu extérieur clôturé. La garderie est privée, non subventionnée et respecte les ratios adulte/enfants du ministère de la Famille et des Aînés.



Heures d'ouverture : lundi au vendredi – 7 h 30 à 18 h

Groupes d'âge :

- 9 à 17 mois (poupons);
- 18 mois à 2 1/2 ans;
- 2 1/2 ans à 3 1/2 ans;
- 3 1/2 ans à moins de 5 ans au 30 septembre.



4 Le centre Y Cartierville

VOLET COMMUNAUTAIRE



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 :

- activités offertes par Les loisirs Sainte-Odile et la Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville;
- activités de psychomotricité offertes par le Club de gymnastique Gymnix;
- cours de judo offerts par le Club Hakudokan;
- cours de karaté offerts par l'Association de karaté dojokai Canada;
- soccer offert par la Fédération sportive Salaberry (F.S.S.).

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.

Le centre Y Cartierville oeuvre selon une approche de partenariat et de complémentarité des services avec les organismes locaux de son milieu, pour le bénéfice de toute la communauté.

Lieu vivant, espace de rencontres, le nouveau centre Y Cartierville a l'ambition de devenir un grand carrefour de la vie communautaire, réunissant jeunes et moins jeunes venus se divertir, améliorer leur condition physique et se ressourcer.

POURQUOI CHOISIR LE Y?



En vous abonnant aux YMCA du Québec, non seulement vous vous faites du bien, mais vous faites du bien aux autres puisque vous participez, à votre façon, à la vie d'un organisme qui agit pour le mieux-être de la communauté.

En effet, depuis toujours, le Y développe et offre des programmes communautaires qui viennent en aide aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux membres âgés de notre collectivité.

Et plus il y a de membres, plus le Y peut aider.



Mission

Les YMCA du Québec sont un organisme de bienfaisance qui contribue à l'épanouissement du corps, de l'intelligence et de l'esprit, ainsi qu'au mieux-être des personnes, des familles et des collectivités.



5 Complexe sportif Claude-Robillard

94 MODALITÉS D'INSCRIPTION

96 LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS

98 ACTIVITÉS OFFERTES

98 Tout-petits (0 à 5 ans)

98 Jeunes (5 à 14 ans)

100 Adolescents (12 à 17 ans)

101 Adultes (16 à 50 ans)

102 Aînés (50 ans +)

103 Clientèle multiple (activités pour tous les groupes d'âge)



www.ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

5 Complexe sportif Claude-Robillard

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Complexe sportif Claude-Robillard



1000, av. 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

Aréna Michel-Normandin



850, av. Émile-Journault
514 872-6913

Collège André-Grasset



1001, boul. Crémazie Est
514 872-6900

Accès



Métro Crémazie



Autobus 146

Boulevard Métropolitain, sortie Saint-Hubert/Christophe-Colomb
Voie cyclable nord-sud de la rue Christophe-Colomb

Stationnements disponibles

Travaux à l'aréna Michel-Normandin



Afin de se conformer à de nouvelles normes environnementales, la Ville de Montréal entreprend graduellement la conversion des systèmes de réfrigération de ses 34 arénas municipaux et complexes sportifs (40 glaces). L'aréna Michel-Normandin sera fermé de septembre à décembre. La programmation régulière reprendra au début de l'année 2011.





Vous devez vous présenter au complexe sportif Claude-Robillard pour vous inscrire à l'activité de votre choix. 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 les pièces suivantes :

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 de 4 mois, sur lesquelles apparaissent vos noms, prénoms et adresse actuelle.

2 Votre paiement

- Seul l'argent comptant est accepté

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

- Les **anciens membres** doivent présenter leur carte d'identité permanente du C.S.C.R.
- Les **nouveaux membres** doivent présenter une carte d'identité avec photo. Une photographie récente de 3 cm par 4 cm est requise pour la préparation de votre carte d'usager du complexe sportif.

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.

5 Complexe sportif Claude-Robillard

LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS



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)
camonation@videotron.ca
www.camonation.org
514 872-1715

CLUB AQUATIQUE CAMO MONTRÉAL (WATER-POLO) INC.

Water-polo

Inscr. : en tout temps
guy@camowaterpolo.com
www.camowaterpolo.com
450 491-0757

CLUB D'ACTIVITÉS PHYSIQUES APADOR (50 ANS ET PLUS)

- Aérostep
- Badminton
- Cardio-vélo (spinning)
- Conditionnement physique
- Danse de ligne
- Ergocycles
- Flex-plus
- Golf
- Musculation
- Pilates
- Plein air
- Tai-chi
- Tennis
- Tennis de table

info@apador.com
www.apador.com
514 389-3640

CLUB D'ÉLITE DE KARATÉ DE MONTRÉAL CONCORDIA INC.

- Autodéfense et combat
 - Karaté traditionnel
- cchautran@videotron.ca
www.cekmc.com
514 341-0663

CLUB D'ESCRIME FLEURET D'ARGENT

Escrime

Aut. : 7 septembre, de 18 h à 20 h
Hiv. : 4 janvier, de 18 h à 20 h
www.eskrimemontreal.com
514 835-9164

CLUB D'HALTÉROPHILIE DE MONTRÉAL

Haltérophilie

Inscr. : en tout temps
pierreroyleft@hotmail.com
450 641-3096

CLUB DE HAUTE PERFORMANCE MONTRÉAL-OLYMPIQUE INC.

Athlétisme

Inscr. : en tout temps
sylv.lavallee@videotron.ca
514 923-6157

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. : 18 septembre, de 10 h à 13 h
Hiv. : 8 janvier, de 10 h à 13 h
taniadonkinsella@yahoo.ca
514 697-6151

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
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 GYMNIX INC.

Gymnastique artistique
Inscr. :
Aut. : en ligne dès le 24 août
En personne : le 13 sept., de 18 h à 20 h
Hiv. : en ligne dès le 14 décembre
En personne : le 18 janvier, de 18 h à 20 h
clubgymnix@gymnix.ca
www.gymnix.com
514 872-1536

CLUB D'ATHLÉTISME PERFMAX-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.

- Aéro-boxe
- Aquaforme
- Aquaforme prénatal
- Aquajogging
- Activités motrices Karibou
- Ballon tonus
- Body design
- Bootcamp
- Capoeira
- Cheerleading
- Conditionnement physique
- Course à pied
- Danse
- En forme avec bébé
- Flexi-Plus
- Golf
- Kickboxing
- Natation
- Pilates
- Power yoga
- Secourisme
- Tennis
- Work-out
- Yogalates
- Yoga prénatal

Inscr. en ligne et en personne :
Aut. : dès le 25 août à midi
Hiv. : dès le 24 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

**À Sports Montréal, bénéficiez
d'un rabais de 50 \$ à 80 \$ en combi-
nant 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 16 août
Hiv. : dès le 6 décembre
Tous : Aut. : dès le 7 sept.
Hiv. : dès le 4 janvier
Inscr. en pers. : lundi au vendredi,
9 h à 12 h et 13 h à 21 h
ville.montreal.qc.ca/cscr
514 872-6900

Pour information 

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Tout-petits

ACTIVITÉS MOTRICES

Le tour du monde de Karibou - Poussins coquins > 12 à 16 mois
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Lundi, 9 h à 9 h 50 ou
vendredi, 10 h à 10 h 50 ou
samedi, 16 h 30 à 17 h 20 ou
dimanche, 11 h à 11 h 50
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou - Lapins taquins > 16 à 20 mois
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Lundi, 10 h à 10 h 50 ou
vendredi, 11 h à 11 h 50 ou
samedi, 15 h 30 à 16 h 20 ou
dimanche, 9 h à 9 h 50
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou - Ratons fripons > 20 à 24 mois
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Lundi, 11 h à 11 h 50 ou
vendredi, 14 h 30 à 15 h 20 ou
samedi, 14 h 30 à 15 h 20 ou
dimanche, 10 h à 10 h 50
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou - Ours mignons > 24 à 30 mois
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Vendredi, 16 h 30 à 17 h 20 ou
samedi, 11 h à 11 h 50 ou
dimanche, 15 h 30 à 16 h 20
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou - P'tits loups filous > 30 à 36 mois
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Vendredi, 9 h à 9 h 50 ou
samedi, 10 h à 10 h 50 ou
dimanche, 14 h 30 à 15 h 20
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire



Le tour du monde de Karibou - Renards débrouillards > 3 à 4 ans
Salle 2.02

Sports Montréal Inc.
Vendredi, 15 h 30 à 16 h 20 ou
samedi, 9 h à 9 h 50 ou
dimanche, 16 h 30 à 17 h 20
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

1 parent/enfant obligatoire

DANSE

Danse découverte > 4 à 5 ans

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Samedi, 8 h 30 à 9 h 15
ou 10 h 10 à 10 h 55
Aut. : 10 sem./18 septembre
Hiv. : 10 sem./15 janvier
69 \$

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Petite-enfance > 2 à 6 ans

Salle de gymnastique (local S2.32)
Le Club Gymnix inc.
Lundi, mardi et mercredi,
9 h à 11 h ou 18 h à 19 h
Samedi, 9 h à 15 h
Dimanche, 12 h 30 à 15 h 30
Aut. : 13 sem./18 septembre/125 \$
Hiv. : 13 sem./11 janvier/200 \$
Affiliation annuelle

JUDO

Parent-enfants (niveaux multiples) > 3 à 5 ans
> 6 à 12 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Samedi, 10 h 45 à 11 h 45
Automne : 10 sem./18 septembre
Hiver : 10 sem./10 janvier
175 \$
Carte de membre obligatoire

Jeunes

ATHLÉTISME

Clubs de développement et compétitifs > 12 ans +

Salle omnisports
Association régionale d'athlétisme de
Montréal Concordia
Lundi et mercredi, 16 h à 20 h 30
Mardi et jeudi, 16 h à 19 h
Aut. : 52 sem./7 septembre
\$ Selon la catégorie
Carte de membre obligatoire

BOXE OLYMPIQUE

Cours de groupe (Débutant - intermédiaire) > 11 ans +

Salle de boxe (local S2.22)
Boxe Montréal.com Inc.
Lundi, mercredi et jeudi, 19 h à 20 h 30
Aut. : 15 sem./7 septembre
Hiv. : 15 sem./4 janvier
\$ Selon la catégorie
Carte de membre obligatoire
+ affiliation (F.Q.B.O.)

Niveaux multiples/ > 11 ans +

Salle de boxe (local S2.22)
Boxe Montréal.com Inc.
Lundi, mardi, jeudi et vendredi,
15 h à 19 h
Aut. : 15 sem./7 septembre
Hiv. : 15 sem./4 janvier
\$ Selon la catégorie
Carte de membre obligatoire
+ affiliation (F.Q.B.O.)

DANSE

Cheerleading > 8 à 9 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Sports Montréal Inc.
Dimanche, 9 h à 9 h 55
Aut. : 10 sem./19 septembre
Hiv. : 10 sem./16 janvier
75 \$

Cheerleading > 10 à 11 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Sports Montréal Inc.
Dimanche, 10 h à 10 h 55
Aut. : 10 sem./19 septembre
Hiv. : 10 sem./16 janvier
75 \$

Cheerleading > 12 à 13 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Sports Montréal Inc.
Dimanche, 11 h à 11 h 55
Aut. : 10 sem./19 septembre
Hiv. : 10 sem./16 janvier
75 \$

Danse urbaine > 5 à 6 ans

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Samedi, 9 h 20 à 10 h 05
Aut. : 10 sem./18 septembre
Hiv. : 10 sem./15 janvier
69 \$

Danse urbaine > 7 à 8 ans

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Samedi, 11 h à 11 h 45
Aut. : 10 sem./18 septembre
Hiv. : 10 sem./15 janvier
69 \$

ESCRIME**Débutant - avancé > 7 à 12 ans**

Salle d'escrime (salle 2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Jeudi, 17 h 45 à 18 h 45
Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30
Vendredi, 18 h à 19 h
Aut. : 10 sem./7 septembre
Hiv. : 10 sem./5 janvier
105 \$
Carte de membre obligatoire
Matériel fourni

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE**Initiation I > 6 à 14 ans**

Salle de gymnastique (local S2.32)
Le Club Gymnix inc.
Lundi au vendredi, 18 h à 20 h
Samedi, 12 h 30 à 16 h 30
Dimanche, 10 h à 16 h 30
Aut. : 13 sem./18 septembre
Hiv. : 13 sem./11 janvier
200 \$/330 \$
Affiliation annuelle

Initiation II > 6 à 14 ans

Salle de gymnastique (local S2.32)
Le Club Gymnix inc.
Lundi au vendredi, 18 h à 20 h
Samedi, 12 h 30 à 16 h 30
Dimanche, 10 h à 16 h 30
Aut. : 13 sem./18 septembre
Hiv. : 13 sem./11 janvier
200 \$/330 \$
Affiliation annuelle

KARATÉ**Autodéfense et combat**

(Débutant) > 6 ans +
Salle de karaté (local S2.36)
Club d'élite de Karaté de Montréal
Concordia
Mercredi, 18 h à 20 h 15
Vendredi, 18 h à 19 h 15
Samedi, 9 h 45 à 12 h
Dimanche, 17 h à 19 h
Aut. : 16 sem./7 septembre
Hiv. : 16 sem./4 janvier
170 \$
Carte de membre obligatoire

KICKBOXING**Débutant > 9 à 12 ans**

Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 16 h 15 à 17 h 10
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
75 \$

LUTTE OLYMPIQUE**Niveaux multiples > 6 à 9 ans**

Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Samedi, 10 h - 11 h 30
Mercredi, 17 h 30 à 19 h
Aut. : 15 sem./18 septembre
Hiv. : 15 sem./8 janvier
45 \$ + 20 \$ fédération
Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 10 à 13 ans

Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Samedi, 11 h 30 à 13 h
Mercredi, 17 h 30 à 19 h
Aut. : 15 sem./18 septembre
Hiv. : 15 sem./8 janvier
45 \$ + 20 \$ fédération
Carte de membre obligatoire

NATATION**Cours de natation > 5 à 12 ans**

Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Aut. : Jeudi et vendredi, 16 h à 20 h ou
Samedi, 9 h à 12 h
Hiv. et printemps : Jeudi, 16 h à 20 h
10 sem./13 septembre
75 \$/session
Carte de membre obligatoire

Compétition > 6 à 10 ans

Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Lundi au vendredi, 18 h 30 - 19 h 30
Aut. : 40 sem./13 septembre
\$ Variable selon le nombre d'heures
d'entraînement
Carte de membre obligatoire

PLONGEON**Relève > 5 à 7 ans**

Piscine du CSCR
Club de plongeon CAMO
de Montréal inc.
Lundi et jeudi, 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 septembre
180 \$/session
Carte de membre obligatoire

Développement I > 7 à 11 ans

Piscine du CSCR
Club de plongeon CAMO
de Montréal inc.
Lundi au vendredi, 18 h à 19 h 30
Aut. : 10 septembre
180 \$/2 fois semaine
250 \$/3 fois semaine
300 \$/4 fois semaine
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

RACQUETBALL**Pratique libre > 12 ans +**

Salle de racquetball (local S2.08)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
95 \$
Réservation obligatoire

SQUASH**Pratique libre > 12 ans +**

Salle de squash (local S2.04)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, 7 h à 20 h
(60 min. au choix/jour)
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
95 \$
Réservation obligatoire

TENNIS**Débutant > 7 à 10 ans**

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Samedi, 14 h à 14 h 45 ou 16 h 15 à 17 h
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

Débutant > 7 à 10 ans

Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Jeudi, 16 h 15 à 17 h
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

TENNIS DE TABLE**Primaire > 5 à 11 ans**

Salle polyvalente (local 1.06)
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi au vendredi, 17 h à 19 h
Samedi et dimanche, 13 h à 15 h
20 sem./8 septembre
à partir de 120 \$
Carte de membre obligatoire

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Adolescents

BADMINTON

Pratique libre > 12 à 17 ans
Gymnase double
Ville de Montréal
Mardi et jeudi, 17 h à 19 h
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
Gratuit

ESCRIME

Débutant - avancé > 13 ans +
Salle d'escrime (salle 2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Jeudi, 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 sem./7 septembre
Hiv. : 10 sem./5 janvier
135 \$/Carte de membre obligatoire
Matériel fourni

HALTÉROPHILIE

Compétition > 14 ans +
Salle d'haltérophilie (local S2.12)
Club d'haltérophilie de Montréal
Lundi, mercredi et vendredi, 9 h à 12 h;
Lundi au vendredi, 15 h à 19 h;
Samedi, 9 h à 13 h
Aut. : 15 sem./7 septembre
Hiv. : 15 sem./4 janvier
Adulte : 25 \$/mois
Jeune : 5 \$/mois
Carte de membre obligatoire

Initiation > 10 à 17 ans
Salle d'haltérophilie (local S2.12)
Club d'haltérophilie de Montréal
Lundi au vendredi, 15 h à 19 h
Samedi, 9 h à 13 h
Aut. : 15 sem./7 septembre
Hiv. : 15 sem./4 janvier
Jeune : 5 \$/mois
Carte de membre obligatoire

JUDO

**Autodéfense/
(niveaux multiples)** > 14 ans +
Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Samedi, 12 h à 13 h 30
Aut. : 10 sem./18 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
175 \$/Carte de membre obligatoire



LUTTE OLYMPIQUE

Niveaux multiples > 15 ans +
Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Lundi, mercredi et vendredi, 19 h à 21 h
Aut. : 15 sem./8 septembre
Hiv. : 15 sem./5 janv.
Adulte : 75 \$ + 45 \$ fédération
Jeune : 45 \$ + 20 \$ fédération
Carte de membre obligatoire

PLONGÉE SOUS-MARINE

Niveaux multiples > 14 ans +
Piscine du CSCR
École de plongée sous-marine
Les anémones bleues
Horaire variable
À déterminer
Carte de membre obligatoire

PLONGEON

Récréatif > 9 à 16 ans
Piscine du CSCR
Club de plongeon CAMO
de Montréal inc.
Mardi et vendredi, 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 septembre
140 \$/session
Carte de membre obligatoire

Développement II > 12 à 16 ans
Piscine du CSCR
Club de plongeon CAMO
de Montréal inc.
Mardi, 18 h 30 à 20 h 30
Jeudi et vendredi, 17 h 30 à 19 h 30
Samedi, 13 h à 15 h
Aut. : 10 septembre
200 \$/2 fois semaine
330 \$/3 fois semaine
480 \$/4 fois semaine
Carte de membre obligatoire/
Évaluation requise

SECOURISME

Premiers secours - RCR - DEA
> 14 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle sud-ouest :
Sam. 25 sept.
Dim. 17 oct.
Sam. 13 nov.
Salle V.I.P. : Sam. 4 déc.

8 h 30 à 16 h 30/85 \$
Brevet délivré par la Fondation des
maladies du cœur

Premiers soins - général
> 14 ans +
Sports Montréal Inc.
Salle sud-ouest : Sam. 17 et dim. 18 sept.
8 h 30 à 16 h 30/105 \$
Brevet délivré par la Société
de sauvetage

TENNIS

Débutant > 11 à 15 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Samedi, 14 h 45 à 15 h 30
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$

Intermédiaire > 11 à 15 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Vendredi, 19 h 30 à 20 h 15 ou
samedi, 15 h 30 à 16 h 15
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
69 \$



TENNIS DE TABLE

Intermédiaire > 12 à 15 ans
Salle polyvalente (local 1.06)
Club de tennis de table
Prestige de Montréal
Lundi au vendredi, 17 h à 19 h
Samedi et dimanche, 13 h à 15 h
Aut. : 20 sem./8 septembre
à partir de 140 \$
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Élite > 11 à 18 ans
Salle polyvalente (local 1.06)
Club de tennis de table
Prestige de Montréal
Lundi, mardi, jeudi, 17 h à 19 h
Vendredi, 19 h à 21 h
Samedi et dimanche, 15 h à 17 h
Aut. : 41 sem./8 septembre
565 \$/année
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

TIR À L'ARC

Pratique libre > 8 à 17 ans
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi et mercredi, 18 h à 21 h 30
Mardi et jeudi, 19 h à 21 h 30
Aut. : 12 sem./20 septembre
20 \$/Carte de membre obligatoire

Adultes

BADMINTON

Pratique libre > 18 ans +
Gymnase double
Ville de Montréal
Mardi et jeudi, 17 h à 22 h
Lundi au jeudi, 11 h à 13 h
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
45 \$

ESCRIME

Débutant - avancé > 18 ans +
Salle d'escrime (salle 2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Jeudi, 18 h 30 à 20 h
Aut. : 10 sem./7 septembre
Hiv. : 10 sem./5 janvier
150 \$/Carte de membre obligatoire
Matériel fourni

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Gym-adulte > 18 ans +
Salle de gymnastique (local S2.32)
Le Club Gymnix inc.
Lundi, mercredi et jeudi, 20 h 30 à 22 h
Aut. : 16 sem./8 septembre
Hiv. : 30 sem./10 janvier
\$ à la séance/Affiliation annuelle

MUSCULATION

Pratique libre > 18 ans +
Salle de musculation (local I.04)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, 7 h à 15 h 30
et 17 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche, 7 h à 20 h
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
65 \$

Pratique libre > 18 ans +
Salle de musculation (local I.04)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, 7 h à 15 h 30
et 17 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche, 7 h à 20 h
Aut. : 45 sem./7 septembre
195 \$

NATATION

Compétition - Maîtres > 20 ans +
Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Lundi au vendredi, 6 h à 8 h 30 ou
16 h 30 à 18 h 30
Aut. : 14 sem./13 septembre
175 \$/14 semaines/Carte de membre
obligatoire

PLONGEON

Maîtres > 17 ans +
Piscine du CSCR
Club de plongeon CAMO
de Montréal inc.
Lundi au vendredi, 19 h 30 à 21 h
Aut. : 10 septembre
De 85 \$ à 345 \$ selon le nombre de
fois par semaine/Carte de membre
obligatoire

TENNIS

Pratique libre > 18 ans +
Salle omnisports
Ville de Montréal
Lundi, mercredi et vendredi, 7 h à 13 h
Mardi et jeudi, 7 h à 14 h
(60 min. au choix/jour)
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
95 \$/Réservation obligatoire

TENNIS DE TABLE

Pratique libre > 18 ans +
Niveau S2
Club de tennis de table
Prestige de Montréal
Lundi au vendredi, 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, 7 h à 20 h
Aut. : 12 sem./8 septembre
120 \$/session
Carte de membre obligatoire

Récréatif > 18 ans +
Salle polyvalente (local I.06)
Club de tennis de table
Prestige de Montréal
Mercredi, 20 h à 22 h
Samedi et dimanche, 15 h à 17 h
Aut. : 20 sem./8 septembre
à partir de 120 \$
Carte de membre obligatoire

TIR À L'ARC

Initiation > 18 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi, mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Aut. : 10 sem./7 septembre
100 \$ Carte de membre obligatoire

Pratique libre > 18 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi et mercredi, 18 h à 21 h 30
Mardi et jeudi, 19 h à 21 h 30
Aut. : 12 sem./20 septembre
40 \$ Carte de membre obligatoire

WATER-POLO

Adultes récréatif > 18 ans +
Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
(water-polo)
Mercredi, 21 h à 22 h 30
Vendredi, 20 h à 22 h
Dimanche, 16 h 30 à 18 h 30
Aut. : 13 septembre
\$ selon la catégorie
Carte de membre obligatoire



Pour information 

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Aînés

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquaforme > 50 ans +

Club Apador

Piscine du CSCR

Lundi ou mercredi, 11 h à 12 h

Mardi ou jeudi, 10 h à 11 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire



BADMINTON

Initiation > 50 ans +

Club Apador

Gymnase double

Mardi, 13 h à 14 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Cardiovélo > 50 ans +

Club Apador

Salle de musculation (local 1.04)

Lundi, mardi ou jeudi, 11 h à 12 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

Danse de ligne > 50 ans +

Club Apador

Hall (niveau 2)

Vendredi, 10 h 30 à 11 h 30

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

Flex-plus/Forme-flex (Débutant)

> 50 ans +

Club Apador

Local S2.36

Mercredi ou jeudi, 10 h 30 à 11 h 30

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador

Salle omnisports (local 1.80)

Lundi au jeudi, 8 h 30 à 13 h

Aut. : 15 sem./7 septembre

Hiv. : 15 sem./3 janvier

70 \$/Carte de membre obligatoire

GOLF

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador

Salle de tir à l'arc (local S2.20)

Jeudi, 11 h à 12 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

60 \$/Carte de membre obligatoire

MUSCULATION

Activité supervisée > 50 ans +

Club Apador

Salle de musculation (local 1.04)

Lundi au jeudi, 11 h à 12 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

TAI-CHI

Niveaux multiples > 50 ans +

Club Apador

Salle de lutte (local 1.02)

Lundi ou mardi, 11 h 30 à 12 h 30

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire



TENNIS

Niveau 1.0 > 50 ans +

Club Apador

Salle omnisports

Lundi ou mardi, 12 h à 13 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

TENNIS DE TABLE

Pratique libre > 50 ans +

Club Apador

Salle polyvalente (local 1.06)

Lundi ou mardi, 9 h à 12 h

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

YOGA

Initiation > 50 ans +

Club Apador

Salle de lutte (local 1.02)

Mercredi ou jeudi, 11 h 30 à 12 h 30

Aut. : 12 sem./13 septembre

Hiv. : 12 sem./10 janvier

55 \$/Carte de membre obligatoire

Clientèle multiple

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Aquaforme - conditionnement aquatique > 16 ans +

Piscine du CSCR
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 10 h à 10 h 55
ou 21 h à 21 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 95 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 95 \$

Aquaforme prénatal - conditionnement aquatique > 16 ans +

Piscine du CSCR
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 9 h à 9 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 95 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 95 \$

Aquajogging - conditionnement aquatique > 16 ans +

Piscine du CSCR
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 11 h à 11 h 55 ou 20 h à 20 h 55
ou mardi ou jeudi, 20 h à 20 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 95 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 95 \$

Cours de la Croix-Rouge

Aquadulte - Niveau I > 16 ans +

Piscine du CSCR
Sports Montréal Inc.
Jeudi, 9 h à 10 h ou 10 h à 11 h
et mardi 21 h à 22 h
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Cours de la Croix-Rouge

Aquadulte - Niveau II > 16 ans +

Piscine du CSCR
Sports Montréal Inc.
Jeudi, 11 h à 12 h ou 21 h à 22 h
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Aérobixe > 16 ans +

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 18 h 30 à 19 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$

Ballon tonus > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mercredi, 11 h 30 à 12 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$

Body design > 16 ans +

Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 19 h 30 à 20 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$

Body design > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 9 h 30 à 10 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$

Bootcamp > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 17 h 30 à 18 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Capoeira > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 20 h 30 à 21 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Conditionnement physique > 16 ans +

Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 19 h à 19 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$



Conditionnement physique/ avancé > 16 ans +

Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 20 h à 20 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$

Course à pied/avancé > 16 ans +

Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 19 h à 20 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 115 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 115 \$

Course à pied/débutant > 16 ans +

Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 18 h à 19 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 109 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 109 \$

En forme avec bébé > 16 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
Sports Montréal Inc.
Mercredi, 11 h à 12 h 25
ou vendredi, 10 h 15 à 11 h 40
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Pour information



5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Clientèle multiple

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

En forme avec bébé > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 15 h à 16 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$/Enfant de 0 à 18 mois

Flexi-plus > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 10 h 30 à 11 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$



Flexi-plus > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 19 h 15 à 20 h 10
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Flexi-plus > 16 ans +
Salle de lutte (local 1.02)
Sports Montréal Inc.
Dimanche, 12 h 30 à 13 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Jogging (pratique libre) > 16 ans +
Piste intérieure
Ville de Montréal
Horaire variable
Aut. : 12 sem./7 septembre
Hiv. : 12 sem./4 janvier
45 \$

Jogging (pratique libre) > 16 ans +
Piste intérieure
Ville de Montréal
Horaire variable
Aut. : 45 sem./7 septembre
135 \$

Pilates > 16 ans +
Salle de lutte (local 1.02)
Sports Montréal Inc.
Mardi, 19 h 15 à 20 h 10 ou
jeudi, 20 h 15 à 21 h 10 ou
dimanche, 11 h 30 à 13 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Pilates > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 11 h 30 à 12 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$

Pilates/intermédiaire > 16 ans +
Salle de lutte
Sports Montréal Inc.
Mardi, 20 h 15 à 21 h 10 ou
jeudi, 19 h 15 à 20 h 10
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 105 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 105 \$

Workout tonus > 16 ans +
Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 18 h à 18 h 55
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$

Workout tonus > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mercredi, 10 h 30 à 11 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$

Yogalates > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mercredi, 9 h 30 à 10 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 74 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 74 \$

Zumba > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Lundi et mercredi, 20 h 30 à 21 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 89 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 89 \$

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Niveaux multiples > 16 ans +
Centre de conditionnement physique
l'Option santé (local S2.02)
Sports Montréal Inc.
Lundi au vendredi, 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, 8 h à 17 h
Abonnement mensuel ou à l'année
\$ Selon le type d'abonnement
Inscription en tout temps

GOLF

Débutant > 16 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Sports Montréal Inc.
Mardi, 18 h 30 à 19 h 45 ou
jeudi, 18 h 30 à 19 h 45 ou
19 h 45 à 21 h
Aut. : 6 sem./19 octobre
Hiv. : 6 sem./11 janvier et 28 février
1 fois/sem. 139 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Sports Montréal Inc.
Mardi, 19 h 45 à 21 h ou
jeudi, 21 h à 22 h 15
Aut. : 6 sem./19 octobre
Hiv. : 6 sem./11 janvier et 28 février
1 fois/sem. 139 \$

Avancé > 16 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Sports Montréal Inc.
Mardi, 21 h à 22 h 15
Aut. : 6 sem./19 octobre
Hiv. : 6 sem./11 janvier et 28 février
1 fois/sem. 139 \$



JUDO

Jeunes (niveaux multiples)

> 3 à 9 ans
 > 10 à 14 ans
 Salle de judo (salle 1.08)
 Club de judo métropolitain inc.
 Lundi et mercredi, 17 h 30 à 18 h 45
 Niveau avancé : lundi, mercredi et vendredi, 17 h 45 à 18 h 45
 Aut. : 10 sem./18 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 175 \$/Carte de membre obligatoire

Adultes (niveaux multiples)

> 14 ans + avancés
 > 18 ans +
 Salle de judo (salle 1.08)
 Club de judo métropolitain inc.
 Lundi, mercredi et vendredi,
 19 h à 20 h 30
 Aut. : 10 sem./18 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 175 \$/Carte de membre obligatoire

KICKBOXING

Débutant > 16 ans +

Salle 2.02
 Sports Montréal Inc.
 Mardi ou jeudi, 17 h 30 à 18 h 40
 ou 20 h 15 à 21 h 25
 Aut. : 12 sem./13 septembre
 1 fois/sem. 105 \$
 Hiv. : 12 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 105 \$

Intermédiaire > 16 ans +

Salle 2.02
 Sports Montréal Inc.
 Mardi ou jeudi, 20 h 15 à 21 h 25
 Aut. : 12 sem./13 septembre
 1 fois/sem. 105 \$
 Hiv. : 12 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 105 \$

NATATION

Baignade libre > Tous

Piscine du CSCR
 Ville de Montréal
 Horaire variable
 Aut. : 12 sem./7 septembre
 Hiv. : 12 sem./4 janvier
 Gratuit

Compétition/Élite > 7 à 25 ans

Piscine du CSCR
 Club aquatique CAMO
 de Montréal
 Lundi au samedi, 6 h à 8 h 30 ou
 16 h 30 à 18 h 30
 Aut. : 40 sem./13 septembre
 \$ Variable selon le nombre d'heures
 d'entraînement/Carte de membre
 obligatoire

PATINAGE

Patinage libre > Tous

Aréna Michel-Normandin
 Ville de Montréal
 Jeudi et vendredi, 12 h 30 à 14 h
 Aut. : fermé (travaux)
 Hiv. : début janvier
 Gratuit

PLONGEON

Initiation > 6 à 15 ans

Piscine du CSCR
 Club de plongeon CAMO
 de Montréal inc.
 Mercredi ou vendredi, 17 h à 20 h
 Samedi ou dimanche, 9 h à 15 h 45
 Aut. : 10 septembre
 90 \$/session
 Carte de membre obligatoire

POWER YOGA

Niveau multiples > 16 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
 Sports Montréal Inc.
 Mardi ou jeudi, 18 h à 19 h 10 ou
 Dimanche, 10 h à 11 h 10
 Aut. : 12 sem./13 septembre
 1 fois/sem. 105 \$
 Hiv. : 12 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 105 \$/Tarif adulte

TAI-CHI

Niveaux multiples > 16 ans +

Salle de judo (salle 1.08)
 Club de judo métropolitain inc.
 Mardi et jeudi, 19 h à 21 h
 Aut. : 14 sem./14 septembre
 Hiv. : 14 sem./10 janvier
 175 \$/Carte de membre obligatoire

TENNIS

Débutant > 16 ans +

Collège André-Grasset
 Sports Montréal Inc.
 Samedi, 9 h à 10 h ou 13 h à 14 h
 Aut. : 10 sem./13 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 115 \$/Tarif adulte

Débutant > 16 ans +

Salle omnisports
 Sports Montréal Inc.
 Mardi, 16 h à 17 h ou 21 h 15 à 22 h 15
 ou jeudi, 14 h à 15 h
 Aut. : 10 sem./13 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 115 \$/Tarif adulte

Pré-intermédiaire > 16 ans +

Collège André-Grasset
 Sports Montréal Inc.
 Mardi, 20 h à 21 h ou
 Samedi, 10 h à 11 h
 Aut. : 10 sem./13 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 115 \$/Tarif adulte

Pré-intermédiaire > 16 ans +

Salle omnisports
 Sports Montréal Inc.
 Mardi, 15 h à 16 h ou
 jeudi, 15 h à 16 h ou 21 h 15 à 22 h 15
 Aut. : 10 sem./13 septembre
 Hiv. : 10 sem./10 janvier
 1 fois/sem. 115 \$/Tarif adulte



Pour information 

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Clientèle multiple

TENNIS

Intermédiaire > 16 ans +
Salle omnisports
Sports Montréal Inc.
Mardi, 14 h à 15 h
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
1 fois/sem. 115 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Mardi, 21 h à 22 h ou
vendredi, 20 h 30 à 21 h 30 ou
21 h 30 à 22 h 30 ou
samedi, 11 h à 12 h
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
1 fois/sem. 115 \$

Avancé > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal Inc.
Mardi, 22 h à 23 h
ou samedi, 12 h à 13 h
Aut. : 10 sem./13 septembre
Hiv. : 10 sem./10 janvier
1 fois/sem. 115 \$



TIR À L'ARC

Initiation > 8 à 17 ans
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi au jeudi, 19 h à 20 h
Vendredi, 18 h à 19 h
Samedi, 10 h à 11 h
Aut. : 10 sem./7 septembre
60 \$/Carte de membre obligatoire

WATER-POLO

Compétitif > Femmes 14 ans +
Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Lundi au vendredi, 18 h à 20 h
Aut. : 13 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre
obligatoire



Compétitif > Hommes 16 ans -
Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Lundi au vendredi, 18 h à 20 h
Aut. : 13 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre
obligatoire

Compétitif > Hommes 17 ans +
Piscine du CSCR
Club aquatique CAMO de Montréal
Lundi au jeudi, 20 h à 22 h
Aut. : 13 septembre
\$ Selon la catégorie/Carte de membre
obligatoire

Pour les couples > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Vendredi, 18 h à 19 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 109 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 109 \$
Cours s'adressant uniquement
aux couples

YOGA PRÉNATAL

Débutant > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Mardi ou jeudi, 13 h à 14 h 25 ou
lundi ou mercredi, 19 h à 20 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 109 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 109 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal Inc.
Lundi ou mercredi, 19 h à 20 h 25
Aut. : 12 sem./13 septembre
1 fois/sem. 109 \$
Hiv. : 12 sem./10 janvier
1 fois/sem. 109 \$



LOISIRS en ligne

ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne

La programmation complète
des activités de sports et de loisirs
facile à consulter



3 au 5 décembre 2010

Inscriptions les 13-14-15 septembre prochain 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 :
Contacte ton centre de
loisirs ou ton organisme
sportif le plus près
de chez toi.

