



AUTOMNE 2014

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

SPORTS ET LOISIRS



MOT DU MAIRE

Tous les jours, nous posons des gestes qui font partie de nos habitudes de vie et qui contribuent à exprimer notre vitalité en tant que personne, groupe ou communauté. Verdir un carré d'arbre sur sa rue, jardiner dans sa cour ou en collectivité, promener son chien ou faire du jogging dans son parc préféré, voilà autant d'activités qui sont au cœur de notre quotidien et qui animent notre milieu de vie. Rien de tel pour garder la forme.



Nous avons tous à cœur d'atteindre un équilibre de vie qui mise sur l'effort, certes, mais sur le plaisir aussi. Cet automne, pourquoi ne pas faire une plus grande place à la pratique du sport, de l'activité physique et du loisir tout en s'amusant? Comme dit la chanson, c'est bon pour le moral!

Consultez la programmation et participez à une initiation gratuite le 7 septembre. Une belle occasion de découvrir une nouvelle activité physique ou de loisir. Plusieurs partenaires offrent aussi des classes d'essai gratuites tout au cours de leur session. Informez-vous!

Activités libres

Vous préférez bouger à votre rythme, sans contrainte d'horaires? Surveillez les horaires libres de vos piscines et arénas et, si vous vous rendez à Gadbois, profitez de la Machin-ô-livre pour combiner lecture et loisir.

En tout temps, vous pouvez également profiter de nos nombreux parcs pour une randonnée pédestre, une séance d'entraînement en plein air ou y pratiquer un sport en pleine nature.

Réservations

Envie d'une partie de hockey amicale ou d'un match de badminton? Réserver un gymnase, une glace, c'est facile. Vous avez tous les détails dans les pages suivantes.

Fête de Noël

Jamais trop tôt pour des bonnes nouvelles! Le Père Noël sera au complexe récréatif Gadbois pour une autre année le 6 décembre. Plaisir en famille assuré!

Un bel automne à tous!

Le maire de l'arrondissement,

Benoit Dorais

INFORMATIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTIONS : DE LA FIN AOÛT À LA FIN SEPTEMBRE

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

Une pièce d'identité et une preuve de résidence peuvent être exigées au moment de l'inscription.

COMMENT LIRE L'INFORMATION

- les jours sont inscrits dans une forme abrégée.
- Mer ou Jeu signifie que vous devez choisir entre l'une ou l'autre des journées.
- Jeu et Ven signifie que vous devrez vous présenter à cette activité deux fois par semaine.
- **C.M.** : carte de membre.
- **FEM** et **MASC** : indique le sexe lorsque les activités ne sont pas mixtes.

ORGANISATION DE L'INFORMATION

Activité	TOUT-PETITS
Niveau ou type	PETITE-ÉCOLE
Organisme	CLMP
Âge	3-5 ans
Horaire	LUN AU VEN / 9 H 00 À 13 H 00
Coût	Mar et Jeu / 175 \$ Lun, Mer et Ven / 210 \$ Lun au Ven / 315 \$
Installation	Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

EST-CE QUE C'EST GRATUIT?

Seules les activités qui comportent la mention « gratuit » sont sans frais. S'il n'y a pas de tarif indiqué, cela signifie que les informations n'étaient pas disponibles au moment de mettre sous presse.

MODIFICATION DE LA PROGRAMMATION

Veuillez noter que la programmation ne contient que les informations disponibles lors de l'impression du présent document. Vous retrouverez la programmation des activités de sports et de loisirs sur le site Internet de l'arrondissement, ville.montreal.qc.ca/sud-ouest. De nouvelles activités peuvent s'y ajouter. Ne manquez pas d'y faire un tour!



CLIQUEZ NOUS VOIR!
ville.montreal.qc.ca/sud-ouest



COORDONNÉES

ARÉNAS

Aréna George-Mantha 🇧🇷
Aréna Sylvio-Mantha
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-2755

Aréna Saint-Charles 🇧🇷
Centre Saint-Charles
1055, rue d'Hibernia
☎ 514 872-3300

Réservation de glace :
☎ 514 872-3831

GYMNASES

Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-2786

Centre Saint-Charles
1055, rue d'Hibernia
☎ 514 872-3300

Réservation de gymnase :
☎ 514 872-3831

PISCINES INTÉRIEURES

Bain Émard 🇧🇷
6071, rue Laurendeau
☎ 514 872-2585

Piscine Gadbois 🇧🇷
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-2581

Piscine Petite-Bourgogne 🇧🇷
Centre sportif
Petite-Bourgogne
1825, rue Notre-Dame Ouest
☎ 514 932-0800

Piscine Saint-Charles 🇧🇷
Centre Saint-Charles
1055, rue d'Hibernia
☎ 514 872-2501

Piscine Saint-Henri 🇧🇷
4055, rue Saint-Jacques Ouest
☎ 514 872-2577

ORGANISMES PARTENAIRES

Académie sportive de Montréal (boxe, karaté)
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 935-8592
academiesportivemontreal.ca

ATSOM - Académie de tennis du Sud-Ouest de Montréal
525, rue Dominion, suite 202
☎ 514 377-7397
atsom.ca

Aces football
525, rue Dominion, suite 203
☎ 514 449-9396

Âge d'or Saint-Charles
2333, rue Mullins, 3^e étage
☎ 514 872-4063

Âge d'or Saint-Henri 🇧🇷
530, rue du Couvent
☎ 514 872-3828

Âge d'or Saint-Jean-de-Matha
6841, rue d'Aragon
☎ 514 767-6001

Âge d'or Saint-Paul 🇧🇷
5550, rue Angers
☎ 514 872-4709

Âge d'or Saint-Zotique 🇧🇷
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
☎ 514 939-8033

AlterGo 🇧🇷
525, rue Dominion, bureau 340
☎ 514 933-2739
altergo.net

ACHIM - Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu 🇧🇷
5940, boul. Monk
☎ 514 362-7221

Les Aquanauts
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 346-4781
lesaquanauts.com

AAASO - Association des aînés actifs du Sud-Ouest 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-3459

ABSOM - Association de baseball du Sud-Ouest de Montréal
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 458-1075 ou
514 791-0955
baseballsudouest.wix.com/
montreal

ADGM - Association disc golf Montréal
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 438 887-9522
adgm.ca

Association des jeunes de la Petite-Bourgogne – Centre Youth in Motion
852, rue Saint-Martin
☎ 514 931-5510

ASSOM - Association de soccer du Sud-Ouest de Montréal 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 931-7778
soccerassom.com

Atelier 850 🇧🇷
850, rue Des Seigneurs
☎ 438 380-0667

Cadets de l'air – Escadron 564 Blériot
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
☎ 514 939-2565

CCFA - Centre communautaire des femmes actives
4500, rue Saint-Antoine
☎ 514 989-7320

Centre culturel Georges-Vanier 🇧🇷
2450, rue Workman
☎ 514 931-2248
ccgv.ca

CEDA - Comité d'éducation aux adultes 🇧🇷
2515, rue Delisle
☎ 514 596-4422
cedast-henri.blogspot.ca

CIVA - Centre d'intégration à la vie active 🇧🇷
525, rue Dominion, bureau 330
☎ 514 935-1109
civa.qc.ca

CDLMP - Centre de loisirs Monseigneur Pigeon 🇧🇷
5550, rue Angers
☎ 514 769-2741
6050, rue Hamilton
☎ 514 872-6549 (école NDPS)
centremrpigeon.com

CRCS - Centre récréatif, culturel et sportif Saint-Zotique 🇧🇷
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
☎ 514 935-2001
facebook.com/crcs.stzotique

CSPB - Centre sportif de la Petite-Bourgogne 🇧🇷
1825, rue Notre-Dame Ouest
☎ 514 932-0800
centresportifdelapetitebourgogne.com

CASO - Club aquatique du Sud-Ouest 🇧🇷
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 802-7442
caso-montreal.com

Club Les Archers du Sud-Ouest de Montréal 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 751-2465
kalypso.net/archery

CDSSO - Club de développement sportif du Sud-Ouest 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 937-2160
cdsso.com

Club d'escrime Gadbois 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 438 880-0321
escrimegadbois.ca

Club de gymnastique artistique Gadbois
155, av. Greene, 2^e étage du
marché Atwater
☎ 514 872-3043
gymgadbois.com

Club d'haltérophilie Les Géants de Montréal 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 933-1634
gymlesgeants.com/fr/
halterophilie

Club de patinage artistique Gadbois 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 934-1312

Club de patinage de vitesse Gadbois
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
cpvgadbois.com

Corporation l'Espoir 🇧🇷
55, rue Dupras, local 511
☎ 514 367-3757
corporationespoir.org

DJ sports
525, rue Dominion, suite 201
☎ 514 373-8146
djsportsclub.jdexter.org

HSO - Hockey Sud-Ouest 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 937-2041
hockeysudouest.com

Jeunesse 2000
5550, rue Angers
☎ 514 769-2741

Judo Bushidokan
2390, rue Ryde
☎ 514 935-9666
facebook.com/ecoledjudo-
bushidokan

Judo Monde 🇧🇷
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 935-3030
judomonde.com

Loisirs Saint-Charles 🇧🇷
☎ 514 872-1289

Loisirs Saint-Henri 🇧🇷
530, rue du Couvent
☎ 514 872-2334
loisirsaint-henri.org

Maison des jeunes L'Adozone 🇧🇷
1850, rue Grand-Trunk
☎ 514 937-9655

Maison des jeunes l'Escampette 🇧🇷
525, rue Dominion
☎ 514 933-9943

Maison des jeunes La Galerie
3643, rue Notre-Dame Ouest
☎ 514 933-6404

Maison des jeunes Opération Jeunesse / rAdoactif
5785, boul. Monk
☎ 514 303-8900

Milieu éducatif La Source 🇧🇷
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
☎ 514 931-4089
milieueducatiflasource.org

Olympiques Spéciaux Sud-Ouest de l'île
7765, rue Denise, LaSalle
☎ 514 366-6965
olympiquesspeciaux.qc.ca

Les Scientifines 🇧🇷
525, rue Dominion, bureau 200
☎ 514 938-3576
scientifines.com

Scoutisme – Castors, louveteaux / louvettes, éclaireurs
6821, rue D'Aragon
☎ 514 761-6595

Groupe scout Saint-Zotique
4561, rue Notre-Dame Ouest
(sous-sol de l'église
Saint-Zotique)
☎ 514 932-3634 ou
514 937-6944

Tyndale Saint-Georges
870, rue Richmond
☎ 514 931-6265

YMCA Pointe-Saint-Charles 🇧🇷
255, av. Ash
☎ 514 935-4711
ymcaquebec.org

BIBLIOTHÈQUES

Bibliothèque Georges-Vanier 🇧🇷
2450, rue Workman
☎ Jeunes : 514 872-2002
☎ Adultes : 514 872-2001

Bibliothèque Marie-Uguay 🇧🇷
6052, boul. Monk
☎ Jeunes : 514 872-4414
☎ Adultes : 514 872-4097

Bibliothèque Saint-Charles 🇧🇷
Jeunes : 1050, rue d'Hibernia
(angle Mullins)
☎ 514 872-3035
Adultes : 2333, rue Mullins
(angle d'Hibernia)
☎ 514 872-3092

Bibliothèque Saint-Henri 🇧🇷
4707, rue Notre-Dame Ouest
Jeunes et adultes :
☎ 514 872-2879

MAISON DE LA CULTURE

Maison de la culture Marie-Uguay 🇧🇷
6052, boul. Monk
☎ 514 872-2044
106,9 FM

DIRECTION CULTURE, SPORTS, LOISIRS ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL

815, rue Bel-Air
☎ 514 872-0311

FERMETURE TEMPORAIRE DU CENTRE SAINT-CHARLES

Des travaux seront effectués au centre Saint-Charles. Il sera donc fermé jusqu'en juin 2015.

LOISIRS SAINT-CHARLES

Communiquez avec l'organisme pour de plus amples informations concernant la programmation offerte.

CASO

Les bureaux sont délocalisés au complexe récréatif Gadbois.

POUR LES PARENTS ET ENFANTS

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

JUDO / INITIATION

Judo Monde
5 ans et plus
SAM / 9 H 00 À 10 H 00
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ

Académie sportive de Montréal
4-40 ans
SAM / 9 H 00 À 9 H 45
90 \$ / un parent et un enfant
Complexe récréatif Gadbois

BADMINTON

CLMP
6-12 ans
VEN / 18 H 00 À 19 H 30
15 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

PRATIQUE LIBRE ET ENTRAÎNEMENT

CDSSO
6-17 ans
LUN ET MER / 17 H 00 À 19 H 00
25 \$ / pers. et 40 \$ / famille
Complexe récréatif Gadbois

CIRQUE

Loisirs Saint-Henri
6-12 ans
MAR / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle

YMCA Pointe-Saint-Charles
3-4 ans
SAM / 9 H 15 À 9 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

CARDIO MAMAN-BÉBÉ
CLMP
LUN / 14 H 30 À 15 H 30
75 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

GYM LIBRE FAMILIAL
YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans
DIM / 10 H 55 À 11 H 55
2 \$/enfant et adulte par visite
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

MAMAN-BÉBÉ

CSPB
LUN / 10 H 00 À 11 H 15 ET
MER / 9 H 30 À 11 H 00
110 \$
CSPB

PRÉSCOGYM
YMCA Pointe-Saint-Charles
6-18 mois
SAM / 11 H 00 À 11 H 30
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

PRÉSCOGYM
YMCA Pointe-Saint-Charles
18-36 mois
SAM / 11 H 30 À 12 H 00
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

PRÉSCOGYM LIBRE
YMCA Pointe-Saint-Charles
6 mois-5 ans
DIM / 9 H 15 À 10 H 55
2 \$/enfant et adulte par visite
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

ZUMBA
CRCS
LUN OU MER / 19 H 00 À 19 H 55
OU SAM / 10 H 00 À 10 H 55
45 \$ / session et 5 \$ / cours
CRCS
Gratuit pour les enfants
accompagnés de leurs parents

CLMP
6-12 ans
MAR / 18 H 15 À 19 H 15
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUA-POUSSETTE
CASO
MER / 10 H 30 À 11 H 30
100 \$ / 1X sem.
Piscine Émard

DANSE

DANSE CRÉATIVE
Centre culturel Georges-Vanier
2-3 ans
DIM / 10 H 30 À 11 H 15 OU
11 H 15 À 12 H 00
95 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ESCALADE

CLMP
4-7 ans
MAR / 17 H 00 À 17 H 50 OU
DIM / 9 H 30 À 10 H 20
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

BABY-GYM
Club de gymnastique artistique
Gadbois
18 mois-3 ans
LUN AU DIM / 45 MIN.
Club de gymnastique artistique
Gadbois

HOCKEY COSOM

CLMP
6-12 ans
LUN / 18 H 30 À 19 H 30
15 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

LOISIRS FAMILLES

LE COIN DES FAMILLES
CLMP
SAM / 14 H 30 À 16 H 30 OU
JEU / 17 H 30 À 19 H 30
Gratuit
Centre Monseigneur-Pigeon (SAM)
et Centre NDPS (JEU)
C.M. 5 \$

NATATION

ÉTOILE DE MER
CASO
4-12 mois
SAM / 8 H 30 À 9 H 00,
9 H 00 À 9 H 30 OU
DIM / 8 H 30 À 9 H 00
Piscines Émard et Gadbois

CSPB
4 mois-12 mois
MER / 40 MIN. OU SAM / 40 MIN. OU
DIM / 40 MIN.
65 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

CANARD
CASO
1-2 ans
SAM / 8 H 30 À 9 H 00,
9 H 10 À 9 H 40,
9 H 40 À 10 H 10 OU
DIM / 9 H 50 À 10 H 20
65 \$
Piscines Émard, Saint-Henri et
Gadbois

CSPB
1-2 ans
SAM / 40 MIN. OU MER / 40 MIN. OU
SAM / 40 MIN. OU
DIM / 40 MIN.
65 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

TORTUE DE MER
CASO
2-3 ans
SAM / 9 H 50 À 10 H 20 OU
DIM / 9 H 10 À 9 H 40,
15 H 10 À 15 H 40
65 \$
Piscines Émard et Saint-Henri

CSPB
2-3 ans
SAM / 10 H 15 À 10 H 55 OU
13 H 15 À 13 H 55 OU
DIM / 9 H 30 À 10 H 10 OU
11 H 30 À 12 H 30
65 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

LOUTRE DE MER
CASO
3-6 ans
SAM / 30 MIN. OU
DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscines Émard, Saint-Henri et
Gadbois

TOUT-PETITS

ACTIVITÉ DE STIMULATION
3-5 ans
SAM / 11 H 00 À 12 H 00
60 \$
Centre Saint-Henri

JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE
CSPB
1-2 ans
SAM / 8 H 30 À 9 H 20
65 \$
CSPB

CSPB
2-3 ans
SAM / 9 H 30 À 10 H 20
65 \$
CSPB

CSPB
3-5 ans
SAM / 10 H 30 À 11 H 20
65 \$
CSPB

CLMP
16 mois-2 ans
DIM / 9 H 00 À 9 H 50
60 \$
Centre de loisirs Monseigneur
Pigeon
C.M. 5 \$

CLMP
2-3 ans
DIM / 10 H 00 À 10 H 50
60 \$
Centre de loisirs Monseigneur
Pigeon
C.M. 5 \$

CLMP
3-5 ans
DIM / 11 H 00 À 11 H 50
60 \$
Centre de loisirs Monseigneur
Pigeon
C.M. 5 \$

POUR LES JEUNES

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

ATELIERS DIVERSIFIÉS (MUSIQUE, INFORMATIQUE, ETC.) ET JEUX LIBRES
Milieu éducatif La Source
8-12 ans
VEN / 15 H 30 À 17 H 00
Gratuit
CRCS

AIDE AUX DEVOIRS

Les Scientifines
8-12 ans
LUN AU JEU / 15 H 30 À 16 H 30
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

Milieu éducatif La Source
8-12 ans
LUN, MAR ET JEU
15 H 30 À 17 H 30 ET
MER / 15 H 00 À 17 H 30
Gratuit
CRCS
Aide aux devoirs suivie d'une activité dirigée

SECONDAIRE 1, 2 ET CPF
Milieu éducatif La Source
12-16 ans
MAR ET MER / 15 H 00 À 17 H 30
Gratuit
CRCS
Aide aux devoirs suivie d'une activité dirigée

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

BOXE COMPÉTITIVE
Académie sportive de Montréal
13-17 ans
MER / 19 H 30 À 21 H 00
150 \$ / 1 à 2X sem. et 195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

BOXE / ENTRAÎNEMENT LIBRE ET COMPÉTITION
Académie sportive de Montréal
13-17 ans
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
150 \$ / 1 à 2X sem. et 195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

BOXE / MISE EN FORME
Académie sportive de Montréal
9-17 ans
LUN / 19 H 15 À 20 H 15
150 \$ / 1 à 2X sem. et 195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

Académie sportive de Montréal
9-17 ans
MER / 19 H 15 À 20 H 15
150 \$ / 1 à 2X sem. et 195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

JUDO
Judo Bushidokan
4 ans
LUN / 18 H 15 À 19 H 15
15 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

5-7 ans
MER ET VEN / 18 H 00 À 19 H 00
15 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

8-11 ans
MER ET VEN / 19 H 00 À 20 H 00
25 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

11-13 ans
MAR ET JEU / 18 H 30 À 19 H 30
25 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

13-17 ans
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
25 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

Judo Monde
10-15 ans
MAR ET JEU / 18 H 15 À 19 H 30
Complexe récréatif Gadbois

15-17 ans
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO / INITIATION
Judo Monde
5-8 ans
SAM / 9 H 00 À 10 H 00
Complexe récréatif Gadbois



JUDO / INITIATION

Judo Monde
5-10 ans
MER / 18 H 15 À 19 H 15
Complexe récréatif Gadbois

8 ans et plus
MAR ET JEU/18 H 15 À 19 H 30
SAM / 10 H 00 À 11 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO / KATA

Judo Monde
11 ans et plus
SAM / 11 H 00 À 12 H 00
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ / DÉBUTANT

CRCS
5-12 ans
LUN ET MER / 18 H 00 À 19 H 00
63 \$
CRCS

Académie sportive de Montréal
6-17 ans
LUN ET / OU JEU / 18 H 00 À 19 H 00
ET / OU SAM / 10 H 00 À 11 H 00
120 \$ / 1 à 3 X sem.
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ / AVANCÉ

CRCS
5-12 ans
LUN ET MER / 19 H 00 À 20 H 00
68 \$
CRCS

Académie sportive de Montréal
6-17 ans
LUN / 18 H 00 À 19 H 00 ET / OU
JEU / 19 H 15 À 20 H 15 ET / OU
SAM / 10 H 00 À 11 H 00
120 \$ / 1 à 3 X sem.
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ

CRCS
13-17 ans
LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00
68 \$
CRCS

KARATÉ / COMBAT SPORTIF

Académie sportive de Montréal
6-13 ans
SAM / 11 H 00 À 12 H 30
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ / COMPÉTITION YOSHUKAN

Académie sportive de Montréal
6-17 ans
MER / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ / HANDI-KARATÉ

Académie sportive de Montréal
16-18 ans
MAR / 18 H 20 À 19 H 20
150 \$
Complexe récréatif Gadbois

TAEKWONDO

CSPB
6-9 ans
MER / 16 H 30 À 18 H 00 ET
VEN / 16 H 00 À 17 H 30
75 \$
CSPB

CSPB
10-12 ans
LUN / 16 H 30 À 18 H 00 ET
VEN / 17 H 30 À 19 H 00
75 \$
CSPB

ATHLÉTISME

**COURSE / SAUT EN HAUTEUR ET EN
LONGUEUR / LANCER DU POIDS**
Loisirs Saint-Henri
6-12 ans
MER ET JEU / 16 H 45 À 17 H 45
50 \$
École Ludger-Duvernay
Possibilité de participer à une compétition

BASKET-BALL

CRCS
13-17 ans
LUN / 20 H 00 À 21 H 30
Gratuit

ENTRAÎNEMENT

Dj Sports Club
7-17 ans
SAM / 9 H 00 À 12 H 00 OU
DIM / 13 H 30 À 15 H 00
Complexe récréatif Gadbois
MIXTE

Dj Sports Club
7-10 ans
SAM / 8 H 30 À 10 H 00
CSPB
MASC

Dj Sports Club
10-11 ans
DIM / 14 H 30 À 16 H 00
CSPB
MASC

Dj Sports Club
11-12 ans
SAM / 10 H 00 À 11 H 30
CSPB
MASC

Dj Sports Club
12-13 ans
DIM / 14 H 30 À 16 H 00
CSPB
MASC

Dj Sports Club
13-17 ans
SAM / 11 H 30 À 13 H 00
CSPB
MIXTE

Dj Sports Club
14-17 ans
DIM / 16 H 00 À 18 H 00
CSPB
MIXTE

LIGUE
Dj Sports Club
7-17 ans
SAM / 14 H 30 À 18 H 30
CSPB
MIXTE

RÉCRÉATIF

CLMP
8-12 ans
MER / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

CADETS

LES CADETS DE L'AIR, ESCADRON
564 Blériot
12-19 ans
VEN / 18 H 00 À 21 H 00
CRCS
*Activités : marche militaire, pilotage, musique,
sports, art oratoire, tir de précision et
orientation*

CIRQUE

Loisirs Saint-Henri
6-12 ans
MAR / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle

Loisirs Saint-Henri
6-14 ans
MAR / 19 H 00 À 20 H 00
45 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle

DÉBUTANT

YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans
SAM / 10 H 00 À 10 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

INTERMÉDIAIRE

YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans
SAM / 11 H 00 À 11 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

CLUB DE LOISIRS

CLUB 6-12
CRCS
6-12 ans
LUN AU VEN / 18 H 30 À 20 H 30
Gratuit
CRCS

JEUNESSE 2000

CLMP
12-17 ans
MAR AU VEN / 18 H 00 À 21 H 30
Gratuit
Centre Monseigneur-Pigeon

CAFÉ JEUNESSE

CRCS
13-17 ans
LUN AU VEN / 18 H 30 À 21 H 30
Gratuit
CRCS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DANSE AÉROBIQUE 
Corporation l'Espoir
16 ans et plus
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
80 \$
Centre Marcel-Giroux
*C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle*

MUSCULATION

Club d'haltérophilie Les Géants
de Montréal
15-17 ans
LUN AU VEN / 7 H 00 À 22 H 00 ET
SAM ET DIM / 9 H 00 À 17 H 00
62 \$ / 1 mois,
159\$ / 4 mois et
249 \$ / 12 mois
Complexe récréatif Gadbois

CUISINE

PETITS CUISTOT
CLMP
8-12 ans
LUN / 18 H 00 À 19 H 15
30 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE

CSPB
6 ans et plus
SAM / 14 H 00 À 14 H 55
65 \$
CSPB

CSPB
4-6 ans
SAM / 13 H 00 À 13 H 55
65 \$
CSPB

CHEERLEADING / HIP-HOP

CLMP
6-12 ans
SAM / 11 H 00 À 12 H 00
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE CRÉATIVE

Centre culturel Georges-Vanier
4-5 ans
DIM / 12 H 00 À 12 H 45
95 \$
Centre culturel Georges-Vanier

EXPRESSION

CLMP
3-5 ans
SAM / 10 H 00 À 10 H 45
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

HIP-HOP

Loisirs Saint-Henri
10-14 ans
VEN / 18 H 30 À 19 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri
Spectacle

Loisirs Saint-Henri
10-14 ans
VEN 19 H 30 À 20 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri
Spectacle

Loisirs Saint-Henri
15-17 ans
VEN 20 H 30 À 21 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri
Spectacle

JAZZ HIP-HOP

CLMP
6-12 ans
MER / 17 H 00 À 18 H 00
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MULTIDANSES

Centre culturel Georges-Vanier
6-7 ans
DIM / 12 H 45 À 13 H 30
95 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ÉCHECS

CLUB D'ÉCHECS / COURS

Loisirs Saint-Henri
4-7 ans
SAM / 10 H 00 À 11 H 00
40 \$
Centre Saint-Henri

Loisirs Saint-Henri
5-17 ans
LUN / 18 H 30 À 20 H 00
45 \$
Centre Saint-Henri

ESCALADE

CLMP
8-12 ans
MAR / 16 H 00 À 16 H 50 OU DIM /
10 H 30 À 11 H 20
20 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ESCRIME

INITIATION
Club d'escrime Gadbois
8-12 ans
MER / 18 H 00 À 18 H 45
85 \$
Complexe récréatif Gadbois
35 \$ affiliation annuelle

AVANCÉ
Club d'escrime Gadbois
8-15 ans
MER / 18 H 45 À 19 H 45
90 \$
Complexe récréatif Gadbois
35 \$ affiliation annuelle

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

(2^e cours)
Club d'escrime Gadbois
8-15 ans
VEN / 18 H 00 À 21 H 00
85 \$ + 40 \$
Complexe récréatif Gadbois

FORMATION

**ASSISTANT-MONITEUR / SÉCURITÉ
AQUATIQUE AMSA**
CASO
15 ans et plus
DIM
175 \$
*Liste d'attente, téléphonez à l'organisme
pour les heures et le lieu.*

**MÉDAILLE DE BRONZE, SAUVETEUR
NATIONAL SN ET REQUALIFICATION SN**
CASO
**13 ans / méd., 16 ans /
SN et plus**
DIM / 14 H 30 À 17 H 30
200 \$ / méd.,
260 \$ / SN et 90 \$ / requal. SN
Piscine Saint-Henri

**PREMIERS SOINS / RCR DE LA
FONDATION DES MALADIE DU CŒUR**
CASO
15 ans et plus
DIM / 8 H 30 À 18 H 30
85 \$
Complexe récréatif Gadbois

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

SOLEIL
Club de gymnastique artistique
Gadbois
3-5 ans
LUN AU DIM / 55 MIN.
Club de gymnastique artistique
Gadbois

SOLEIL INTERMÉDIAIRE
Club de gymnastique artistique
Gadbois
3-5 ans
2X SEM. / 55 MIN.
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition

SOLEIL AVANCÉ
Club de gymnastique artistique
Gadbois
4-5 ans
2X SEM. / 55 MIN.
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition

CIRCUIT RÉGIONAL
Club de gymnastique artistique
Gadbois
8 ans et plus
2 À 3X SEM. / 1 H 25 À 3 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition

AVANCÉ
Club de gymnastique artistique
Gadbois
6-8 ans
2X SEM. / 1 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition



INTERMÉDIAIRE

Club de gymnastique artistique
Gadbois
6-8 ans
2X SEM. / 1 H 25
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition

Club de gymnastique artistique
Gadbois
9 ans et plus
1X SEM. / 1 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois
Audition

Club de gymnastique artistique
Gadbois
6-8 ans
LUN AU DIM / 1 H 25
Club de gymnastique artistique Gadbois

9 +
Club de gymnastique artistique
Gadbois
9 ans et plus
LUN AU DIM / 1 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois

9 + INTERMÉDIAIRE
Club de gymnastique artistique
Gadbois
9 ans et plus
2X SEM. / 1 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois

TRAMPOLINE
Club de gymnastique artistique
Gadbois
6-8 ans
DIM/13 H 00 À 14 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois

TUMBLING
Club de gymnastique artistique
Gadbois
8 ans et plus
DIM/10 H 30 À 11 H 55
Club de gymnastique artistique
Gadbois

TUMBLING AVANCÉ
Club de gymnastique artistique
Gadbois
8 ans et plus
2X SEM. / 1 H 55 ET 3 H 25
Club de gymnastique artistique
Gadbois

HALTÉROPHILIE

INITIATION
Club d'haltérophilie Les Géants
de Montréal
11-17 ans
LUN AU VEN / 15 H 00 À 20 H 00
ET SAM / 10 H 00 À 14 H 00
Gratuit
Complexe récréatif Gadbois

HOCKEY COSOM

RÉCRÉATIF
CLMP
5-7 ans
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

CLMP
8-12 ans
MAR / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

Loisirs Saint-Henri
6-8 ans
VEN / 16 H 00 À 17 H 00 GRATUIT
Centre Saint-Henri
C.M. 5 \$

CRCS
8-12 ans
VEN / 19 H 00 À 20 H 00
Gratuit
CRCS
Formation des équipes en début de saison

Loisirs Saint-Henri
9-12 ans
VEN / 17 H 00 À 18 H 30
Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 5 \$

CRCS
13-17 ans
LUN / 18 H 30 À 20 H 00
Gratuit
CRCS

Loisirs Saint-Henri
13-17 ans
VEN / 18 H 30 À 20 H 30
Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 5 \$

HOCKEY

INITIATION
Hockey Sud Ouest
4 ans
100 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

PRÉ-NOVICE
Hockey Sud Ouest
5-6 ans
180 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

NOVICE
Hockey Sud Ouest
7-8 ans
265 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

ATOME

Hockey Sud-Ouest
9-10 ans
290 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

PEE-WEE
Hockey Sud Ouest
11-12 ans
290 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

BANTAM
Hockey Sud Ouest
13-14 ans
290 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

MIDGET
Hockey Sud Ouest
15-17 ans
315 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

MUSIQUE

CHANT
Centre culturel Georges-Vanier
6 ans et plus
MAR / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ÉVEIL MUSICAL
Centre culturel Georges-Vanier
2-3 ans
DIM / 10 H 00 À 10 H 45
80 \$
Centre culturel Georges-Vanier

Centre culturel Georges-Vanier
3-4 ans
DIM / 11 H 00 À 11 H 45
80 \$
Centre culturel Georges-Vanier

Centre culturel Georges-Vanier
5-6 ans
DIM / 12 H 00 À 12 H 45
80 \$
Centre culturel Georges-Vanier

FLÛTE TRAVERSIÈRE
Centre culturel Georges-Vanier
6 ans et plus
LUN / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

GUIARE OU BASSE
Centre culturel Georges-Vanier
6 ans et plus
JEU OU VEN / 60 MIN.
346 \$
Centre culturel Georges-Vanier

PIANO

Centre culturel Georges-Vanier
6 ans et plus
Lun ou Mer / 60 min.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

VIOLON

Centre culturel Georges-Vanier
6 ans et plus
LUN OU MAR / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

NAGE SYNCHRONISÉE

CLUB
CASO
4-9 ans
LUN / 17 H 30 À 18 H 30
90 \$
Piscine Saint-Henri

NATATION

LOUTRE DE MER
CASO
3-6 ans
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscine Émard, Saint-Henri et
Gadbois
*Session (3 cours avec parent et 7 cours
seul)*

SALAMANDRE
CASO
3-6 ans
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscines Émard (Sam et Dim) et
Saint-Henri et Gadbois (Sam)

CSPB
3-5 ans
SAM OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

POISSON-LUNE
CASO
3-6 ans
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscine Émard (Sam et Dim),
Saint-Henri et Gadbois (Sam)

CSPB
3-5 ans
SAM OU DIM / 40 MIN.
65 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
Salamandre réussi

CROCODILE
CSPB
3-5 ans
SAM / 40 MIN. OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
Poisson-lune réussi

BALEINE
CSPB
3-5 ans
SAM OU DIM / 11 H 00 À 11 H 40
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
Crocodile réussi

CROCODILE / BALEINE
CASO
3-6 ans
**SAM / 11 H 10 À 11 H 40 / 12 H 20 À
12 H 50 OU DIM / 14 H 00 À 14 H 30**
70 \$
Piscines Émard (Sam et Dim)
et Gadbois (Sam)

JUNIOR 1
CASO
6 ans et plus
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscines Émard, Saint-Henri et
Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM / 40 MIN. OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
*Baleine ou junior 1 complété ou nager 5
m sans aide*

JUNIOR 2
CASO
6 ans et plus
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
70 \$
Piscines Émard, Saint-Henri et
Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM / 40 MIN. OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
*Baleine ou junior 1 complété ou nager
5 m sans aide*

JUNIOR 3
CASO
6 ans et plus
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
75 \$
Piscines Émard, Saint-Henri et
Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
Junior 2 complété ou nager 10 m sans aide

JUNIOR 4
CASO
6 ans et plus
SAM / 30 MIN. OU DIM / 30 MIN.
75 \$
Piscines Émard et Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM OU DIM / 40 MIN.
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne
Junior 2 complété ou nager 10 m sans aide

JUNIOR 5 ET 6
CASO
6 ans et plus
**SAM / 9 H 00 À 9 H 45 / 11 H 55 À
12 H 40 OU DIM / 9 H 00 À 9 H 45**
75 \$
Piscine Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM OU DIM / 40 MIN.
75 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

JUNIOR 7 ET 8
CASO
6 ans et plus
**MAR / 17 H 30 À 18 H 30 OU
DIM / 9 H 55 À 10 H 55**
80 \$
Piscines Émard (Mar) / Gadbois
(Dim)

CSPB
6-12 ans
SAM OU DIM / 13 H 00 À 13 H 55
70 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

JUNIOR 9 ET 10
CASO
6 ans et plus
DIM / 11 H 05 À 12 H 05
80 \$
Piscine Gadbois

CSPB
6-12 ans
SAM / 11 H 00 À 11 H 55
75 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

INITIATION / CLUB
CASO
6-12 ans
LUN, MAR, MER ET JEU / 2X 55 MIN.
120 \$ / session et 288 \$ / année
Piscines Émard (Lun, Mar et Mer) et
Gadbois (Jeu)

**LUN, MAR, MER, JEU ET VEN / 2X 55
MIN. ET 1X 90 MIN.**
144 \$ / session et 336 \$ / année
Piscines Émard (Lun, Mar et Mer) et
Gadbois (Jeu et Ven)

ESPOIR / CLUB
CASO
9 ans et plus
**LUN, MAR (SUR INVITATION),
MER ET VEN / 5 H 25 / SEM.**
520 \$ / année
Piscines Émard et Gadbois (Mar)

PRÉPARATION / CLUB
CASO
11 ans et plus
**LUN, MAR, MER, JEU ET VEN (PM),
SAM (AM) / 8 H À 12 H / SEM.**
740 \$ à 840 \$ / année
Piscines Saint-Henri (AM) et
Gadbois (PM)

JUNIOR / CLUB
CASO
13 ans et plus
**MAR, JEU (AM / PM), LUN, MER, VEN
(PM), SAM (AM) / 15 H / SEM.**
965 \$ à 1040 \$ / année
Piscines Gadbois et Saint-Henri
(AM)

SENIOR / CLUB
CASO
13 ans et plus
**MAR, JEU (AM / PM), LUN, MER,
VEN (PM), SAM (AM) / 19 H / SEM.**
1 030 \$ à 1 195 \$ / année
Piscines Saint-Henri (AM) et
Gadbois (PM)

AD'EAU / CLUB RÉCRÉATIF
CASO
13-16 ans
LUN, MER ET VEN / 1 H 25 À 2 H 30
1 ou 2X sem., 225 \$ / 1X sem. et
300 \$ + affiliation / 2X sem.
Piscine Émard À l'année

AD'EAU / CLUB COMPÉTITIF
CASO
13-16 ans
LUN, MER ET VEN / 4 H 25
3X sem. 425 \$ / année
+ affiliation
Piscine Gadbois à l'année

DÉBUTANT ET ESSENTIEL
CASO
13 ans et plus
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
85 \$
Piscine Émard



STYLE DE NAGE
CASO
13 ans et plus
MAR / 19 H 30 À 20 H 00
3085 \$
Piscine Énard

PARA-NATATION
CASO
16 ans et plus
LUN, MER ET JEU / 4 H 30 / SEM.
440 \$ / année + affiliation
Piscine Gadbois

PATINAGE DE VITESSE

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE
Montréal Gadbois
4 ans et plus
Aréna Gadbois

MULTINIVEAUX
Club de patinage artistique
Gadbois
Aréna Gadbois et St-Charles
Heures de pratique selon le niveau des patineurs

PLONGÉE SOUS-MARINE

LES AQUANAUTES
12 ans et plus
LUN / 19 H 00 À 22 H 45
180 \$
Piscine Gadbois
Théorie de 19 h à 21 h, pratique de 21 h à 22 h 45

PLONGEON

LES PIROQUETTES
CASO
4-6 ans
VEN OU SAM / 45 MIN. / SEM.
75 \$
Piscine Saint-Henri

RÉCRÉATIF (NIVEAUX 1 À 3)
CASO
6-16 ans
LUN, MAR, JEU, VEN ET
SAM / 60 MIN. / SEM.
90 \$ / session
Piscine Saint-Henri

RÉCRÉATIF + (NIVEAUX 3 À 6)
CASO
6-16 ans
LUN, VEN ET SAM / 75 MIN. / SEM.
110 \$
Piscine Saint-Henri

COMPÉTITION 1
CASO
LUN, JEU, VEN ET
SAM / 4 H À 8 H / SEM.
250 \$ / session
Piscine Saint-Henri

COMPÉTITION 2
CASO
LUN, MAR, MER, JEU, VEN ET
SAM / 6 H À 10 H / SEM.
850 \$ / année
Piscine CSCR ou Saint-Henri

COMPÉTITION 3
CASO
LUN, MAR, MER, JEU, VEN ET
SAM / 8 H À 12 H / SEM.
1050 \$ / année
Piscine CSCR ou Saint-Henri

SPORT-ÉTUDES
CASO
LUN, MAR, MER, JEU ET VEN / 15 H
30 / SEM.
1450 \$ / année
Piscine Saint-Henri et CSCR
(Mer et Ven)

QUILLES

Corporation l'Espoir 
12 ans et plus
SAM / 9 H 30 À 12 H 00
160 \$
Quilles-G-plus 1277,
rue Shevchenko LaSalle
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

RÉUNIONS ET RENCONTRES

GROUPE D'AMIS 
Corporation l'Espoir
16-30 ans
JEU / 18 H 00 À 20 H 30
80 \$
Endroits variés
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

PROGRAMME SOCIOCULTUREL 
Corporation l'Espoir
12 ans et plus
SAM / 13 H 00 À 16 H 00
Entre 80 \$-128 \$
Le Tremplin
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

SOIRÉE DISCO
Corporation l'Espoir
12 ans et plus
VEN / 18 H 45 À 21 H 30
68 \$ / membres,
85 \$ / non-membres ou
5 \$ / présence non-membres
Centre Marcel-Giroux
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

SAUVETAGE SPORTIF

JEUNES SAUVETEURS / COMPÉTITIF
CASO
8-15 ans
MAR ET SAM / 4 H
120 \$ / session et 200 \$ / année
Piscine Saint-Henri

SENIOR COMPÉTITIF
CASO
16 ans et plus
MAR ET SAM / 6 H 30
Piscine Saint-Henri

SCIENCE

ATELIERS SCIENTIFIQUES
Les Scientifines
7 ans et plus
CERTAINS SAM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèques Saint-Henri
et Marie-Uguay
Mixte

7 ans et plus
CERTAINS DIM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèque Saint-Charles et
Georges-Vanier
Mixte

**ATELIERS DE JOURNALISME
SCIENTIFIQUE**
Les Scientifines
10-17 ans
VEN / 16 H 00 À 18 H 00
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

EXPO-SCIENCES JUNIOR
Les Scientifines
8-12 ans
JEU / 16 H 30 À 17 H 30
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

EXPO-SCIENCES POUR ADOS
Les Scientifines
12-17 ans
MAR / 16 H 00 À 18 H 00
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

LOISIRS SCIENTIFIQUES
Les Scientifines
8-12 ans
LUN AU MER / 16 H 30 À 17 H 30
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

SCOUTISME

CASTORS
Scouts Saint-Zotique
7-8 ans
MAR / 19 H 00 À 20 H 30
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Zotique

Scouts Saint-Jean-de-Matha
7-8 ans
VEN / 18 H 30 À 21 H 00
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Jean-de-Matha

LOUVETEAUX / LOUVETTES
Scouts Saint-Zotique
9-11 ans
MAR / 18 H 45 À 20 H 45
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Zotique

Scouts Saint-Jean-de-Matha
9-11 ans
VEN / 18 H 30 À 21 H 00
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Jean-de-Matha

ÉCLAIREURS
Scouts Saint-Jean-de-Matha
12-14 ans
VEN / 18 H 30 À 21 H 00
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Jean-de-Matha

Scouts Saint-Zotique
12-14 ans
MER / 19 H 00 À 21 H 00
75 \$ / année sans les camps
Église Saint-Zotique

SOCCER

DÉBUTANT
YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans
SAM / 12 H 00 À 12 H 55 OU
JEU / 18 H 00 À 18 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

INTERMÉDIAIRE
YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans
SAM / 13 H 00 À 14 H 15 OU
JEU / 19 H 00 À 19 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

RÉCRÉATIF
ASSOM
5-7 ans
Sam / 12 h 00 à 13 h 30
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MIXTE

CLMP
5-7 ans
LUN OU MER / 17 H 00 À 18 H 00
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CLMP
5-7 ans
LUN OU MER / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

ASSOM
5-18 ans
DIM / 12 H 00 À 13 H 30
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MIXTE

CLMP
8-12 ans
LUN OU MER / 16 H 00 À 17 H 00
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CLMP
8-12 ans
LUN OU MER / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

U10 COMPÉTITIF
ASSOM
8-10 ans
VEN / 17 H 00 À 18 H 30
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

U12 COMPÉTITIF
ASSOM
10-12 ans
SAM / 13 H 30 À 15 H 00
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

U14 COMPÉTITIF
ASSOM
13-15 ans
SAM / 10 H 30 À 12 H 00
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

U16 A-AA COMPÉTITIF
ASSOM
15-16 ans
SAM / 15 H 00 À 17 H 00
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

U17 RÉCRÉATIF
ASSOM
17-18 ans
SAM / 12 H 00 À 13 H 30
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
FEM

U18 COMPÉTITIF
ASSOM
16-17 ans
VEN / 18 H 30 À 20 H 00
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

SPORTS COLLECTIFS

SPORTS ENTRE FILLES
CLMP
8-12 ans
MAR / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

SPORTS EN GYMNASÉ

**SPORTS LIBRES ET ACTIVITÉS
DIRIGÉES**
CRCS
6-12 ans
LUN, MAR, JEU ET VEN / 15 H 30 À
17 H 15 ET MER / 15 H À 17 H 15
Gratuit
CRCS

TENNIS DE TABLE

CLMP
6-12 ans
JEU / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

COURS
CDSSO
6-17 ans
LUN / 18 H 00 À 20 H 00,
SAM / 14 H 00 À 17 H 00,
DIM / 14 H 00 À 17 H 00
50 / résidents et
120 \$ / non-résidents
Complexe récréatif Gadbois

THÉÂTRE

IMPRO-THÉÂTRE
CLMP
6-12 ans
MER / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

CLMP
8-12 ans
JEU / 17 H 00 À 18 H 30
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest de
Montréal
6-16 ans
MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00
Complexe récréatif Gadbois
Détail fin août

TOUT-PETITS

CLUB MULTI-SPORTS
CLMP
3-5 ans
LUN / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

PETITE-ÉCOLE

CLMP
3-5 ans
LUN AU VEN / 9 H 00 À 13 H 00
MAR ET JEU / 175 \$, LUN, MER ET
VEN / 210 \$ ET LUN AU VEN / 315 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

WATER-POLO

INITIATION
CASO
6-10 ans
MER OU DIM / 1X SEM., 1 H 30 / SEM.
115 \$ / session et 275 \$ / année +
affiliation
Piscine Saint-Henri

10U
CASO
10 ans et moins
MER ET / OU JEU ET / OU
DIM / 3 H 2 X / SEM.
130 \$ / session et 320 \$ / année
Piscine Saint-Henri

12U
CASO
11-12 ans
MER, JEU ET DIM / 5 H 30 / SEM.
175 \$ / session et 425 \$ / année
Piscine Saint-Henri

14U RÉCRÉATIF
CASO
13-14 ans
MER ET DIM / 4 H / SEM.
145 \$ / session et 355 \$ / année +
affiliation
Piscine Saint-Henri

14U COMPÉTITIF
CASO
13-14 ans
MAR, MER, VEN ET
DIM / 8 H 30 / SEM.
210 \$ / session et 520 \$ / année
Piscines Gadbois (GYM), CAMO
(Ven) et Saint-Henri (Mer et Dim)



POUR LES ADULTES

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

AÏKIDO
CSPB
16 ans et plus
LUN ET MER / 20 H 30 À 21 H 30
115 \$
CSPB

BOXE COMPÉTITIVE
Académie sportive de Montréal
LUN / 19 H 30 À 21 H 00
150 \$ / 1 à 2X sem. et
195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

BOXE / ENTRAÎNEMENT LIBRE ET COMPÉTITION
Académie sportive de Montréal
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
150 \$ / 1 à 2X sem. et
195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

BOXE / MISE EN FORME
Académie sportive de Montréal
LUN / 19 H 15 À 20 H 15 OU
MER / 19 H 15 À 20 H 15
150 \$ / 1 à 2X sem.
et 195 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois
15 \$ additionnels pour adhésion annuelle

JUDO
Judo Bushidokan
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
25 \$ / mois
École Lorne, 2390 rue Ryde
Frais annuels d'adhésion additionnels

Judo Monde
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO / INITIATION
Judo Monde
SAM / 10 H 00 À 11 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO / KATA
Judo Monde
SAM / 11 H 00 À 12 H 00
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ
CRCS
LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00
100 \$
CRCS

CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 20 H 00 À 21 H 30
115 \$
CSPB

KARATÉ / HANDI-KARATÉ
Académie sportive de Montréal
MAR / 18 H 20 À 19 H 20
150 \$
Complexe récréatif Gadbois

TAEKWONDO
CSPB
16 ans et plus
LUN, MER ET VEN / 19 H 00 À 20 H 30
130 \$
CSPB

ARTS VISUELS

ARTS PLASTIQUES
CRCS
LUN OU MAR / 19 H 00 À 21 H 00
110 \$
CRCS

ATELIERS LIBRES / MODÈLE VIVANT
Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 13 H 00 À 16 H 00
12 \$ / cours
Centre culturel Georges-Vanier

ATELIERS LIBRES / MODÈLE VIVANT / POSE LONGUE
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 12 H 00 À 16 H 00
15 \$ / cours
Centre culturel Georges-Vanier

ATELIERS LIBRES / PORTRAIT
Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 18 H 00 À 21 H 00
5 \$ / cours
Centre culturel Georges-Vanier

DESSIN ACADÉMIQUE ET PORTRAIT
Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 18 H 30 À 21 H 00
180 \$
Centre culturel Georges-Vanier

GRAVURE
Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 18 H 30 À 21 H 00
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier

MODÈLE VIVANT
CRCS
SAM/10 H 00 À 12 H 00
10 \$/atelier et 15 \$/atelier
avec matériel fourni (papier,
fusain, peinture, etc.)
Chevalet, table et chaise disponibles sur
place. Aucune inscription requise. Paiement
en argent comptant le jour même.

PEINTURE À L'HUILE
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 18 H 30 À 21 H 00
180 \$
Centre culturel Georges-Vanier

PHOTOGRAPHIE
Centre culturel Georges-Vanier
MER / 19 H 00 À 21 H 00
125 \$
Centre culturel Georges-Vanier

BADMINTON

PRATIQUE LIBRE
CDSSO
LUN / 19 H 00 À 20 H 30 OU
20 H 30 À 22 H 00
65 \$ ou 250 \$ / terrain complet
Complexe récréatif Gadbois

CLMP
LUN / 19 H 30 À 21 H 00
MAR / 19 H 30 À 22 H
OU JEU / 19 H À 22 H
95 \$ / par terrain de 2 pers.
Centre NDPS
C.M. 5 \$

Loisirs Saint-Henri
LUN / 18 H 30 À 20 H 30
60 \$
Centre Saint-Henri

LOCATION DE TERRAIN À L'HEURE
CRCS
MAR ET MER / 20 H 00 À 22 H 00
18 \$ / h par terrain
CRCS
1 terrain de badminton disponible pour
pratiquer des joutes amicales. Réserver le
terrain à compter du lundi 13 h 30 pour le
mar ou mer de la même sem. Paiement sur
place le soir de la location.

LOCATION DE TERRAIN POUR LA SAISON
CRCS
MAR OU MER / 20 H 00 À 22 H 00
228 \$ / saison
CRCS

BASKET-BALL

ENTRAÎNEMENT
Dj Sports Club
SAM / 10 H 30 À 12 H 00
Complexe récréatif Gadbois
MASC

Dj Sports Club
DIM / 9 H 00 À 10 H 30
Complexe récréatif Gadbois
MIXTE

LIGUE
Dj Sports Club
MAR / 18 H 30 À 21 H 30
CSPB
FEM

Dj Sports Club
MAR / 21 H 30 À 23 H 30
CSPB
MASC

Dj Sports Club
JEU / 20 H 30 À 22 H 30
Complexe récréatif Gadbois
MASC

Dj Sports Club
JEU / 18 H 30 À 19 H 30
CSPB
FEM

Dj Sports Club
MAR / 21 H 30 À 23 H 30
CSPB
MASC

Dj Sports Club
DIM / 18 H 00 À 22 H 00
CSPB
MASC

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AÉROBIE CARDIO DÉBUTANT
CDSSO
MAR ET / OU
JEU / 19 H 15 À 20 H 15
65 \$ / 1X sem. et
100 \$ / 2X sem.
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec yoga ou
zumba / 100 \$

AÉROBIE CARDIO PLUS
CDSSO
MAR ET / OU JEU / 18 H 15 À 19 H 15
65 \$ / 1X sem. et 90 \$ / 2X sem.
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec yoga ou
zumba / 100 \$

AÉROBIE TRIPLE PLAY
CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 18 H 00 À 19 H 00
110 \$
CSPB

AÉROMIX
CLMP
MER / 18 H 15 À 19 H 15
75 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

AFRO CARAÏBES
CSPB
16 ans et plus
SAM / 11 H 45 À 12 H 45
70 \$
CSPB

CARDIO-BOXE
CLMP
LUN / 19 H 30 À 20 H 30
75 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CRCS
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
60 \$
CRCS

DANSE AÉROBIQUE
Corporation l'Espoir
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
80 \$
Centre Marcel-Giroux
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE
CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 12 H 00 À 13 H 00
110 \$
CSPB

ÉTIREMENTS PILATES
CLMP
JEU / 18 H 15 À 19 H 15
75 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

KICKBOXING / INITIATION
CRCS
JEU / 18 H 30 À 19 H 30
60 \$
CRCS

MUSCULATION
Club d'haltérophilie Les Géants
de Montréal
17 ans et plus
LUN AU VEN / 7 H 00 À 22 H 00 ET
SAM ET DIM / 9 H 00 À 17 H 00
62 \$ / 1 mois,
159 \$ / 4 mois et
249 \$ / 12 mois
Complexe récréatif Gadbois

PILATES
CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00
110 \$
CSPB

ZUMBA
CDSSO
LUN / 18 H 00 À 19 H 00
65 \$ / 1X sem. et
90 \$ / 2X sem.
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec yoga ou
cardio / 100 \$

CLMP
LUN / 12 H 10 À 12 H 55 OU
MAR / 19 H 30 À 20 H 30 /
50 \$ / 45 min. et 75 \$ / 1 h
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CRCS
LUN OU MER / 19 H 00 À 19 H 55 OU
SAM / 10 H 00 À 10 H 55
45 \$ / session et 5 \$ / cours
CRCS
Gratuit pour les enfants accompagnés de
leurs parents

CSPB
16 ans et plus
LUN ET VEN / 18 H 00 À 19 H 00 OU
MER / 18 H 00 À 19 H 00
70 \$ / 1X sem. et 110 \$ / 2X sem.
CSPB

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUAFORME
CASO
MAR ET / OU JEU / 20 H 30 À 21 H
30 100 \$ / 1X sem. et
170 \$ / 2X sem.
Piscines Émard et Gadbois

ABDOS-FESSIERS
CASO
LUN / 19 H 30 À 20 H 30
OU MER / 20 H 30 À 21 H 30
100 \$ / 1X sem. et 170 \$ / 2X
sem.
Piscine Saint-Henri

AQUA BOOT CAMP
CASO
LUN / 19 H 30 À 20 H 30
100 \$ / 1X sem.
Piscine Émard

AQUAFORME PRÉNATAL
CASO
MAR / 19 H 30 À 20 H 30
OU MER / 9 H 00 À 10 H 00
100 \$ / 1X sem.
Piscine Émard

CSPB
LUN ET MER / 19 H 30 À 20 H 25 OU
20 H 30 À 21 H 25
105 \$ / session et
53 \$ / demi-session
Piscine de la Petite-Bourgogne
Attestation médicale obligatoire

AQUAJOGGING
CASO
LUN / 20 H 30 À 21 H 30
100 \$ / 1X sem.
Piscine Émard

AQUAFORME
CSPB
LUN ET MER / 55 MIN. OU
MAR ET JEU / 55 MIN.
105 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

AQUAPOUSSETTE
CSPB
MAR ET JEU / 9 H 00 À 9 H 55
105 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

DANSE

ÉTIREMENTS CHORÉGRAPHIQUES
Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 17 H 00 À 18 H 00
ET / OU JEU / 9 H 30 À 10 H 30
120 \$ / 1X sem. et 200 \$ / 2X sem.
Centre culturel Georges-Vanier

DANSE AFRICAINE I
Centre culturel Georges-Vanier
MER / 18 H 00 À 19 H 30
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier

DANSE AFRICAINE II
Centre culturel Georges-Vanier
MER / 19 H 30 À 21 H 00
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier

WEST COAST SWING I
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 18 H 00 À 19 H 30
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier

WEST COAST SWING II
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 19 H 30 À 21 H 00
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ESCRIME

Club d'escrime Gadbois
16 ans et plus
MER / 19 H 45 À 21 H 00
110 \$
Complexe récréatif Gadbois
35 \$ affiliation annuelle

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION
(2^e cours)
Club d'escrime Gadbois
16 ans et plus
VEN / 18 H 00 À 21 H 00
150 \$
Complexe récréatif Gadbois





FORMATION

ASSISTANT-MONITEUR / SÉCURITÉ AQUATIQUE AMSA
CASO
DIM
175 \$
Liste d'attente, téléphonez l'organisme pour les heures et le lieu

MÉDAILLE DE BRONZE, SAUVETEUR NATIONAL SN ET REQUALIFICATION SN
CASO
DIM / 14 H 30 À 17 H 30
200 \$ / méd., 260 \$ / SN et 90 \$ / requal. SN
Piscine Saint-Henri

PREMIERS SOINS / RCR DE LA FONDATION DES MALADIE DU CŒUR
CASO
DIM / 8 H 30 À 18 H 30
85 \$
Complexe récréatif Gadbois

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Club de gymnastique artistique Gadbois
JEU / 12 H 00 À 13 H 00
Club de gymnastique artistique Gadbois

HALTÉROPHILIE

ENTRAÎNEMENT
Club d'haltérophilie Les Géants de Montréal
17 ans et plus
LUN AU VEN / 9 H 00 À 20 H 00 ET
SAM / 10 H 00 À 16 H 00
100 \$ / 6 mois
Complexe récréatif Gadbois

HOCKEY

JUNIOR
Hockey Sud Ouest
18-21 ans
390 \$
Complexe récréatif Gadbois
Le coût indiqué inclut les activités de septembre à mars

INFORMATIQUE

ACCÈS LIBRE
CRCS
LUN AU VEN
2 \$ / mois
CRCS

LANGUES

ESPAGNOL DÉBUTANT 1
CLMP
MAR / 18 H 00 À 19 H 15
90 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ESPAGNOL DÉBUTANT 3
CLMP
MAR / 19 H 30 À 20 H 45
90 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2
CLMP
MER / 19 H 30 À 20 H 45
100 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ESPAGNOL AVANCÉ / CONVERSATION
CLMP
JEU / 19 H 30 À 21 H 00
105 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MUSIQUE

CHANT
Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

CHŒUR DE FEMMES
Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 18 H 45 À 21 H 00
100 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ÉCRITURE DE CHANSONS
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 18 H 00 À 19 H 30
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier
Groupes de 4 à 7 élèves

FLÛTE TRAVERSIÈRE
Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

GUIRE OU BASSE
Centre culturel Georges-Vanier
JEU OU VEN / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

HARMONICA DIATONIQUE
Centre culturel Georges-Vanier
MER / 18 H 30 À 20 H 00
170 \$
Centre culturel Georges-Vanier
Groupes de 4 à 7 élèves

PIANO
Centre culturel Georges-Vanier
LUN OU MER / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

VIOLON
Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 60 MIN.
345 \$
Centre culturel Georges-Vanier

NATATION

CLUB DES MAÎTRES
CSPB
18-70 ans
MAR ET JEU / 6 H 30 À 7 H 55
125 \$ / session et 400 \$ / année
Piscine de la Petite-Bourgogne

CASO
MAR / 6 H 00 À 7 H 30, JEU / 6 H 00 À 7 H 30 / 18 H 00 À 19 H 30, LUN, MER / 18 H 00 À 19 H 30 / 4 H 30 À 7 H 30 / SEM.
125 \$ à 205 \$ / session et 305 \$ à 525 \$ / année
Piscines Saint-Henri (AM) et Gadbois (PM)

DÉBUTANT ET ESSENTIEL
CASO
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
85 \$
Piscine Émard

PARA-NATATION
CASO
LUN, MER ET JEU / 4 H 30 / SEM.
440 \$ / année + affiliation
Piscine Gadbois

STYLE DE NAGE
CASO
MAR / 19 H 30 À 20 H 30
85 \$
Piscine Émard

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse Montréal Gadbois
Aréna Gadbois

PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aquanautes
LUN / 19 H 00 À 22 H 45
375 \$
Piscine Gadbois
Théorie de 19 h à 21 h et pratique de 21 h à 22 h 45

PLONGEON

CLUB DES MAÎTRES
CASO
17 ans et plus
LUN, JEU ET
SAM / 1 H 30 À 4 H 30 / SEM.
240 \$ / 1X sem.,
480 \$ / 2X sem. et
720 \$ / 3X sem.
Piscine Saint-Henri à l'année

QUILLES

Corporation l'Espoir
SAM / 9 H 30 À 12 H 00
160 \$
Quilles-G-plus 1277,
rue Shevchenko LaSalle
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

RELAXATION DYNAMIQUE

CSPB
16 ans et plus
VEN / 12 H 00 À 13 H 00
65 \$
CSPB

RÉUNIONS ET RENCONTRES

GRUPE D'AMI
Corporation l'Espoir
16-30 ans
JEU / 18 H 30 À 20 H 30
80 \$
Endroits variés
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

PROGRAMME SOCIOCULTUREL
Corporation l'Espoir
SAM / 13 H 00 À 16 H 00
Entre 80 \$-128 \$
Le Tremplin
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

SOIRÉE DISCO
Corporation l'Espoir
12 ans et plus
VEN / 18 H 45 À 21 H 30
68 \$ / membres,
85 \$ / non-membres ou
5 \$ / présence non-membres
Centre Marcel-Giroux
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

SAUVETAGE SPORTIF

SENIOR COMPÉTITIF
CASO
MAR ET SAM / 6 H 30
Piscine Saint-Henri

SCRABBLE

EN DUPLICATE
Club « En un mot »
MAR / 19 H 15 À 22 H 00
4 \$ / soir
CRCS
Jeu de scrabble non fourni

SOCCER

COMPÉTITIF / ÉLITE
ASSOM
18-19 ans
DIM / 15 H 00 À 17 H 00
300 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

RÉCRÉATIF
ASSOM
SAM / 9 H 00 À 10 H 30 OU
MER / 21 H 00 À 22 H 15 OU
DIM / 9 H 00 À 10 H 30 OU
10 H 30 À 12 H 00 /
140 \$ / automne/hiver
Complexe récréatif Gadbois
MASC

TAI CHI

108 POSTURES
CLMP
MER / 18 H 00 À 19 H 30
95 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

QI QONG
CLMP
MER / 19 H 30 À 21 H 00
95 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

TENNIS DE TABLE

PRATIQUE LIBRE ET ENTRAÎNEMENT
CDSSO
LUN / 19 H 00 À 22 H 00,
SAM / 14 H 00 À 17 H 00
ET DIM / 14 H 00 À 17 H 00
70 \$ / 1X sem.,
110 \$ / 2X sem et
140 \$ / 3X sem.
Complexe récréatif Gadbois

TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest de Montréal
MAR ET JEU / 20 H 00 À 22 H 00
Complexe récréatif Gadbois

VOLLEYBALL

CDSSO
MER / 19 H 00 À 22 H 00
65 \$
Complexe récréatif GadboisY

YOGA

CDSSO
MAR ET/OU JEU / 18 H 30 À 19 H 30
65 \$ / 1X sem. et
100 \$ / 2X sem.
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec zumba ou cardio / 100 \$

DÉBUTANT

CLMP
MAR / 18 H 00 À 19 H 15
90 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

INTERMÉDIAIRE

CLMP
MAR / 19 H 15 À 20 H 30
90 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

HATHA

Loisirs Saint-Henri
LUN / 18 H 30 À 20 H 00
110 \$
Centre Saint-Henri

YOGALATES

CSPB
16 ans et plus
LUN ET MER / 12 H 00 À 13 H 00
105 \$
CSPB

POUR LES ÂÎNÉS

ACTIVITÉ COMMUNAUTAIRE ET RÉCRÉATIVE

ANNIVERSAIRE

Âge d'or Saint-Paul
SAM / 17 H 30 À 23 H 00
1X MOIS

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

ANNIVERSAIRE, BASEBALL POCHE ET SOIRÉE DANSANTE

Âge d'or Saint-Charles
SAM / 18 H 00 À 23 H 00
10 \$ / fêté, 18 \$ / membres et
20 \$ / non-membres
Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$ 3X / mois

BADMINTON

AAASO

MAR / 13 H 00 À 15 H 00 OU
JEU / 13 H 00 À 15 H 00

Complexe récréatif Gadbois
Gratuit si inscrit à une activité

BILLARD

Âge d'or Saint-Henri
15 \$

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$ + C.M. billard 15 \$

Âge d'or Saint-Jean-de-Matha
MAR / 13 H 00 À 16 H 00

Gratuit
6841, rue d'Aragon
C.M. 5 \$

Âge d'or Saint-Paul
LUN AU VEN / 11 H 00 À 16 H 00

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$ + C.M. billard 20 \$

Âge d'or Saint-Zotique
LUN AU SAM / 13 H 00 À 22 H 00
25 \$

Centre Saint-Zotique
C.M. 8 \$

BINGO

Âge d'or Saint-Charles
DIM / 13 H 00 À 16 H 30

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$
1 X / mois

Âge d'or Saint-Henri
MER / 13 H 00 À 16 H 00 ET
VEN / 18 H 45 À 21 H 45

Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$, 2 \$ / 1 carte
et 5 \$ / 3 cartes

Âge d'or Saint-Paul
MER ET DIM / 11 H 00 À 16 H 00

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

DÎNER BINGO

Âge d'or Saint-Henri
PREMIER DIM DE CHAQUE MOIS /
11 H 30 À 16 H 30
7 \$

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$, 2 \$ / 1 carte et 5 \$ / 3 cartes

Âge d'or Saint-Zotique
LUN 1X / MOIS / 12 H 00 À 16 H 00

8 \$ / dîner
Centre Saint-Zotique
C.M. 8 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AÉROBIE

AAASO
MER / 9 H 00 À 10 H 00 OU
10 H 00 À 11 H 00

30 \$
Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

ÉTIREMENTS

AAASO
MAR OU JEU / 9 H 00 À 10 H 00 OU
10 H 00 À 11 H 00 OU
11 H 00 À 12 H 00

30 \$
Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

MUSCULATION

Club d'haltérophilie
Les Géants de Montréal
55 ans et plus
LUN AU VEN / 7 H 00 À 22 H 00 ET
SAM ET DIM / 9 H 00 À 17 H 00

62 \$ / 1 mois,
132 \$ / 4 mois et
217 \$ / 12 mois
Complexe récréatif Gadbois

REMISE EN FORME

CSPB
55 ans et plus
MER ET VEN / 11 H 00 À 12 H 00
45 \$
110 \$
CSPB

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUAFORME ÂÎNÉ

CASO
MAR ET / OU JEU / 9 H 15 À 10 H 15
75 \$ / 1X sem. et 120 \$ / 2X sem.
Piscine Énard

CASO
MAR ET / OU JEU / 10 H 30 À 11 H

30 75 \$ / 1X sem. et
120 \$ / 2X sem.
Piscine Énard

AQUAFORME

AAASO
LUN OU MER / 10 H 00 À 11 H 00 OU

MAR / 9 H 00 À 10 H 00
OU 10 H 00 À 11 H 00 OU
JEU / 10 H 00 À 11 H 00 OU
11 H 00 À 12 H 00
30 \$

Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

CSPB
MAR ET JEU / 10 H 00 À 10 H 55

105 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

PHYSIEAU

CSPB
MAR ET JEU / 11 H 00 À 11 H 55

105 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

DANSE

EN LIGNE

Âge d'or Saint-Charles
LUN / 19 H 00 À 21 H 00

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

Âge d'or Saint-Paul
MAR / 18 H 30 À 21 H 00

45 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

Âge d'or Saint-Zotique
MER / 13 H 00 À 15 H 00

30 \$
Centre Saint-Zotique
C.M. 8 \$

EN LIGNE / DÉBUTANT

CLMP
LUN / 11 H 00 À 12 H 00
45 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

EN LIGNE / INTERMÉDIAIRE

CLMP
MER / 13 H 30 À 14 H 30
45 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

SOIRÉE DANSANTE

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 19 H 30 À 22 H 30

7 \$
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Paul
SAM / 19 H 30 À 23 H 00

8 \$ / 3X mois
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

Âge d'or Saint-Zotique
VEN / 19 H 30 À 22 H 30

8 \$ / membres et
10 \$ / non-membres
Centre Saint-Zotique
C.M. 8 \$

SOUPER DANSANT

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 17 H 30 À 23 H 00

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

JEUX D'ADRESSE

BASEBALL-POCHES
Âge d'or Saint-Jean-de-Matha
MER / 13 H 00 À 16 H 00

0.50 \$
6841, rue d'Aragon
C.M. 5 \$

Âge d'or Saint-Paul
LUN / 13 H 00 À 16 H 00

2 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

JEUX DE CARTES

Âge d'or Saint-Charles
MER / 13 H 00 À 16 H 30

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

JEUX DE FLÉCHETTES

Âge d'or Saint-Charles
VEN / 9 H 00 À 12 H 00

30 \$ / demi-saison
Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

SACS DE SABLE

Âge d'or Saint-Charles
MAR / 13 H 00 À 16 H 30

5 \$ / sem.
Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 13 H 30 À 16 H 00

2 \$
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Jean-de-Matha
MAR / 13 H 00 À 16 H 00

4 \$
6841, rue d'Aragon
C.M. 5 \$

TOURNOI DE 500

Âge d'or Saint-Henri
VEN / 13 H 00 À 16 H 00

Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Paul
MAR / 13 H 00 À 16 H 00

2 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

MUSIQUE

ENSEMBLE VOCAL

« LES VOIX SI, LES VOIX LA »
Centre culturel Georges-Vanier

55 ans et plus
MAR / 10 H 30 À 12 H 00

86 \$
Centre culturel Georges-Vanier

NATATION

BAIN DE JOUVENCE /

ACTIVITÉ DE DÉTENTE

CSPB
MAR ET JEU / 8 H 00 À 8 H 55

40 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

PÉTANQUE

Âge d'or Saint-Paul
JEU / 13 H 00 À 16 H 00

GRATUIT
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

ATOUT

Âge d'or Saint-Paul
VEN / 13 H 00 À 16 H 00

2 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

INTÉRIEURE

Âge d'or Saint-Jean-de-Matha
LUN / 13 H 00 À 16 H 00

Gratuit
6841, rue d'Aragon
C.M. 5 \$

SHUFFLEBOARD / PÉTANQUE ATOUT

Âge d'or Saint-Charles
JEU / 13 H 00 À 16 H 00

3 \$
Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

QUILLES

Âge d'or Saint-Henri
MAR / 13 H 00 À 16 H 00

16 \$
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Paul
JEU / 13 H 00 À 15 H 30

17 \$
G Plus, LaSalle
C.M. 8 \$

RELAXATION DYNAMIQUE

CSPB
VEN / 12 H 00 À 13 H 00

65 \$
CSPB

TAI CHI

108 POSTURES

AAASO
MAR / 8 H 45 À 10 H 00

30 \$
Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

QI GONG

AAASO
MAR / 10 H 00 À 11 H 00

30 \$
Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$



DÉCLIC LOISIR :
POUR LES 16 À 35 ANS!



www.declicloisir.qc.ca

Déclis Loisir, ce sont des activités réalisées spécialement pour les 16 à 35 ans par le Centre de loisirs Monseigneur Pigeon, le centre Saint-Paul, le club aquatique du Sud-Ouest et l'arrondissement du Sud-Ouest. Découvrez-en plus sur Facebook en devenant adepte de la page : « Ça déclis dans le Sud-Ouest ».

LES ARÉNAS



De septembre à avril, les arénas de l'arrondissement du Sud-Ouest accueillent les patineurs qui veulent s'offrir une glace au chaud! C'est gratuit!

HORAIRE POUR LE PATINAGE LIBRE

ARÉNA GEORGE-MANTHA

Lundi	de 16 h à 17 h
Du mardi au vendredi	de 16 h 30 à 17 h 30
Samedi	de 13 h 30 à 15 h 30 de 20 h 30 à 22 h 30

FERMETURE TEMPORAIRE DE L'ARÉNA SAINT-CHARLES

Des travaux seront effectués au centre Saint-Charles. Il sera donc fermé jusqu'en juin 2015.



RÉSERVATION DE GLACE

Pour connaître les heures de glace disponibles dans les arénas, veuillez téléphoner au 514 872-3831 (Ludik).

Le coût varie selon le jour et l'heure.



LES PISCINES

BAIN ÉMARD

514 872-2585 

Dimanche et lundi	
Fermé	
Mardi	tous
De 14 h 00 à 16 h 30	
Mercredi et vendredi	
De 14 h 00 à 16 h 30	tous
De 19 h 30 à 21 h 00	tous
De 21 h 00 à 21 h 30	adultes
Judi	
De 14 h 00 à 16 h 30	tous
De 17 h 00 à 20 h 30	tous
De 20 h 30 à 21 h 30	adultes
Samedi	
De 13 h 30 à 16 h 00	tous
De 16 h 00 à 16 h 30	adultes

PISCINE SAINT-HENRI

514 872-2577 

Dimanche et lundi	
Fermé	
Mardi	tous
De 16 h 30 à 19 h 30	
Mercredi	tous
De 19 h 30 à 20 h 30	tous
De 20 h 30 à 22 h 00	adultes
Judi et vendredi	
De 19 h 30 à 21 h 00	tous
De 21 h 00 à 22 h 00	adultes
Samedi	
De 13 h 30 à 16 h 00	tous
De 16 h 00 à 16 h 30	adultes

PISCINE SAINT-CHARLES

514 872-2501 

FERMETURE TEMPORAIRE DE LA PISCINE SAINT-CHARLES

Des travaux seront effectués au centre Saint-Charles. Il sera donc fermé jusqu'en juin 2015.



PISCINE GADBOIS

514 872-2581 

Lundi	
Fermé	
Mardi	tous
De 19 h 30 à 20 h 30	tous
De 20 h 30 à 22 h 00	adultes
Mercredi et vendredi	
De 14 h 00 à 16 h 30	tous 
De 19 h 30 à 21 h 00	tous
De 21 h 00 à 22 h 00	adultes
Judi	
De 14 h 00 à 16 h 30	tous 
De 19 h 30 à 20 h 30	tous
De 20 h 30 à 22 h 00	adultes
Samedi	
De 13 h 30 à 15 h 30	tous
De 15 h 30 à 16 h 30	tous 
Dimanche	
De 9 h 00 à 15 h 30	tous
De 15 h 30 à 16 h 30	adultes

PISCINE DE LA PETITE-BOURGOGNE

514 932-0800 

Lundi et mercredi	
De 7 h 00 à 8 h 55	adultes
De 12 h 00 à 12 h 55	adultes
De 16 h 30 à 17 h 20	tous
De 20 h 30 à 21 h 25	adultes
Mardi et jeudi	
De 12 h 00 à 12 h 55	adultes
De 16 h 30 à 17 h 20	adultes
De 18 h 30 à 19 h 20	tous
De 20 h 30 à 21 h 25	adultes
Vendredi	
De 7 h 00 à 8 h 55	adultes
De 12 h 00 à 12 h 55	adultes
De 16 h 00 à 16 h 50	adultes
De 17 h 00 à 19 h 50	tous
De 20 h 30 à 21 h 25	adultes
Samedi et dimanche	
De 14 h 00 à 15 h 20	tous
De 15 h 30 à 16 h 20	adultes

- Entrée gratuite avec carte de membre, sinon frais de 2 \$ applicables.
- Les résidents de la Ville de Montréal peuvent se procurer gratuitement la carte de membre sur présentation d'une preuve de résidence.
- Bonnet de bain obligatoire

 Couloirs réservés pour la nage en longueur.

RÈGLEMENTS

- Le responsable peut exiger en tout temps test de nage ou le port d'une veste de sauvetage.
- Les enfants de 7 ans et moins sont admis à raison de trois enfants par personne responsable.
- Dans tous les cas, la personne responsable doit avoir 16 ans et plus. Elle doit aussi accompagner les enfants dans la piscine.

S'AMUSER EN PLEIN AIR DANS LES PARCS!



Vous pouvez profiter gratuitement des espaces aménagés dans les parcs de l'arrondissement pour pratiquer vos activités sportives préférées : sports d'équipe, randonnée pédestre dans les sentiers, etc.

Pour en savoir davantage, consultez le site Internet de l'arrondissement du Sud-Ouest :
ville.montreal.qc.ca/sud-ouest.

RESSOURCES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Il existe de nombreuses ressources pour les personnes handicapées : programmes d'accompagnement en loisirs, biblio-courrier et plus encore!

Pour en savoir plus, visitez la section « **Vie communautaire** » située sous la rubrique « **Activités et loisirs** » de notre site Internet : ville.montreal.qc.ca/sud-ouest ou téléphonez à l'organisme AlterGo au 514 933-2739.

Des activités spécialisées sont incluses dans notre programmation.

Retrouvez-les grâce au symbole :



© ALAIN GAUTHIER

ÉVÉNEMENT DE LA RENTRÉE 2014

Pour les jeunes adultes et familles de 16 à 35 ans



Pour les programmations complètes
www.declicloisir.qc.ca



Cette initiative est réalisée grâce au soutien de Sport et Loisir de l'île de Montréal et à la participation financière du Forum Jeunesse de l'île de Montréal et de Québec en forme.

Sud-Ouest DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

CENTRE GADBOIS DE 10H00 À 14H00

Bougeons dans le Sud-Ouest!

Initiation gratuite aux activités physiques et de loisir

Venez bougez avec les organismes de votre quartier !

AU PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

- initiation gratuite à des activités physiques
- démonstrations sportives avec des spécialistes
- animation pour les enfants
- activités spéciales dans la piscine
- parcours d'initiation pour jeunes et adultes
- spectacle et prix de participation !

Venez rencontrer
Gabrielle Destroismaisons,
Porte-parole de Déclic Loisir :
Bougeons dans le Sud-Ouest!



TOUT EST GRATUIT

Apportez votre lunch et profitez du parc pour pique-niquer en famille !
Collation **gratuite** pour les participants.



Surveillez la programmation de nos activités d'automne au www.declicloisir.qc.ca !

Venez fêter

NOËL

en famille!



*Tout est
gratuit*

Le samedi
6 décembre

ENTRE 12 H 30 ET 16 H 30

AU COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS

5485, CHEMIN DE LA CÔTE-SAINT-PAUL

 Desjardins

Le Sud-Ouest
Montréal 