



.....
**Programmation
des activités de sports
et de loisirs**

Automne 2014 • Hiver 2015
.....

DES CENTAINES
D'ACTIVITÉS POUR
TOUTE LA FAMILLE
AU CENTRE DE
VOTRE QUARTIER

OFFREZ-VOUS PLAISIR, DÉTENTE ET DÉCOUVERTES!

Organismes et périodes d'inscription

- A À Contre-Courant (ACC)**
Piscine du cégep du Vieux Montréal
255, rue Ontario Est
☎ 514 990-2582
🌐 acontrecourant.qc.ca/fr
• Inscription 2014, du 2 au 13 septembre
Une heure avant le début des séances d'entraînement
Début des cours : 2 septembre
• Inscription 2015, du 3 au 17 janvier
- B Action centre-ville**
105, rue Ontario Est, local 201
☎ 514 878-0847
• Inscription 2014, du 9 au 12 septembre
De 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h
Début des activités : 15 septembre
• Inscription 2015, du 6 au 9 janvier
De 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h
Début des activités : 12 janvier 2015
- C Aréna Camillien-Houde**
1696, rue Montcalm
☎ 514 872-3240
- D Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS)**
2093, rue de la Visitation
☎ 514 522-2246
🌐 asccs.qc.ca
• Inscription 2014, dès aujourd'hui, en semaine de 10 h à 20 h et la fin de semaine de 10 h à 16 h
Début des activités : 15 septembre
- E Carrefour Saint-Eusèbe de Montréal**
2349, rue de Rouen
☎ 514 525-5212
🌐 carrefoursteusebe.com
• Inscription 2014, le 22 septembre de 9 h à 16 h
Début des activités : 22 septembre
- F Centre communautaire des loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie (CCLSCA)**
1700, rue Amherst
☎ 514 524-6626
🌐 cclscs.qc.ca
• Inscription 2014 : enfants et aînés du 2 au 23 septembre et adultes du 2 au 26 septembre
• Inscription 2015 : enfants et aînés du 5 au 16 janvier et adultes du 5 au 23 janvier
- G Centre Jean-Claude-Malépart (CJCM)**
2633, rue Ontario Est
☎ 514 521-6884
🌐 cjcm.ca
• Inscription 2014, du 18 au 31 août dès 9 h
Début des activités : 15 septembre
- H Centre récréatif Poupart**
1552, rue Dufresne
☎ 514 524-7543
🌐 crpoupart.qc.ca
• Inscription 2014, dès le 9 septembre de 15 h à 18 h
Début des activités : 9 septembre
- I Club d'aviron de Montréal**
Bassin olympique, île Notre-Dame, parc Jean-Drapeau
☎ 514 861-8959
🌐 avironmontreal.com
• Inscription en tout temps
- J Loisirs Saint-Jacques (LSJ)**
200, rue Ontario Est
☎ 514 872-8207
🌐 loisirs-stjacques.org
• Inscription 2014, du 2 au 29 septembre
• Inscription 2015, du 5 au 24 janvier de 16 h 30 à 18 h 30
- K Piscine Quintal**
1550, rue Dufresne
☎ 514 872-2864
• Inscription 2014, les 9 et 10 septembre de 19 h à 21 h et de 15 h à 21 h
Début des cours : 23 septembre
• Inscription 2015, les 13 et 14 janvier de 19 h à 21 h et de 15 h à 21 h
Début des cours : 20 janvier
- L Service des loisirs Sacré-Cœur (SLSC)**
2040, rue Alexandre-DeSève
☎ 514 872-2928
• Inscription 2014, du 2 au 6 septembre, du lundi au jeudi de 17 h 30 à 21 h, le vendredi de 16 h à 19 h 30 et le samedi de 10 h à 15 h
Début des activités : 8 septembre
• Inscription 2015, du 5 au 9 janvier, du lundi au jeudi de 17 h 30 à 21 h, le vendredi de 16 h à 19 h 30

Chant, yoga, tennis, baladi... Plus de 600 activités de sports et loisirs vous sont offertes dans cette programmation. Que vous soyez artiste ou sportif, petit ou grand, vous trouverez à deux pas de chez vous une installation sportive, une piscine ou un centre de loisirs qui saura répondre à vos besoins.

- M YMCA Centre-ville et piscine**
1440, rue Stanley
☎ 514 849-8393
🌐 ymcaquebec.org/fr
• Pas d'inscription pour le bain libre
- N YWCA des femmes de Montréal**
1355, boulevard René-Lévesque Ouest
☎ 514 866-9941
🌐 ydesfemmesmtl.org
- O YMCA Guy-Favreau**
200, boulevard René-Lévesque Ouest
☎ 514 845-4277
🌐 ymcaquebec.org/fr
- Q Innovation Jeunes**
1410, rue Pierce
☎ 514 843-3996
🌐 innovationjeunes.ca
- R Maison des jeunes Quinka-Buzz**
2102, rue Fullum
☎ 514 524-3008
🌐 mjquinkabuzz.org
• Participation libre
- S Oxy-jeunes**
2020, rue de la Visitation
☎ 514 728-6146
🌐 oxy-jeunes.com
- M Zone jeunesse Y Centre-ville**
1440, rue Stanley
☎ 514 849-8393, poste 1749
🌐 ymcaquebec.org
• Participation libre

SPORT DE GLACE

- C Tous les sports de glace se pratiquent à l'aréna Camillien-Houde**
1696, rue Montcalm

- Club de patinage artistique Camillien-Houde**
☎ 450 412-1477
🌐 cpacamillien-houde.com
• Inscription 2014, les 27 et 28 août de 18 h 30 à 20 h 30, à l'aréna

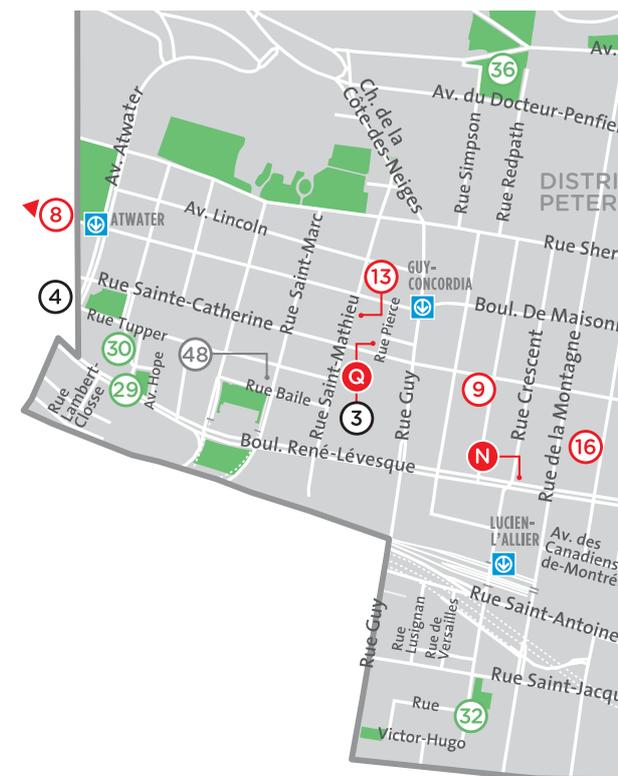
- Club de patinage de vitesse Centre-Sud**
☎ 514 287-9849
🌐 asccs.qc.ca
• Inscription 2014, le 6 septembre de 12 h à 16 h, au 2093, rue de la Visitation (ASCCS)

- Club de hockey Centre-Sud**
☎ 514 522-2246
🌐 asccs.qc.ca
• Inscription 2014, du 18 au 22 août de 18 h 30 à 21 h, au 2093, rue de la Visitation (ASCCS)

ESPACE JEUNESSE ET ADOS

- P Association Les Chemins du Soleil (ALCS)**
1155, rue Alexandre-DeSève
☎ 514 528-9991
🌐 lescheminsdusoleil.org
• Inscription en tout temps

- D Association sportive et communautaire du Centre-Sud • Génération jeunesse**
2093, rue de la Visitation
☎ 514 522 2246



ARRONDISSEMENT
DU SUD-OUEST

L'arrondissement en un clin d'oeil

Procurez-vous la carte détaillée de l'arrondissement pour connaître les services et les installations près de chez vous. Elle vous est offerte gratuitement dans nos deux bureaux Accès Montréal.

- 1 Bureau d'arrondissement Cabinet des élus
BAM Place Dupuis
Comptoir des permis
800, boulevard De Maisonneuve Est
17^e étage
- 2 BAM de l'hôtel de ville
Accès par l'entrée du 510, rue Gosford

Légende des picto

- Lieux accessibles aux personnes handicapées et à mobilité réduite autonomes
- Lieux accessibles aux personnes handicapées et à mobilité réduite accompagnées

CULTURE

- 3 Bibliothèque des jeunes de Montréal
1410, rue Pierce
- 4 Bibliothèque et centre d'informatique Atwater
1200, avenue Atwater
- 5 Bibliothèque et maison de la culture Frontenac
 2550, rue Ontario Est
- 6 Bibliothèque Père-Ambroise
 2093, rue de la Visitation
- 7 Chapelle historique du Bon-Pasteur
100, rue Sherbrooke Est

POSTES DE QUARTIER DU SPVM ET CASERNES

- 8 PDQ 12
21, rue Stanton
- 9 PDQ 20
1432, rue Sainte-Catherine Ouest
- 10 PDQ 21
1180, rue Sainte-Élizabeth
- 11 PDQ 22
1200, avenue Papineau
- 12 Caserne 5
75, rue Ontario Est
- 13 Caserne 10
1445, rue Saint-Mathieu

- 14 Caserne 19
2000, rue De Lorimier
- 15 Caserne 20
920, rue Saint-Urbain
- 16 Caserne 25
1212, rue Drummond

PARCS

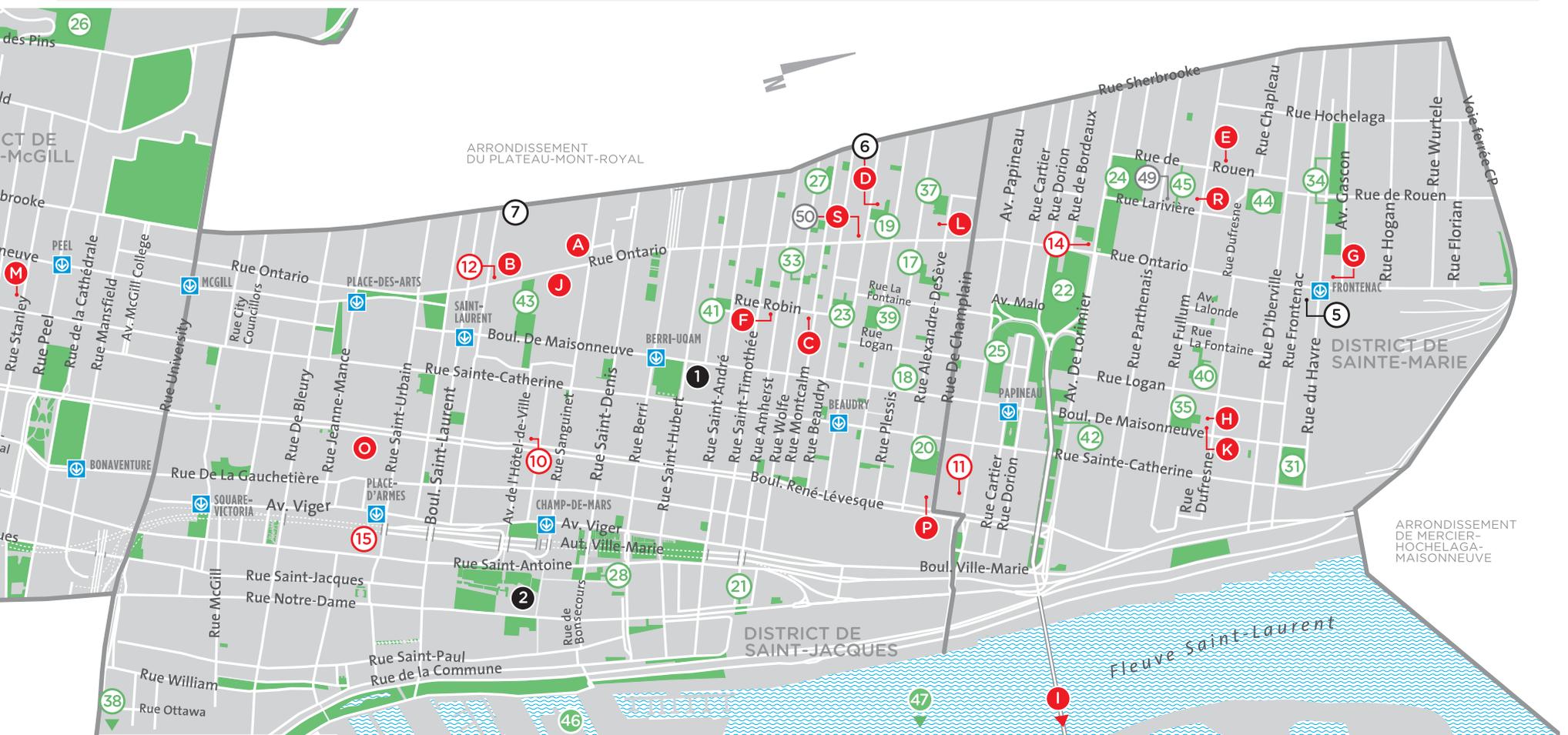
- 17 Espace Pierre-Bourgault
— Aire de loisir
- 18 P.A.Q. 19
— Aire de jeu
- 19 Parc Berthier
— Aire de jeu
- 20 Parc Charles-S.-Campbell
— Aire de jeu, aire de loisir
- 21 Parc de la Chasse-Galerie
— Aire de jeu, aire de loisir
- 22 Parc des Faubourgs
— Aire de jeu, jeux d'eau
- 23 Parc des Joyeux-Vikings
— Aire de jeu, jeux d'eau
- 24 Parc des Royaux
— Basketball, aire de jeu, jeux d'eau, patin à roulettes, aire d'exercice pour chiens
- 25 Parc des Vétérans
— Basketball, aire de jeu, jeux d'eau, patinoire, pataugeoire, hockey sur patins à roulettes

- 26 Parc du Mont-Royal
— Aire de jeu, vélo, ski de randonnée, raquette, sentier piétonnier, patinoire
- 27 Parc Félix-Antoine-Savard
— Aire de jeu
- 28 Parc François-Dollier-De Casson
— Aire de jeu
- 29 Parc Hector-Toe-Blake
— Aire de jeu
- 30 Parc Henri-Dunant
— Aire de loisir
- 31 Parc Jos-Montferrand
— Aire de jeu, soccer
- 32 Parc Julia-Drummond
— Aire de jeu
- 33 Parc Marcelle-Barthe
— Jeux d'eau
- 34 Parc Médéric-Martin
— Tennis, aire de jeu, pataugeoire, aire de loisir
- 35 Parc Olivier-Robert
— Aire de jeu, pataugeoire
- 36 Parc Percy-Walters
— Aire de jeu, aire d'exercice pour chiens
- 37 Parc Persillier-Lachapelle
— Aire de jeu, aire de loisir, jeux d'eau
- 38 Parc Pilote (espace Duke-Brennan)
— Aire d'exercice pour chiens

- 39 Parc Raymond-Blain
— Aire de loisir
- 40 Parc Sainte-Marie
— Aire de jeu
- 41 Parc Saint-Jacques
— Aire de jeu
- 42 Parc Skateplaza
— Planche à roulettes
- 43 Parc Toussaint-Louverture
— Basketball, aire de jeu, jeux d'eau, soccer, aire de loisir, patinoire
- 44 Parc Walter-Stewart
— Aire de jeu, baseball, patinoire
- 45 Ruelle verte Larivière
— Aire de loisir
- 46 Parc de la Cité-du-Havre
- 47 Parc Jean-Drapeau

ÉCOQUARTIERS

- 48 Éco-quartier de Peter-McGill
1240, rue Saint-Marc
☎ 514 933-1069
eco-quartierpm.org
- 49 Éco-quartier de Sainte-Marie
2151, rue Parthenais
☎ 514 523-9220
eco-quartiersm.ca
- 50 Éco-quartier de Saint-Jacques
2022, rue de la Visitation
☎ 514 522-4053, poste 205



DES ACTIVITÉS ET DES COURS POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES ÂGES

Inscription

Les périodes d'inscription et les coordonnées des organismes partenaires sont indiquées aux pages 2 et 3 du présent répertoire.

Lieu de l'inscription

L'inscription se fait généralement à l'endroit même où se déroule l'activité.

Début et durée de l'activité

La date de début de chaque activité est indiquée dans la liste des organismes de l'arrondissement aux pages 2 et 3. Les dates de début des activités d'hiver ne sont pas encore toutes connues. Nous vous invitons à contacter directement les organismes responsables pour avoir plus de renseignements à ce sujet.

Modalités de paiement

Les modalités de paiement et les politiques de remboursement sont propres aux organismes qui offrent les activités. Communiquez directement avec ceux-ci pour obtenir plus de renseignements.

Renseignements généraux

ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne
311

Annulation ou modification de la programmation

Une activité peut être annulée si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Prix des activités

Les prix indiqués incluent les taxes et s'appliquent aux résidents de la Ville de Montréal qui devront, au moment de l'inscription, présenter une pièce d'identité et une preuve de résidence. Sont considérées comme preuves de résidence :

- la carte accès Montréal ;
- le compte de taxes municipales ou une facture de services publics sur lesquels apparaissent vos nom et adresse.

La tarification est sujette à révision. Les non-résidents peuvent s'inscrire aux activités, mais devront payer un supplément.

Accessibilité

La plupart des installations sont partiellement ou totalement adaptées aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour vous assurer de l'accessibilité des lieux où se tiennent les activités ou l'inscription, consultez la liste aux pages 2 et 3 ou communiquez directement avec l'organisme offrant les activités qui vous intéressent.

Forfaits

Le centre Jean-Claude-Malépart et l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud offrent également des forfaits. Informez-vous auprès des organismes au moment de l'inscription.

Comment lire l'information

- Les activités sont présentées comme suit :

- Le nom de l'activité par ordre alphabétique, l'âge ou le niveau
- La saison à laquelle est offerte l'activité, (A) signifiant l'automne, (H) l'hiver et (A-H) l'automne et l'hiver.
- L'endroit où se déroule l'activité
- Les jours et les heures de l'activité
- Le prix
- Les préalables au besoin et les mentions spéciales

- Les jours et les mois sont inscrits dans une forme abrégée.
Exemple : Lun, Mar, Mer, Sept, Oct, etc.

- Les jeunes de 16 ans et plus ainsi que les aînés sont invités à s'inscrire aux activités pour tous.

- Les activités sont mixtes à moins d'indication contraire.
Exemple : soccer féminin, hockey-balle masculin, etc.

- Le prix indiqué inclut les taxes.

- CM XX\$ = carte de membre obligatoire au montant indiqué.

Sauf indication contraire, les activités proposées sont gratuites avec la carte de membre.

- La barre oblique « / » sépare le type d'information
Exemple : Ven/16h30-17h20

- Le « au » placé entre deux journées signifie que les activités ont lieu plusieurs jours d'affilée.

- Le « et » utilisé entre deux journées signifie que vous devez vous présenter à cette activité plus d'une fois semaine.

- Le « ou » utilisé entre deux ou plusieurs heures ou journées signifie que vous devez choisir entre diverses propositions.

Pour plus de renseignements sur les activités, nous vous invitons à communiquer avec les organismes responsables.



Consultez *Loisirs en ligne*

pour connaître la programmation complète des activités de sports et loisirs de votre quartier

ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne



Ville-Marie, ami des aînés

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

ACTIVITÉS AQUATIQUES BAIN LIBRE

4 à 12 ans (A)

ASCCS

Mer/16h-16h55

Ven/16h-17h25

- CM 7\$ Enfant

– Réservation requise pour les groupes et les organismes

16 ans + (A)

ASCCS

Lun au Ven/12h-12h55

Lun, Mar, Mer, Ven/7h-8h55

Lun, Mer, Ven/15h-15h55

Lun, Ven/20h-21h25

Mar, Mer, Jeu/20h30-21h25

Sam, Dim/19h-19h55

- CM 15 \$ Adulte

- CM 10 \$ Aîné

16 ans + (A)

CJCM

Lun, Mar, Jeu, Ven/12h-13h30

Lun, Mer, Ven/20h05-21h25

Sam, Dim/15h05-16h30

- Gratuit

18 ans + (A-H)

Piscine Quintal

Mar, Mer/14h-16h15, 16h15-17h*,

18h-18h30, 18h30-19h30, 1 couloir

Jeu/11h-13h

Ven/10h-12h

Sam/10h30-12h

- Gratuit

* Si cours, 1 couloir ou partie profonde

Tous (A)

ASCCS

Ven/10h-11h55/13h-15h55

Sam, Dim/13h30-15h55, 17h-18h55

- CM 15\$ Adulte

- CM 10\$ Aîné,

- CM 7\$ Enfant

Tous (A)

Cégep du Vieux Montréal

Mar au Ven/19h-20h

Sam/13h-15h

- Gratuit

Tous (A)

CJCM

Lun, Mar, Jeu, Ven/13h35-16h30

Lun, Mer, Ven/19h-20h

Sam, Dim/13h-15h

- Gratuit

- Enfants de 8 ans + admis seul

Tous (A-H)

Piscine Quintal

Mar, Mer/18h30-19h30*

- Gratuit

* Si cours, 1 couloir ou partie profonde



ACTIVITÉS AQUATIQUES CLUBS

Nage synchronisée • 18 ans + (A)

ACC / Piscine du cégep du

Vieux Montréal

Mar et Jeu/20h15-21h15

- 90 \$ + Affiliation

Nage synchronisée – Récréatif

• 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Mar/17h-18h25

- 164\$/Session + CM 7\$

Natation – Compétitif

• 8 à 16 ans (A)

ASCCS

Lun, Mar, Mer et Jeu/16h30-17h55

- 312\$/Année (3 x sem) + CM 7\$

- 446\$/Année (4 x sem) + CM 7\$

Natation – Groupe provincial

• 14 ans et moins (A)

CJCM

Mar ou Jeu/16h30-18h ou

Sam/8h30-10h

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

Natation – Maîtres • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun et Mer/7h15-8h25 ou

Mar et Jeu/19h-20h25

- 46 \$ + CM 15 \$

Natation – Maîtres • 16 ans + (A)

CJCM

Mar et Jeu/6h15-8h • 105 \$

Natation – Maîtres • 18 ans + (A-H)

ACC / Piscine du cégep du

Vieux Montréal

Lun et Mer/18h30-20h

Mar et Jeu/19h-20h15

Ven/17h30-19h • femmes seulement

Sam/10h 30-12 et 17h-18h30

- 125 \$ + Affiliation

Natation – Préclub (groupe régional) • 14 ans et moins (A)

CJCM

Mar ou Jeu/16h30-18h ou

Sam/8h30-10h

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

- Équivalent à Junior 4

Natation – Précompétitif

• 6 ans + (A)

ASCCS

Mar ou Jeu/18h-18h55

- 59\$/session + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 3

Plongeon • Initiation • 6 ans + (A)

CJCM

Lun ou Ven/17h45-19h ou

Sam/9h45-11h ou

Dim/11h45-12h55

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

- Doit être à l'aise en eau profonde

- sans aide flottante

Plongeon • 6 à 14 ans (A)

ASCCS

Jeu/12h-12h55 ou 16h30-17h25

- 59\$/Session + CM 7\$

- Avoir réussi niveau Initiation

- Être capable de nager une largeur

- de piscine (12 mètres)

Water-polo – Initiation • 7 à 8 ans (A)

CJCM

Lun, Mer, Ven ou Sam/16h30-18h

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

Water-polo U12 • 6 à 12 ans (A)

CJCM

Lun, Mer, Ven ou Sam/16h30-18h

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

Water-polo U14 • 12 à 14 ans (A)

CJCM

Lun, Mer, Ven ou Sam/16h30-18h

- Prix selon niveau et nombre

- d'entraînements semaine

- Un entraînement de natation

- obligatoire les lundis

Water-polo • 18 ans + (A-H)

ACC / Piscine du cégep

du Vieux Montréal

Lun/20h-21h ou

Mer/19h45-21h15 ou

Ven/19h-20h30

- 120\$ + Affiliation



ACTIVITÉS AQUATIQUES CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Aqua abdo fessiers • 16 ans + (A) ASCCS

Mer/19h30-20h25

- Coût à la séance + CM 15\$

Aqua aîné • 55 ans + (A) ASCCS

Mar ou Jeu/15h-15h55

- Coût à la séance + CM 15\$

Aqua aîné • 55 ans + (A) CJCM

Mer/10h30-11h25 ou

Ven/10h-10h55

- 62\$

Aqua midi-express • 16 ans + (A) ASCCS

Lun, Mer ou Ven/12h05-12h45

- Coût à la séance + CM 15\$

Aqua poussette • 16 ans + (A) CJCM

Lun/10h-10h55 ou

Mer/13h-13h55

- 75\$

Aqua poussette express (A) • 16 ans + CJCM

Dim/11h30-12h ou

Sam/9h30-10h

- 38\$

Aquaforme • 16 ans + (A) ASCCS

Lun/19h-19h55 ou

Mer/18h30-19h25

- Coût à la séance + CM 15\$

Aquaforme • 16 ans + (A) CJCM

Lun/18h05-19h ou

Mar ou Jeu/11h-11h55 ou

Ven/18h05-19h

- 70\$

Aquaforme • 50 ans + (A-H) Action Centre-ville/ Piscine YMCA Guy-Favreau

Lun ou Mer/14h-14h45

- 40\$ + CM 10\$

Aquajogging • 16 ans + (A) ASCCS

Lun/19h-19h55 ou

Mer/18h30-19h25

- Coût à la séance + CM 15\$

Aquajogging • 16 ans + (A) CJCM

Lun, Mer ou Sam/11h-11h55 ou

Mar ou Mer/18h-18h55

- 70\$

Aquaprénatal • 16 ans + (A) ASCCS

Ven/19h-19h55

- Coût à la séance + CM 15\$

Aquaprénatal • 16 ans + (A) CJCM

Dim/12h-12h55 ou

Ven/11h-11h55

- 70\$

Aquaspinning • 16 ans + (A) CJCM

Lun ou Ven/11h-11h55 ou

Mar ou Jeu/19h-19h55 ou

20h-20h55 ou

Mer ou Jeu/18h-18h55 ou

Mer, Sam ou Dim/12h-12h55

- 99\$

Bootcamp aquatique • 16 ans (A) CJCM

Mer/18h-18h55 • 85\$



ACTIVITÉS AQUATIQUES COURS DE NATATION CROIX-ROUGE

- La participation d'un parent est obligatoire pour les niveaux Étoile de mer, Canard et Tortue de mer
- La participation d'un parent est obligatoire pendant la moitié de la saison pour le niveau Loutre de mer (selon les organismes)

Étoile de mer • 4 à 12 mois (A)

CJCM

Dim/11h-11h30 ou

Mar/11h25-11h55 ou

Sam/8h30-9h

- 35\$

Canard • 12 à 24 mois (A)

ASCCS

Dim/10h-10h30 ou

Mer/17h30-18h ou

Jeu/18h-18h30 ou

Sam/9h-9h30 ou 10h-10h30

- 40\$ + CM 7\$

Canard • 12 à 24 mois (A)

CJCM

Dim/11h-11h30 ou 11h35-12h05 ou

Lun/11h30-12h ou

Sam/8h30-9h ou 9h05-9h35

- 35\$

Tortue de mer • 24 à 36 mois (A) ASCCS

Dim/9h30-10h ou 10h30-11h ou

Mer/18h-18h30 ou

Jeu/17h30-18h ou

Sam/9h30-10h ou 10h30-11h

- 40\$ + CM 7\$

Tortue de mer • 24 à 36 mois (A) CJCM

Dim/11h-11h30 ou 11h35-12h05 ou

Mer/11h25-11h55 ou

Sam/9h05-9h35 ou 10h15-10h45

- 35\$

Loutre de mer • 3 à 4 ans (A)

ASCCS

Dim/11h-11h40 ou 11h45-12h25 ou

Lun/17h-17h40 ou 17h45-18h25 ou

Jeu/17h45-18h25 ou

Ven/17h30-18h10 ou 18h15-18h55 ou

Sam/11h15-11h55 ou 12h-12h40

- 50\$ + CM 7\$

Loutre de mer • 3 à 5 ans (A)

CJCM

Dim/11h35-12h05 ou

Sam/8h30-9h, 9h05-9h35,

9h40-10h10 ou 10h50-11h20

- 40\$

Loutre de mer + • 3 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/10h15-10h55 ou 11h45-12h25 ou

Lun/17h45-18h25 ou

Mar/17h-17h40 ou

Ven/18h15-18h55 ou

Sam/9h-9h40, 9h45-10h25,

10h30-11h10, 11h15-11h55 ou

12h-12h40

- 50\$ + CM 7\$

- Être âgé de moins de 4 ans ou

avoir suivi Loutre de mer

Salamandre • 3 à 5 ans (A)

CJCM

Mar/17h-17h30 ou 17h35-18h05 ou

Jeu/17h35-18h05 ou

Sam/8h30-9h, 9h05-9h35,

9h40-10h10, 10h50-11h20 ou

11h55-12h25

- 40\$

Salamandre • 4 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h10, 10h15-10h55 ou

11h-11h40 ou

Lun/17h-17h40 ou

Mar/17h45-18h25 ou

Mer/17h45-18h25 ou

Jeu/17h-17h40 ou

Ven/17h30-18h10 ou

Sam/9h-9h40, 9h45-10h10,

10h30-11h10 ou 11h15-11h55

- 50\$ + CM 7\$

- Être âgé de 4 ans ou avoir réussi

Loutre de mer +

Poisson-lune • 3 à 6 ans (A)

CJCM

Mar/17h-17h30 ou

Sam/10h15-10h45, 10h50-11h20

ou 11h25-11h55

- 40\$

Poisson-lune • 4 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h10, 11h-11h40 ou

11h45-12h25 ou

Lun/17h45-18h25 ou

Mar/17h30-18h10 ou

Mer/17h-17h40 ou

Ven/17h30-18h10 ou

Sam/9h45-10h25, 11h15-11h55 ou

12h-12h40

- 50\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Salamandre



Poisson-lune • 4 à 6 ans (A-H)

Piscine Quintal

Jeu/16h15-17h ou
Sam/9h45-10h30

• Gratuit

Crocodile • 3 à 6 ans (A)

CJCM

Jeu/17h00-17h30 ou
Sam/10h15-10h45 ou 10h50-11h20

• 40\$

Crocodile • 4 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/10h15-10h55 ou
Lun/17h-17h40 ou
Ven/18h15-18h55 ou
Sam/9h-9h40

• 50\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Poisson-lune

Baleine • 3 à 6 ans (A)

CJCM

Jeu/17h35-18h05 ou
Sam/9h40-10h10 ou 11h25-11h50

• 40\$

Baleine • 4 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h10 ou
Mar ou Ven/18h15-18h55 ou
Sam/10h30-11h10

• 50\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Crocodile

Junior 1 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h25, 10h30-11h25
ou 11h30-12h25 ou
Lun/18h-18h55 ou
Mar ou Jeu/17h-17h55 ou
Sam/9h-9h55, 10h-10h55
ou 12h-12h55

• 59\$ + CM 7\$

Junior 1 • 5 à 6 ans (A)

CJCM

Mar/18h10-18h40 ou 18h45-19h15 ou
Jeu/17h-17h30 ou
Sam/9h40-10h10, 11h25-11h50
ou 12h30-13h

• 40\$

Junior 1 • 4 à 6 ans (A-H)

Piscine Quintal

Jeu/16h15-17h ou
Sam/9h45-10h30

• Gratuit

Junior 2 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h25 ou 11h30-12h25 ou
Lun/17h-17h55 ou 18h-18h55 ou
Mar/17h-17h55 ou
Ven/17h30-18h25 ou
Sam/9h-9h55, 11h-11h55 ou
12h-12h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 1

Junior 2 • 5 à 6 ans (A)

CJCM

Mar/18h10-18h40 ou 18h45-19h15 ou
Jeu/17h35-18h05 ou
Sam/10h15-10h45 ou 11h25-11h50

• 40\$

Junior 2 et 3 • 7 à 17 ans (A-H)

Piscine Quintal

Mar/16h15-17h • Gratuit

Junior 3 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h25 ou 10h30-11h25 ou
Lun/17h-17h55 ou
Mer/17h-17h55 ou
Ven/17h30-18h25 ou
Sam/9h-9h55, 10h-10h55 ou
11h-11h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 2

Junior 3 • 6 à 7 ans (A)

CJCM

Dim/9h-9h55 ou
Mar/18h15-19h10 ou
Jeu/18h10-19h05 ou
Sam/12h-12h55

• 50\$

Junior 4 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/10h30-11h25 ou 11h30-12h25 ou
Lun/17h-17h55 ou
Mer/17h-17h55 ou
Jeu/18h-18h55 ou
Sam/10h-10h55, 11h-11h55
ou 12h-12h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 3

Junior 4 • 7 à 8 ans (A)

CJCM

Dim/9h-9h55 ou
Mar/19h20-20h15 ou
Jeu/18h10-19h05 ou
Sam/12h-12h55

• 50\$

Junior 4 et 5 • 7 à 17 ans (A-H)

Piscine Quintal

Mer/16h15-17h • Gratuit

Junior 5 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/11h30-12h25 ou
Mar/18h-18h55 ou
Ven/18h30-19h25 ou
Sam/10h-10h55 ou 11h-11h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 4

Junior 5 • 7 à 8 ans (A)

CJCM

Dim/9h-9h55 ou
Mar/19h20-20h15 ou
Jeu/18h10-19h05 ou
Sam/12h-12h55

• 50\$

Junior 6 • 9 à 10 ans (A)

CJCM

Dim/10h-10h55 ou
Mar/19h20-20h15

• 50\$

Junior 6 et 7 • 7 à 17 ans (A-H)

Piscine Quintal

Sam/13h-14h • Gratuit

Junior 7 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/9h30-10h25 ou
Lun/18h-18h55 ou
Sam/11h-11h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 6

Junior 7 et 8 • 9 à 10 ans (A)

CJCM

Dim/10h-10h55 ou
Mar/16h30 à 17h30

• 50\$

Junior 9 • 11 ans + (A)

CJCM

Jeu/16h30-17h30 • 50\$

Junior 9 et 10 • 6 à 12 ans (A)

ASCCS

Dim/10h30-11h25 ou
Jeu/18h-18h55 ou
Sam/12h-12h55

• 59\$ + CM 7\$

- Avoir réussi Junior 6

Junior 9 et 10 • 11 ans + (A)

CJCM

Dim/10h-10h55 • 50\$ / 55 min

Junior 10 • 11 ans + (A)

CJCM

Jeu/16h30-17h30 • 50\$ / 55 min

Junior 10 • Étoile de bronze

• 10 à 14 ans (A)

ASCCS

Dim/11h30-12h55 • 90\$ + CM 7\$

**ACTIVITÉS AQUATIQUES
COURS SPÉCIALISÉS**

Natation – Essentiel • 16 ans + (A)

ASCCS

Dim/8h30-9h25 ou
Jeu/19h30-20h25

• 88\$ + CM 15\$

- Initiation à la natation



Natation – Intermédiaire

• 16 ans + (A)

ASCCS

Dim/8h30-9h25 ou

Mer/19h30-20h25

• 88\$ + CM 15\$

- Apprentissage des styles de nage

Natation – Styles de nage

• 16 ans + (A)

ASCCS

Dim/8h30-9h25 ou

Mar/19h30-20h25

• 88\$ + CM 15\$

Techniques de nage • 18 ans + (A-H)

Piscine Quintal

Mar, Mer et Ven/17h-18h • 50\$

Techniques de nage – Cours privés

• 6 ans + (A)

ASCCS

Selon la disponibilité • 26\$/h

ACTIVITÉS AQUATIQUES SAUVETAGE

Assistant moniteur de sécurité

aquatique • 15 ans + (A)

ASCCS

Sam/13h-18h • 248\$

Étoile de bronze (A)

CJCM

Mer 10 Sept au 26 Nov/18h-19h

• 80\$

Médaille de bronze • 13 ans + (A)

Piscine Quintal

Ven 3 Oct au 12 Déc/18h-20h30

• 75\$ Livre fourni

Médaille de bronze • 13 ans + (A)

ASCCS

Dim/13h30-15h-30

• 204\$ Matériel fourni

- Avoir réussi le cours Étoile de Bronze

Médaille de bronze – Atelier

• 13 ans + (A)

CJCM

Dim 19 Oct/9h-13h • 40\$

- Junior 10 ou équivalent ou

Étoile de bronze

Médaille de bronze – Challenge

• 13 ans + (A)

CJCM

Dim 19 Oct/13h-17h • 70\$



Médaille de bronze • 13 ans + (A)

CJCM

Sam 13 Sept au 11 Oct/12h-17h ou

Sam 25 Oct au 22 Nov/12h-17h

• 180\$ + Manuel 50\$

- Junior 10 ou équivalent ou

Étoile de bronze

Croix de bronze • 13 ans + (A-H)

Piscine Quintal

Ven 3 Oct au 12 Déc/18h-21h ou

Ven 9 Jan au 27 Mars/18h-21h

• 35\$

Croix de bronze • 15 ans + (A)

ASCCS

Dim/16h-18h30

• 225\$ matériel inclus

- Avoir réussi Médaille de bronze

Croix de bronze • 13 ans + (A)

CJCM

Dim 14 Sept au 26 Oct/12h-17h ou

Sam 25 Oct au 22 Nov/12h-17h

• 180\$ + Manuel 50\$

- Avoir réussi Médaille de Bronze

Croix de bronze – Atelier

• 13 ans + (A)

CJCM

Sam 29 Nov/9h-13h • 40\$

- Avoir réussi Médaille de Bronze

Croix de bronze – Challenge

• 13 ans + (A)

CJCM

Sam 29 Nov/13h-17h • 70\$

- Avoir réussi Médaille de Bronze

Moniteur de sécurité aquatique

• 15 ans + (A)

ASCCS

Débuté 16 Nov (5 sem), Sam/13h-18h

• 202\$

- Avoir réussi Assistant Moniteur

de sécurité aquatique

Premiers soins – Général • 14 ans + (A)

CJCM

Sam 6 et Dim 7 Sept/9h-17h ou

Sam 1 Nov et Dim 2 Nov/9h-17h

• 90\$

Requalification sauveteur national

• 16 ans + (A)

CJCM

Sam 13 Sept, Sam 18 Oct,

Ven 14 Nov ou Ven 19 Dec/18h-22h

• 90\$

- Prérequis Sauveteur national

Sauveteur national • 15 ans + (A)

ASCCS

Dim/16h-18h30

• 256\$ Matériel fourni

- Avoir réussi Médaille de Bronze

Sauveteur national • 16 ans + (A)

CJCM

Sam 8 Nov au 20 Déc/17h-22h

• 200\$ + manuel 50\$

- Prérequis croix de bronze

Sauveteur national • 16 ans + (A)

CJCM

Ven 12 Sept au 31 Oct/17h-22h

• 200\$ + manuel 50\$

- Prérequis croix de bronze

ACTIVITÉ CULTURELLE

Visite des musées Montréalais

• 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Jeu/11h-12h30

• 5\$ + CM 10\$ + frais d'entrée
au musée

ACTIVITÉ DE DÉTENTE

Introduction à la méditation

• 50 ans + (A)

Action Centre-ville

Ven/14h-15h • 5\$ + CM 10\$

Massage pour bébé

• 1 mois +/parents (A)

CJCM

Lun/13h-14h30

• 70\$ + CM 10\$ Adulte

Méditation taoïste • 16 ans + (A-H)

SLSC

Dim/8h45-10h15 • 105\$

Méditation taoïste intergénérationnelle • 16 et 55 ans + (A-H)

SLSC

Dim/8h45-10h15 • 90\$

Qi Qong • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Mar/10h30-11h45 ou 13h15-14h30

• 5\$ + CM 10\$

Pilates – Débutant • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/18h45-19h40

• Coût à la séance + CM 15\$

Pilates – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Mar et/ou Ven/18h-19h

• 85\$ + CM 10\$ Adulte

• 85\$ + CM 7\$ 55 ans +

Pilates matin – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Mar et/ou Jeu/10h-11h15

• 90\$ + CM 10\$ Adulte

• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Pilates – Intermédiaire/Avancé

• 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/17h30-18h25

• Coût à la séance + CM 15\$

Pilates – Intermédiaire • 18 ans + (A)

CJCM

Mar/19h-20h

• 85\$ + CM 10\$ Adulte,

• 85\$ + CM 7\$ 55 ans +



Pilates – Maman-bébé • 1 à 12 mois (A)
CJCM

Mar/11h30-12h45
• 90\$ + CM 10\$ Adulte,
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Pilates – Multiniveaux • 16 ans + (A)
ASCCS

Mer/17h30-18h25
• Coût à la séance + CM 15\$

Tai-chi • 18 ans + (A-H)
CCLSCA

19h-21h • Coût à confirmer

Tai-chi niveau 1 • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville

Jeu/10h-11h • 5\$ + CM 10\$

Tai-chi niveau 2 • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville

Mer/10h-11h • 5\$ + CM 10\$

Tai-chi Yang – Multiniveaux
• 18 ans + (A)

CJCM
Mer/18h15-19h15 ou 19h15-20h15
• 80\$ + CM 10\$ Adulte
• 80\$ + CM 7\$ 55 ans +

Tai-Chi et Qi Gong • 16 ans + (A)
ASCCS

Jeu/13h-14h30 • 104\$ + CM 15\$

Yoga • Aînés (A-H)
CCLSCA

Mer/9h30-11h30 • 25\$

Yoga – Débutant • 16 ans + (A)
ASCCS

Lun/11h30-12h25 ou
Mer/12h-12h55 ou
Jeu/21h-21h55
• Coût à la séance + CM 15\$

Yoga – Avancé • 16 ans + (A)
ASCCS

Lun/12h30-13h25 ou
Mer/13h-13h55 ou
Jeu/18h-19h30
• Coût à la séance + CM 15\$

Yoga – Multiniveaux • 16 ans + (A)
ASCCS

Lun/19h30-20h55 ou
Mar/20h-21h25 ou
Jeu/10h-11h30 ou
Sam/10h30-11h40
• Coût à la séance + CM 15\$

Yoga dynamique • 16 ans + (A)
ASCCS

Mer/19h30-20h55
• Coût à la séance + CM 15\$

Yoga matin • 18 ans + (A)
CJCM

Lun et/ou Mer/9h-10h15
• 100\$ + CM 10\$ Adulte
• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Yoga postnatal
• 0 à 12 mois/parents (A)

CJCM
Mer/10h30-11h45
• 100\$ + CM 10\$ Adulte
• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +
- Coussin d'allaitement conseillé

Yoga restaurateur actif
• 18 ans + (A)

CJCM
Lun/19h15-20h30
• 90\$ + CM 10\$ Adulte
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Yoga vinyasa – Débutant
• 18 ans + (A)

CJCM
Mer/17h45-19h
• 90\$ + CM 10\$ Adulte
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Yoga vinyasa – Débutant
• 18 ans + (A)

CJCM
Lun/18h-19h15
• 90\$ + CM 10\$ Adulte
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Yoga vinyasa – Intermédiaire
• 18 ans + (A)

CJCM
Mer/19h-20h15
• 90\$ + CM 10\$ Adulte,
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

ACTIVITÉS FAMILIALES

Bain libre • Tous (A)
ASCCS

Ven/10h-11h55, 13h-14h55
Sam, Dim/13h30-15h55, 17h-18h55
• CM 15\$ Adulte
• CM 10\$ Aîné
• CM 7\$ Enfant

Judo – Initiation • Parents et enfants (3 à 5 ans) (A-H)

SLSC
Sam/10h30-11h30
• 40\$/10 cours
• 65\$/20 cours
• 85\$/30 cours

Massage • Parents et bébé (A)
ASCCS

Lun/10h-10h55 • 53\$ + CM 15\$

Salle d'entraînement et activités jeunesse • Parents et enfants (A)
ASCCS

Lun au Ven/15 h 30-16 h 30 ou
Sam/9h30-15h30
• CM 15\$

Yoga • Parents et enfants (6 ans) (A)
ASCCS

Lun/17h15-1755 • 80\$ + CM 15\$

ACTIVITÉS JEUNESSE

Activités artistiques • 6 à 12 ans (A)
ALCS

Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

Activités artistiques • 6 et 7 ans (A)
ASCCS

Jeu/16h45-18h • CM 7\$

Activités artistiques • 8 et 9 ans (A)
ASCCS

Mar/16h45-18h • CM 7\$

Activités culturelles • 6 à 12 ans (A)
ALCS

Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

Activités multidisciplinaires
• 4 et 5 ans (A)

ASCCS
Lun au Ven/15h-18 h • CM 7\$

Activités multidisciplinaires
• 6 et 7 ans (A)

ASCCS
Lun au Ven/15h-18 h • CM 7\$

Activités multidisciplinaires
• 8 et 9 ans (A)

ASCCS
Lun au Ven/15h-18 h • CM 7\$

Activités multidisciplinaires
• 10 à 12 ans (A)

ASCCS
Lun au Ven/15h-18 h • CM 7\$

Activités récréatives • 6 à 12 ans (A)
ALCS

Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

Activités spéciales • 6 à 12 ans (A)
ALCS

Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

Activités sportives – Basketball, Soccer, Roller • 6 à 12 ans (A)
ALCS

Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

Activités sportives et culturelles variées • 4 à 12 ans (A)
ASCCS

Sam/9h30-15h30 • CM 7\$

Atelier de cuisine • 6 à 12 ans (A-H)
LSJ

Mer/17h30-20h • CM 5\$



© Camille Lamy

Badminton • 6 à 12 ans (A-H)
CCLSCA
Lun/15h-18h • 50\$

Bain libre • 4 à 12 ans (A)
ASCCS
Mer/16h-16h55 ou
Ven/16h-17h25
• CM 15\$ Adulte
• CM 10\$ Aîné
• CM 7\$ Enfant

Bain libre • 6 à 12 ans (A-H)
ASCCS
Ven/15h-18h • 50\$

Bricolage • 6 à 12 ans (A-H)
LSJ
Jeu/19h15-20h30 • CM 5\$

Brico-récup • 6 à 9 ans (A)
ASCCS
Dim/9h45-10h40 • 50\$ + CM 7\$

Club du samedi • 4 à 12 ans (A)
ASCCS
Sam/9h30-15h30 • CM 7\$

Informatique • 4 et 5 ans (A)
ASCCS
Lun/15h30-18h • CM 7\$

Informatique • 6 et 7 ans (A)
ASCCS
Mer/16h45-18h • CM 7\$

Informatique • 8 et 9 ans (A)
ASCCS
Jeu/16h45-18h • CM 7\$

Informatique • 10 à 12 ans (A)
ASCCS
Mar/16h45-18h • CM 7\$

**Informatique et jeux vidéo
• 6 à 12 ans (A-H)**
CCLSCA
Jeu/15h-18h • 50\$

**Jeux de table et jeux de société
• 6 à 12 ans (A-H)**
ALCS
Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

**Jeux de table et jeux de société
• 6 à 12 ans (A-H)**
LSJ
Mar/19h30-20h30 • CM 5\$
- Animation extérieure et
projets divers

Judo • 7 à 12 ans (A-H)
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Jeu/17h-19h • CM 5\$

Lutte gréco-romaine • 6 à 12 ans (A-H)
CCLSCA
Ven/15h-18h • 50\$

Multisports et jeux • 6 à 9 ans (A)
ASCCS
Sam/9h45-10h40 • CM 7\$

**Natation ou water-polo
• 9 à 12 ans (A-H)**
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Jeu/19h-20h15 • CM 5\$

Petit écolier • 6 à 12 ans (A-H)
LSJ
Mar au Ven/16h30-17h15 • CM 5\$

Petits chefs • 4 et 5 ans (A)
ASCCS
Sam/9h45-10h40 • CM 7\$

**Pratiques de basketball
• 7 à 12 ans (A-H)**
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Sam/12h-14h • CM 5\$

Roller-hockey • 6 à 12 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/15h-17h • Gratuit

**Salle de jeux et jeux vidéo
• 6 à 15 ans (A-H)**
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/15h-17h • CM 5\$

**Soirée spéciale – Soirée découverte
• 6 à 12 ans (A-H)**
LSJ
Ven/19h30-21h • CM 5\$

Sorties • 6 à 12 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/Selon la sortie • Gratuit

**Sports variés – Soccer, Basketball,
Badminton • 6 à 12 ans (A-H)**
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Mar ou Ven/17h15-19h15 ou
Sam/12h-16h
• CM 5\$

Tennis de table • 6 à 12 ans (A-H)
CCLSCA
Mar/15h-18h • 50\$

Troupe de théâtre • 7 à 11 ans (A)
ASCCS
Lun/17h30-18h30 • CM 7\$

ACTIVITÉS POUR ADOS

Activités artistiques • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Activités culturelles • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Activités dirigées • 13 à 17 ans (A)
ASCCS
Lun au Jeu/16h45-18h • CM 7\$

Activités jeux et vidéos • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Mer/19h30-21h • CM 7\$

Activités libres • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Sam/18h-20h
Mer/19h30-21h
• CM 7\$

Activités récréatives • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Activités spéciales • 13 à 17 ans (A)
ASCCS
Ven/18h-22h • CM 7\$

Activités spéciales • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

**Activités sportives – Basketball,
Soccer, Roller • 13 à 18 ans (A-H)**
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Basketball • 13 à 15 ans (A)
ASCCS
Ven/19h45-21h • CM 7\$

Basketball • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Sam/18h-20h • CM 7\$

Camps d'hiver • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Variable • Gratuit

Cuisine santé • 13 à 17 ans (A)
ASCCS
Jeu/18h-19h30 • CM 7\$

Hockey cosom • 13 à 17 ans (A)
ASCCS
Mar/18h-19h30 • CM 7\$

**Informatique – Accès libre
• 13 à 17 ans (A)**
ASCCS
Lun au Ven/15h-18h • CM 7\$

**Jeux de table/vidéo/de société
• 13 à 18 ans (A-H)**
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Projet baignade • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Jeu/18h30-19h30 • CM 7\$

Projet Hulk • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Mer/16h30-18h • CM 7\$

Roller-hockey • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/18h-21h • Gratuit

Roller-hockey • 18 à 25 ans (A-H)
ALCS
Sam/14h-17h • Gratuit

Sorties • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Lun au Ven/Selon la sortie • Gratuit

Sport combat • 13 à 20 ans (A)
ASCCS
Ven/18h30-19h45 • CM 7\$

**Tournois sportifs et soccer libre
• 13 à 17 ans (A)**
ASCCS
Sam/15h30-18h • CM 7\$

ACTIVITÉS POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Aqua adultes – Débutant • 16 ans + (A)
CJCM
Lun/ 10h-10h55 ou 19h05-20h ou
Mar/20h15-21h10 ou
Mer/13h-13h55 ou
Jeu/19h15-20h15 ou
Ven/11h-11h55
Sam/10h-10h55 ou
• 75\$

Aqua adultes – Avancé • 16 ans + (A)
CJCM
Mer/12h-12h55 ou
Jeu/20h15-21h10
• 75\$

Aqua entraînement • 16 ans + (A)
CJCM
Mar/20h15-21h10 ou
Jeu/19h15-20h10
• 75 (1x sem)
• 100\$ (2 x sem)

Aquahandisport • 16 ans + (A)
ASCCS
Jeu/15h-15h55 • CM 15\$

**Bain libre avec assistance
• 16 ans + (A)**
ASCCS
En fonction de l'horaire
des bains libres
• CM 15\$



© Antoine Armoitte-Dupuis

Entraînement supervisé et adapté
• 16 ans + (A)
ASCCS
Lun au Dim/Heure à déterminer
• CM 15\$

Étirements et détente • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/20h-20h55 • CM 15\$

Gymnastique douce – Débutant
• 16 ans + (A)
ASCCS
Mer/10h30-11h55 • CM 15\$

Gymnastique douce – Avancé
• 16 ans + (A)
ASCCS
Mer/14h-15h25 • CM 15\$

Gymnastique holistique • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/13h30-14h55 • CM 15\$

Natation • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/8h30-9h25 ou
Mar/19h-19h55
• CM 15\$
- Initiation à la natation

Natation – Intermédiaire • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/8h30-9h25 ou
Mer/19h30-20h25
• CM 15\$
- Apprentissage des styles de nage

Natation styles de nage • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/8h30-9h25 ou
Jeu/19h30-20h25
• CM 15\$

Volleyball assis pour tous • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/18h-20h • CM 15\$

AIDE AUX DEVOIRS

Accompagnement d'enfants ayant des besoins particuliers
• 6 à 12 ans (A)
ASCCS
Lun au Sam selon les besoins/
Horaire en fonction de la programmation
• CM 7\$

Accompagnement et suivi des devoirs • 6 à 12 ans (A)
ASCCS
Lun au Jeu/15h30-16h45 • CM 7\$

Aide aux devoirs • 6 à 12 ans (A-H)
ALCS
Mer/14h-15h • Gratuit

Aide aux devoirs • 6 à 12 ans (A-H)
CCLSCA
Lun au Jeu/15h-18h • 50\$

Aide aux devoirs • 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/15h-17h • CM 5\$

Aide aux devoirs • 13 à 17 ans (A)
ASCCS
Lun au Jeu/15h45-16h45 • CM 7\$

Aide aux devoirs • 13 à 18 ans (A-H)
ALCS
Mar et Jeu/18h-21h • Gratuit

ART CULINAIRE

Atelier de cuisine • 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/16h-18h • CM 5\$

Boîte à lunch santé • 18 ans + (A)
CJCM
Dim/14h-15h30
• 80\$ + CM 10\$ Adulte

Nutrition hypotoxique • 18 ans + (A)
CJCM
Mer/18h30-20h30
• 80\$ + CM 10\$ Adulte

Œnologie – Initiation à la connaissance des vins • 18 ans + (A)
CJCM
Lun/19h-21h
• 120\$ + CM 10\$ Adulte

Petits chefs • Parents et enfants (A)
CJCM
Mer/10h30-11h30
• 75\$ + CM 10\$ Adulte

Tapas et collations • 8 ans + (A)
CJCM
Lun/19h-20h30
• 80\$ + CM 10\$ Adulte

Thés et tisanes – Initiation (aux)
• 18 ans + (A)
CJCM
Mar/18h30-20h30
• 80\$ + CM 10\$ Adulte



ARTS DE LA SCÈNE

Atelier de hip-hop • 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Atelier de théâtre • 51 ans + (A)
Action Centre-ville
Mer/9h-11h30 • 15\$ + CM 10\$

Cinéma d'animation et tournages cinématographiques
• 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Confection de marionnettes
• 51 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Jour et coût à confirmer

Jouer pour jouer • 50 ans + (A)
Carrefour St-Eusèbe
Ven/13h30-15h30 • 20\$ + CM 8\$

Mini-stars • 3 à 18 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h30-19h • CM 5\$

Théâtre I – De la voix à l'interprétation • 16 ans + (A-H)
SLSC
Lun/19h-20h30 • 90\$

ARTS MARTIAUX

Aiki-ju-jitsu • 16 ans + (A-H)
SLSC
Jeu/19h30-21h30 • 105\$

Autodéfense • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/9h-13h30 • 32\$ + CM 15\$

Autodéfense pour femmes
• 16 ans + (A-H)
SLSC
Jeu/18h-19h30 • 75\$

Capoeira • 6 à 15 ans (A)
ASCCS
Jeu/18h15-19h10 • 51\$ + CM 15\$

Judo • 6 à 15 ans (A)
CJCM
Lun et Mer/16h30-18h
• 75\$ + CM 5\$

Judo • 6 à 15 ans (A-H)
SLSC
Sam/11h30-13h ou
Mer/17h-18h30
• 35\$ par mois

Judo • 16 ans + (A-H)
SLSC
Ven/19h30-21h • 35\$/mois

Judo – Initiation
• Parents et enfants (3 à 5 ans) (A-H)
SLSC
Sam/10h30-11h30
• 40\$/10 cours
• 65\$/20 cours
• 85\$/30 cours

Karaté style shotokan – Ceinture blanche, jaune et orange
• Pour tous (A)
CJCM
Mar et Jeu/18h-19h
• 70\$ + CM 5\$ Enfant
• 120\$ + CM 10\$ Adulte
• 120\$ + CM 7\$ 55 ans +
- Affiliation non incluse

Karaté style shotokan – Ceinture verte et + • Pour tous (A)
CJCM
Mar • Ceinture verte et +/19h-20h
Mar • Ceinture noire/20h-21h
Jeu • Ceinture verte et +/19h-20h30
• 70\$ + CM 5\$ Enfant
• 120\$ + CM 10\$ Adulte
• 120\$ + CM 7\$ 55 ans +
- Affiliation non incluse



© Patrick Beauchemin

Karaté-do • 7 à 15 ans (A)
ASCCS
Dim/11h-11h55
• 51\$ + CM 7\$
• 100\$ / Forfaits Parents et enfants

Kickboxing • 16 ans + (A)
ASCCS
Mar/18h30-19h55 ou
Jeu/20h-21h25
• 79\$ + CM 15\$

Iaïdo • 16 ans + (A-H)
SLSC
Lun ou Ven/18h30-20h30 • 105\$

Iaïdo • 16 ans + (A-H)
SLSC
Lun et Ven/18h30-20h30 • 180\$

Naginata, escrime à la lance japonaise • 16 ans + (A-H)
SLSC
Jeu/19h-21h et
Sam/10h-12h
• 180\$

Taekwondo • 6 à 11 ans (A)
ASCCS
Jeu/17h30-18h25 • 51\$ + CM 7\$

ARTS PLASTIQUES ET BEAUX-ARTS

Atelier d'art • 18 ans + (A-H)
CCLSCA
Mar/10h-12h • Coût à confirmer
- Inscriptions en tout temps

Atelier d'art • 50 ans + (A)
Carrefour St-Eusèbe
Lun/13h30-15h30 • 54\$ + CM 8\$

Ateliers d'expression • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/18h30-20h30 • 89\$ + CM 15\$

Atelier de peinture • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Lun/13h30-15h30
• 60\$ + CM 10\$ + Matériel requis

Bande dessinée • 6 à 12 ans (A)
CJCM
Sam/11h-12h • 50\$ + CM 5\$

Bricolage • 3 à 5 ans (A)
CJCM
Sam/9h-9h50 • 50\$ + CM 5\$

Bricolage • 6 à 12 ans (A)
CJCM
Sam/10h-10h50
• 50\$ + CM 5\$

Bricolage • 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Cours de dessin • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Lun/9 h 45-11h45
• 50\$ + CM 10\$ + Matériel requis

Dessin – Débutant • 18 ans + (A)
CJCM
Lun/18h30-20h30
• 75\$ + CM 10\$ Adulte

Dessin d'observation • 16 ans + (A)
ASCCS
Mer/19h-20h55 • 70\$ + CM 15\$

**Dessin et peinture I –
Techniques diverses • 16 ans + (A-H)**
SLSC
Mer/18h-20h • 135\$

**Gravures et techniques
d'impression • 16 ans + (A)**
ASCCS
Lun/19h-20h55 • 50\$ + CM 15\$

**L'impressionnisme au pastel
• 16 ans + (A)**
ASCCS
Mer/19h-20h55 • 60\$ + CM 15\$

**Modélisation 3D – Initiation
• 16 ans + (A)**
ASCCS
Mar/19h30-21h25 • 100\$ + CM 15\$

Peinture • 18 ans + (A)
CJCM
Lun/20h30-22h
• 75\$ + CM 10\$ Adulte

Peinture sur verre • 18 ans + (A)
CJCM
Mar/15h30-17h30
• 95\$ + CM 10\$ Adulte

Photographie débutant • 16 ans + (A)
ASCCS
Jeu/18h-19h55 • 80\$ + CM 15\$

ATELIER D'ÉCRITURE

Atelier d'écriture • 50 ans + (A)
Carrefour St-Eusèbe
Mar/13h30-15h30 • 60\$ + CM 8\$

CHANT

Chant – Débutant • 18 ans + (A)
CJCM
Mer/18h-20h
• 85\$ + CM 10\$ adulte
• 85\$ + CM 7\$ 55 ans +

**Chant –
Intermédiaire • 18 ans + (A)**
CJCM
Mer/20h-22h
• 85\$ + CM 10\$ adulte
• 85\$ + CM 7\$ 55 ans +

Chorale • Aîné (A-H)
CCLSCA
Mar/10h-12h • 25\$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

**Abonnements offerts –
1 à 12 mois • 16 ans + (A)**
ASCCS
Lun au Ven/6h-22h
Sam, Dim/8h-19h
• Coût variable + CM 15\$

Aéro-tonus • 18 ans + (A)
CJCM
Mer/19h-20h ou
Jeu/8h-9h
• 70\$ + CM 10\$ Adulte
• 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Aérobic – Circuit • 18 ans + (A)
CJCM
Lun/12h10-13h10
• 70\$ + CM 10\$ Adulte
• 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Cardio + • 18 ans + (A)
CJCM
Ven/12h10-13h10
• 70\$ + CM 10\$ Adulte
• 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Cardiovélo-tonus • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/18h30-19h55 ou
Mar/19h-19h55 ou
Mer/17h45-19h10 ou
Jeu/16h45-18h10
• Coût à la séance + CM 15\$



© Antoinette Ammatte-Durpuis

Circuit TRX • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/20h-20h55
• Coût à la séance + CM 15\$

Club de course • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/17h30-18h25 ou
Sam/10h-10h55
• 89\$ + CM 15\$

Cuisses-abdos-fessiers • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/9h30-10h25
Mar/12h-12h55 ou 18h-18h55 ou
Mer/18h30-19h25 ou
Jeu/17h30-18h25 ou
• Coût à la séance + CM 15\$

**Cuisses-abdos-fessiers
• 18 ans + (A-H)**
CJCM
Lun/19h-20h ou
Mar/12h10-13h10 ou
Mer/18h-19h
• 70\$ + CM 10\$ Adulte
• 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Danse active • 6 à 15 ans (A-H)
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Entraînement privé • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun au Ven/6h-22h
Sam, Dim/8h-19h
• 45\$/h + CM 15\$

**Étirements et détente
• 6 à 15 ans (A-H)**
Centre récréatif Poupart
Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Étirements et détente • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/20h-20h55 ou
Mer/20h30-21h25
• Coût à la séance + CM 15\$

Forme Xtreme • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun ou Mer/19h-19h55
• Coût à la séance + CM 15\$

**Gymnastique douce –
Débutant • 16 ans + (A)**
ASCCS
Mer/10h30-11h55
• Coût à la séance + CM 15\$

Gymnastique holistique • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun/13h30-14h55
• Coût à la séance + CM 15\$
Haut du corps – Abdos • 16 ans + (A)
ASCCS
Mar/17h30-18h25
• 89\$ + CM 15\$

Le Défi Santé • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Mar au Ven/11h-11h30
• 5\$ + CM 10\$

Lève-tôt • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun au Ven/6h-11h
• 101\$ + CM 15\$

Midi-express • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun au Ven/11h-13h
• 71\$/Abonnement de 3 mois
(Programme de 45 minutes)
• Forfait

Militaire/Bootcamp • 18 ans + (A)
CJCM
Lun/18h-19h ou
Jeu/19h-20h
• 70\$ + CM 10\$ Adulte
• 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Mise en forme • 16 ans + (A)
ASCCS
Lun au Ven/6h-22h ou
Sam et Dim/8h-19h
• 225\$ + CM 15\$

Mise en forme • 50 ans + (A)
CJCM

Lun et/ou Mer/10h-11h ou
10h30-11h30

- 65\$ + CM 10\$ Adulte
- 65\$ + CM 6\$ 55 ans +

Muscu'action • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Mar/13h30-14h30

- 5\$ + CM 10\$

Programme minceur • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun au Ven/6h-22h ou

Sam et Dim/8h-19h

- 225\$ + CM 15\$

Programme PIED • 50 ans + (A)

Carrefour St-Eusèbe

Ven/10h-12h

- Gratuit pour les membres

Zumba • 8 à 13 ans (A)

CJCM

Sam/13h-14h

- 40\$ + CM 5\$ Enfant

Zumba • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/18h-18h55 ou

Mar/17h-17h55 ou

Jeu/12h-12h55 ou

Sam/9h30-10h25

- Coût à la séance + CM 15\$

Zumba • 18 ans + (A)

CCLSCA

19h-21h • Coût à confirmer

Zumba • 18 ans + (A-H)

Centre récréatif Poupart

Lun au Ven/18h-19h • CM 5\$

Zumba • 18 ans + (A)

CJCM

Lun/11h-12h ou 19h30-20h30 ou

Jeu/12h10-13h10 ou 18h-19h ou

Ven/18h-19h ou

Sam/12h-13h

- 70\$ + CM 10\$ Adulte

- 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

Zumba – Mixte • 16 ans + (A)

ASCCS

Mer/17h15-18h25

- Coût à la séance + CM 15\$

Zumba toning • 18 ans + (A)

CJCM

Mer/12h10-13h10

- 70\$ + CM 10\$ Adulte

- 70\$ + CM 7\$ 55 ans +

DANSE

Baladi I • 16 ans + (A-H)

SLSC

Mar/18h-19h30 • 115\$

Baladi – Mise en forme

intergénérationnelle

• 16 ans +/55 ans + (A-H)

SLSC

Jeu/9h45-10h45 • 45\$

Ballet – Initiation • 5 à 7 ans (A)

ASCCS

Sam/9h30-10h25 • 55\$ + CM 7\$

Ballet classique • 7 à 9 ans (A)

CJCM

Sam/15h-16h • 50\$ + CM 5\$

Ballet classique – Débutant

• 18 ans + (A)

CJCM

Dim/14h-15h • 80\$ + CM 10\$ Adulte

Bollywood • 18 ans + (A)

CJCM

Lun/19h-20h30 • 80\$ + CM 10\$ Adulte

Chorégraphie • 6 à 15 ans (A-H)

Centre récréatif Poupart

Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$



Danse africaine I • 16 ans + (A-H)

SLSC

Sam/9h30-11h • 115\$

Danse africaine –

Mise en forme • 16 ans + (A-H)

SLSC

Sam/11h-12h • 90\$

Danse africaine –

Mise en forme intergénérationnelle

• 16 ans +/55 ans + (A-H)

SLSC

Jeu/11h-12h • 45\$

Danse créative • 3 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/9h20-10h ou 10h10-10h50 ou

Sam/9h-9h40, 9h45-10h25 ou

10h30-11h10

- 45\$ + CM 7\$

Danse en ligne • Aîné (A-H)

CCLSCA

Mer/13h-15h • 25\$

Danse en ligne –

Débutant • 50 ans + (A)

Action Centre-ville

Mar/9h30-11h • 5\$ + CM 10\$

Danse en ligne – Débutant • Aîné (A)

CJCM

Dim/11h-12h

- 55\$ + CM 10\$ Adulte

- 55\$ + CM 7\$ 55 ans +

Danse en ligne –

Intermédiaire • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Ven/9h30-11h • 5\$ + CM 10\$

Danse en ligne –

Intermédiaire • Aîné (A)

CJCM

Jeu/13h10-14h40

- 65\$ + CM 10\$ Adulte

- 65\$ + CM 7\$ 55 ans +

Danse en ligne – Avancé • 18 ans + (A)

CJCM

Jeu/14h40-16h10

- 65\$ + CM 10\$ Adulte

- 65\$ + CM 7\$ 55 ans +

Danse en ligne I – Intergénérationnel • 16 ans +/55 ans + (A-H)

SLSC

Lun/13h30-14h30 • 45\$

Danse en ligne II –

Intergénérationnel

• 16 ans +/55 ans + (A-H)

SLSC

Lun/14h45-15h45 • 45\$

Danse expressive • 18 ans + (A)

CJCM

Jeu/19h30-21h

- 80\$ + CM 10\$ Adulte

Danses latines – Débutant

• 18 ans + (A)

CJCM

Mer/20h-21h30

- 80\$ + CM 10\$ Adulte

Danses latines – Intermédiaire

• 18 ans + (A)

CJCM

Jeu/18h-19h30

- 80\$ + CM 10\$ Adulte

Danses urbaines • 6 à 12 ans (A)

Centre récréatif Poupart

Mer/17h-19h • 5\$ + CM 5\$

Danse santé • 50 ans + (A)

Carrefour St-Eusèbe

Jeu/10h-11h • 60\$ + CM 8\$

Éveil à la danse • 2 ½ à 3 ans (A)

CJCM

Sam/ 9h-9h45, 10h-10h45

ou 11h-11h45 • 50\$ + CM 5\$

Flamenco –

Débutant I • 16 ans + (A-H)

SLSC

Mer/18h-19h15 • 115\$

Funky hip-hop • 4 et 5 ans (A)

CJCM

Sam/12h-13h • 50\$ + CM 5\$

Funky hip-hop • 6 à 8 ans (A)

ASCCS

Dim/11h-11h55 • 55\$ + CM 7\$

Funky hip-hop • 6 à 8 ans (A)

CJCM

Sam/13h-14h • 50\$ + CM 5\$

Funky hip-hop • 9 à 11 ans (A)

CJCM

Mar/18h30-19h30 • 50\$ + CM 5\$

Funky hip-hop • 12 et 13 ans (A)

CJCM

Mar/19h30-20h30 • 50\$ + CM 5\$

Multidanses • 6 à 8 ans (A)

ASCCS

Sam/11h15-12h • 55\$ + CM 7\$

Préballet • 4 à 6 ans (A)

CJCM

Sam/14h-15h • 50\$ + CM 5\$

Multidanses • 6 à 8 ans (A)

ASCCS

Mer/18h-18h45 • 55\$ + CM 7\$



FÊTES D'ENFANTS ET ANIMATION

Anniversaires et fêtes d'enfants

• 3 à 17 ans (A)

ASCCS

Sam ou Dim/Bloc de 3 heures

- 100\$ pour 10 enfants + 10\$ par enfant supplémentaire

Fêtes d'enfants –

Ateliers de psychomotricité et petits jeux • 3 et 4 ans (A)

ASCCS

Selon les demandes

- 70\$ pour 10 enfants + 10\$ par enfant supplémentaire

Terre 4212 –

Activités thématiques • 4 à 8 ans (A)

ASCCS

Selon les demandes

- 100\$ pour 10 enfants + 10\$ par enfant supplémentaire

Un mariage à sauver –

Activités thématiques • 4 à 7 ans (A)

ASCCS

Selon les demandes

- 100\$ pour 10 enfants + 10\$ par enfant supplémentaire

Zumba kids –

Jeu et maquillage • 4 à 8 ans (A)

ASCCS

Selon les demandes

- 100\$ pour 10 enfants + 10\$ par enfant supplémentaire

INFORMATIQUE

Accès libre • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun au Ven/12h-16h ou 16h30-18h

- CM 15\$ ou
- Entrée libre 3\$

Assistance et dépannage informatique (A)

ASCCS

Rendez-vous nécessaire.

– Évaluation gratuite

Informatique • Aîné (A-H)

CCLSCA

Lun au Ven/13h-15h

Initiation à Internet • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/19h30-20h30 • 69\$ + CM 15\$

Initiation à l'informatique • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/18h30-19h25 • 69\$ + CM 15\$

Initiation aux nouvelles technologies • 18 ans + (A)

CJCM

Ven/18h30-20h30

- 60\$ + CM 10\$ Adulte

Initiation aux ordinateurs et à Windows • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Lun/10h-11h30 • 40\$ + CM 10\$

Internet et médias sociaux • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Lun/13h-14h30 • 40\$ + CM 10\$

Office – Débutant • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/19h-21 h • 165\$

Office Word et Excel – Débutant • 16 ans + (A)

ASCCS

Mar/18h30-19h25 • 69\$ + CM 15\$

Office Word 1 et Excel 1 – Débutant • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Lun/14h45-15h45 • 40\$ + CM 10\$

Page Web – JOOMLA • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21 h • 165\$

Photoshop • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Photoshop – Retouche sur photo • 16 ans + (A)

ASCCS

Jeu/18h-19h55 • 40\$ + CM 15\$

Sécurité et réseaux sociaux • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

– Réservation requise

Windows Internet • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19 h-21h • 165\$

JEUX DE MONTRÉAL

Athlétisme (A)

ASCCS

Ven/16h-17h30 • CM 7\$

- Enfant né entre 2002-2008

Badminton supervisé mixte –

Débutant • 12 à 17 ans (A)

CJCM

Lun et Mer/16h-18h • CM 5\$

Basketball novice mixte – Initiation (A)

ASCCS

Sam/9h15-10h15 • CM 7\$

- Enfant né entre 2004 et 2006

Escrime – Mixte (A)

ASCCS

Dim/12h30-13h30

• 37\$/an + CM 7\$

- Enfant né entre 2002 et 2007

Gymnastique rythmique • 6 à 14 ans (A)

CJCM

Mar/16h-17h ou

Dim/8h30-10h30

- Date de naissance 2000-2005

Mar/17h-18h ou

Dim/10h30-12h30/

- Date de naissance 2006-2009

• 55\$ + CM 5\$ + 20\$

- Prérequis être inscrit le dimanche

Judo • 6 à 15 ans (A)

CJCM

Lun et Mer/16h30-18h

• 75\$ + CM 5\$

Karaté style shotokan –

Ceinture blanche, jaune et orange

• 7 ans + (A)

CJCM

Mar et Jeu/18h-19h

• 70\$ + CM 5\$ Enfant

(Affiliation non incluse)

Karaté style shotokan –

Ceinture verte et + • 7 ans + (A)

CJCM

Mar/19h-20h et

Jeu/19h-20h30

• 70\$ + CM 5\$ Enfant

(Affiliation non incluse)

Tennis • 9 à 12 ans (A)

CJCM

Dim/9h-10h30 • CM 5\$

Tennis de table (A)

ASCCS

Mer/16h45-17h55 • CM 7\$

- Enfant né entre 2002-2006

JEUX DE SOCIÉTÉ

Tournois jeux de société libres

• Tous (A-H)

Action Centre-ville

Jeu/16h-18h

- Contribution volontaire

LANGUES

Allemand 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21h • 165\$

Allemand 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/10h-12h • 165\$

Allemand 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Anglais 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Anglais 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19h-21h • 165\$

Anglais 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Anglais – Débutant • 6 à 8 ans (A)

ASCCS

Mar/17h-17h55 • 51\$ + CM 15\$

Anglais – Débutant • 8 à 12 ans (A)

ASCCS

Mar/18h-19h25 • 51\$ + CM 15\$

Anglais – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Mar/18h-20h

• 100\$ + CM 10\$ Adulte

• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Anglais – Intermédiaire • 18 ans + (A)

CJCM

Mar/20h-22h

• 100\$ + CM 10\$ Adulte

• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Anglais – Intermédiaire 1 • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/18h-19h ou

Mar/14h15-15h40

• 90\$ + CM 15\$

Anglais – Intermédiaire 2 • 9 à 12 ans (A)

ASCCS

Mar/18h15-19h10 • 51\$ + CM 15\$

Anglais – Intermédiaire 4 • 16 ans + (A)

ASCCS

Mar/19h30-20h55 • 90\$ + CM 15\$

Anglais – Avancé • 16 ans + (A)

ASCCS

Lun/19h30-20h55 • 90\$ + CM 15\$

Anglais – Niveau 2 • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Lun/13h30-15h • 5\$ + CM 10\$

Arabe 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Arabe 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19h-21h • 165\$

Arabe 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Atelier de francisation

• 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar, Mer ou Jeu/13h-15h

- Inscriptions en tout temps

Cantonais 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21h • 165\$

Cantonais 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/19h-21h • 165\$

Cantonais 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Espagnol I • 16 ans + (A-H)

SLSC

Mar/18h30-20h • 105\$



Espagnol 1 • 18 ans + (A-H)
CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Espagnol 1 • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Jeu/13h30-14h30

• 35\$ + CM 10\$ + Livre

Espagnol 1 • 16 ans + (A-H)

SLSC

Mar/20h-21h30 • 105\$

Espagnol 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19h-21h • 165\$

Espagnol 2 • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Jeu/14h45-15h45 • 35\$ + CM 10\$

Espagnol 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Espagnol 3 • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Mer/10 h-11 h 30 • 40\$ + CM 10\$

Espagnol – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Jeu/18h-20h

• 100\$ + CM 10\$ Adulte

• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Espagnol – Préintermédiaire

• 16 ans + (A)

ASCCS

Mar/18 h-19h25 • 90\$ + CM 15\$

Espagnol – Intermédiaire • 18 ans + (A)

CJCM

Mar/18h-20h

• 100\$ + CM 10\$ Adulte

• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Espagnol – Intermédiaire 4 • 16 ans + (A)

ASCCS

Mer/18h-19h25 • 90\$ + CM 15\$

Français 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21h • 165\$

Français 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/19h- 21h • 165\$

Français 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Français langue seconde

• 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Ven/10h-11h • 5\$ +CM 10\$

Italien 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Italien 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19h-21h • 165\$

Italien 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Italien – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Lun/18h-20h

• 100\$ + CM 10\$ Adulte

• 100\$ + CM 7\$ 55 ans +

Japonais 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Lun/19h-21h • 165\$

Japonais 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mar/19h-21h • 165\$

Japonais 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Mandarin 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21h • 165\$

Mandarins 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/19h-21h • 165\$

Mandarins 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

Mandarin et culture chinoise –

Introduction • 50 ans + (A)

Action Centre-ville

Mar/10h à 11h30 • 5\$ +CM 10\$

Portugais 1 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Mer/19h-21h • 165\$

Portugais 2 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Jeu/19h-21h • 165\$

Portugais 3 • 18 ans + (A-H)

CCLSCA

Sam/10h-12h • 165\$

MARCHE

Montréal à pied • 50 ans + (A-H)

Action Centre-ville

Lun/10h-11h30

• 5\$ + CM 10\$ + Transport

en commun

MÉTIER D'ART

Couture –

Confection de vêtement d'enfant

• 18 ans + (A)

CJCM

Mar/18h-20h

• 90\$ + CM 10\$ Adulte

• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Couture –

Débutant avec machine • 18 ans + (A)

CJCM

Lun/18h-20h

• 90\$ + CM 10\$ Adulte

• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Couture –

Faire son patron • 18 ans + (A)

CJCM

Lun/20h-22h

• 90\$ + CM 10\$ Adulte

• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Tricot • 18 ans + (A)

CJCM

Sam/10h-12h

• 45\$ + CM 10\$ Adulte

• 45\$ + CM 7\$ 55 ans +

Tricot intergénérationnel

• 16 ans + /55 ans + (A-H)

SLSC

Jeu/16h-17h • 45\$



MUSIQUE

Éveil à la musique • 3 et 4 ans (A)

CJCM

Sam/10h-11h • 50\$ + CM 5\$

Éveil à la musique • 3 à 5 ans (A)

ASCCS

Dim/11h-11h45h • 57\$ + CM 7\$

Éveil à la musique • 5 à 7 ans (A)

CJCM

Sam/11h-12 • 50\$ + CM 5\$

Guitare – Débutant • 12 à 17 ans (A)

CJCM

Mar/18h-20h • 45\$ + CM 5\$

- Guitare fournie

Guitare – Débutant • 18 ans + (A)

CJCM

Mar/18h-20h

• 85\$ + CM 10\$ adulte

• 85\$ + CM 7\$ 55 ans +

Guitare populaire –

Débutant I • 16 ans + (A-H)

SLSC

Sam/10h-11h • 115\$

- Petit groupe

Percussions cubaines et latines I –

Djembe et congas • 16 ans + (A-H)

SLSC

Lun/19h-20h30 • 135\$

PHOTOGRAPHIE

Photographie • 6 à 15 ans (A-H)

Centre récréatif Poupart

Lun au Ven/17h-18h • CM 5\$

Photographie – Débutant • 16 ans + (A)

ASCCS

Jeu/18h-19h55 • 80\$ + CM 15\$

PREMIERS SOINS

Cours de RCR • 16 ans + (A-H)

SLSC

Soir ou Week-end • 80\$

PSYCHOMOTRICITE

Activité parents et enfants –

Stade 1 • 12 à 23 mois (A)

ASCCS

Dim/9h-9h45 • 57\$ + CM 7\$

Activité parents et enfants –

Stade 2 • 24 à 42 mois (A)

ASCCS

Dim/9h-10h35 • 57\$ + CM 7\$

Activité parents et enfants –

Stade 3 • 36 à 47 mois (A)

ASCCS

Dim/10h40-11h25 • 57\$ + CM 7\$

RENCONTRES

Bien vieillir et développer

son réseau • 50 ans + (A)

Action Centre-ville

Jeu/13h30 à 15h30 • CM 10\$

Bingo • Aîné (A-H)

CCLSCA

Jeu/13h-15h • CM 5\$

Cabane à sucre • 50 ans + (H)

Carrefour St-Eusèbe

Journée à confirmer/10h-17h

• CM 8\$ + Coût à confirmer

Cartes • Aîné (A-H)

CCLSCA

Mer/13h-15h • CM 5\$

- Inscription en tout temps

Dîner d'halloween • 50 ans + (A)

Carrefour St-Eusèbe

Mer 31 Oct/12h-14h

• 7\$ membre + CM 8\$

• 10\$ non membre



Dîner de Noël • 50 ans + (H)
Carrefour St-Eusèbe
Ven 19 Déc/10h-15h
• 15\$ membre + CM 8\$
• 20\$ non membre

Dîner Saint-Valentin • 50 ans + (H)
Carrefour St-Eusèbe
Ven 13 Fév/12h-14h
• 10\$ membre + CM 8\$
• 15\$ non membre

Épluchette de blé d'inde • 50 ans + (A)
Carrefour St-Eusèbe/
Parc Walter-Stewart
Mer 19 Sept/11h-15h • CM 8\$

Repas communautaire • 18 ans + (A-H)
CCLSCA
Jeu/13h-15h
- Inscription en tout temps

Repas du midi • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Lun au Ven/11h45-12h45
• 4,25\$ + CM 10\$

Sortie aux pommes • 50 ans + (A)
Carrefour St-Eusèbe
Mer 10 Oct/10h-17h
• CM 8\$ + Coût à confirmer

SPORTS D'ADRESSE

Bowling sur Xbox (jeu vidéo)
• *Aîné* (A-H)
CCLSCA
Jeu/13h-15h • CM 5\$
- Inscription en tout temps

Galet • Aîné (A-H)
CCLSCA
Lun/13h-15h • CM 5\$
- Inscription en tout temps

Jeu de poches • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Jeu/13h30-14h30 • 5\$ + CM 10\$

Baseball poche • Aîné (A-H)
CCLSCA
Mar/13h-15h • CM 5\$
- Inscription en tout temps

SPORTS D'ÉQUIPE

Basketball • 13 à 24 ans (A-H)
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Sam/14h-16h30 • CM 5\$/session

Basketball • 15 à 25 ans (A)
CJCM
Ven/19h-21h30
• 25\$/session + CM 5\$ 15 à 17 ans
• 25\$/session + CM 10\$ Adulte

Hockey cosom • 13 à 24 ans (A-H)
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Sam/14h-16h30 • CM 5\$/session

Hockey cosom – Féminin
• 16 ans + (A-H)
SLSC/École Garneau
Jeu/18h-20h • 65\$

Soccer • 4 et 5 ans (A)
ASCCS
Dim/8h30-9h ou 9h30-10h25
• 20\$ + CM 7\$

Soccer • 5 et 6 ans (A)
ASCCS
Dim/10h30-11h25 • 20\$ + CM 7\$

Soccer • 6 et 7 ans (A)
ASCCS
Dim/11h30-12h25 • 20\$ + CM 7\$

Soccer • 13 à 17 ans (A-H)
LSJ/Cégep du Vieux Montréal
Mar ou Ven/19h15-21h ou
Sam/12h-16h30
• CM 5\$/session

Soccer intérieur – Compétitif
• 4 à 17 ans (A-H)
Club de soccer les Boucaniers/
École Pierre-Dupuy
Sam et Dim du 4 Oct au 20 Mars/
10 matchs de championnat

Soccer intérieur – Récréatif
• 4 à 17 ans (A-H)
Club de soccer les Boucaniers/
École Pierre-Dupuy
Sam ou Dim du 4 Oct au 14 Mars

Volleyball – Femme • 13 à 16 ans (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer
- Essai gratuit d'un mois

Volleyball – Femme • 17 ans + (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer

Volleyball – Homme • 13 à 16 ans (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer
- Essai gratuit d'un mois

Volleyball – Homme • 17 ans + (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer
- Essai gratuit d'un mois

Volleyball – Mixte • 13 à 16 ans (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer
- Essai gratuit d'un mois

Volleyball – Mixte • 17 ans + (A)
ASCCS
Horaire et coût à confirmer
- Essai gratuit d'un mois

Volleyball assis pour tous • 16 ans + (A)
ASCCS
Dim/9h30-11h ou
Jeu/18h-20h
• CM 15\$
- Essai gratuit d'un mois

SPORTS DE GLACE

- Tous les sports de glace se pratiquent à l'aréna Camillien-Houde

Hockey libre • 17 ans et moins (A-H)
Ven/16h-17h20 • Gratuit

Hockey libre • 18 ans + (A-H)
Ven/13h-14h30 • Gratuit

Hockey mineur • 4 à 17 ans (A-H)
Horaire et coût variables

Patin libre • Tous (A-H)
Lun au Jeu/16h30-17h20 • Gratuit

Patinage artistique • 2 à 17 ans (A-H)
Club de patinage artistique
Camillien-Houde
Horaire et coût variables
(selon le nombre de fois semaine)

Patinage de vitesse • 5 ans + (A-H)
Club de patinage de vitesse
Centre-Sud
Horaire et coût variables

SPORTS DE RAQUETTE

Badminton – Compétitif • 18 ans + (A)
CJCM
Jeu/18h-20h • 50\$ + CM 10\$

Badminton – Intermédiaire
• 18 ans + (A)
CJCM
Mar/18h-20h • 50\$ + CM 10\$

Badminton – Récréatif • 18 ans + (A)
CJCM
Mer/18h-20h • 50\$ + CM 10\$

Badminton • 18 ans + (A-H)
CCLSCA
19h-21h
• CM 5\$ + 10\$/h par personne

Badminton – Débutant/Intermédiaire
• 18 ans + (A)
CJCM
Jeu/18h-20h
• 90\$ + CM 10\$ Adulte
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Badminton – Initiation/Débutant
• 18 ans + (A)
CJCM
Lun/18h-20h
• 90\$ + CM 10\$ Adulte
• 90\$ + CM 7\$ 55 ans +

Badminton familial
• *Parents et enfants* (A)
CJCM
Sam/8h-10h
• CM 5\$ Enfant
• CM 10\$ Adulte
• CM 7\$ 55 ans +
– Jeu en double obligatoire/
3 inscriptions par client

Badminton libre • 18 ans + (A)
CJCM
Mar ou Jeu/20h-21h
• 40\$ + CM 10\$

Badminton libre – Femmes
• 16 ans + (A-H)
SLSC/École Garneau
Mer/18h-20h • 65\$

Badminton libre – Mixte
• 16 ans + (A-H)
SLSC/École Garneau
Ven/18h-20h • 65\$

Badminton midi • 18 ans + (A)
CJCM
Mar au Jeu/11h-13h
• 12\$/terrain/heure

Badminton soirée • 18 ans + (A)
ASCCS
Lun/18h-20h ou
Mer/18h-22h
• Location de raquettes/5\$ et
moineaux/2\$
• Entrée libre/16\$ terrain
• Session/135\$ terrain + CM 15\$

Ligue de badminton – Avancé/Élite
• 18 ans + (A)
CJCM
Lun et/ou Mer/20h-22h45
• 100\$ + CM 10\$ Adulte

Ligue de badminton – Élite
• 18 ans + (A)
CJCM
Dim/18h-21h • 100\$ + CM 10\$ Adulte

Tennis de table • 18 ans + (A-H)
CCLSCA
19h-21h
• CM 5\$ + 5\$/h par personne

Tennis de table 1 • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Mar/13h30-15h • 5\$ + CM 10\$

Tennis de table 2 • 50 ans + (A-H)
Action Centre-ville
Mer/13h30-15h • 5\$ + CM 10\$

