



**HIVER 2015**

# **PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS**

**SPORTS ET LOISIRS**

Le Sud-Ouest  
**Montréal** 



## MOT DU MAIRE

### Profitez de l'hiver !

Vous souvenez-vous de votre premier bonhomme de neige, de votre premier fort ou encore de votre première bataille de boules de neige? On dit que les gens qui aiment l'hiver sont ceux qui pratiquent un sport ou des activités à l'extérieur. Cette année, pourquoi ne pas faire de la neige votre alliée et votre compagne de jeu? Raquette, ski de fond, glissade, patinage... Le Sud-Ouest possède plus d'une centaine de parcs qui pourront devenir votre terrain de jeu!

Vous avez un chien? Le Sud-Ouest dispose de six aires d'exercice canin, d'excellents endroits pour laisser votre fidèle compagnon courir librement et vous permettre de rencontrer d'autres heureux propriétaires. Pour connaître leur emplacement, visitez la section « Activités et loisirs » de notre site Internet.

Pour les plus frileux, une foule d'activités vous attendent... à l'intérieur! Le répertoire que vous tenez entre vos mains en compte plus de 400! Vous y trouverez certainement une activité à votre goût. Faites vite, les inscriptions se terminent à la mi-janvier.

### Journal des organismes sportifs du Sud-Ouest

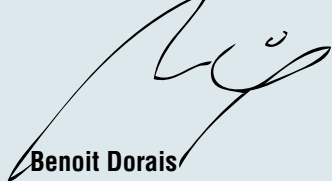
Connaissez-vous le Journal des organismes sportifs du Sud-Ouest? C'est l'outil d'information par excellence sur les dernières compétitions, les remises de médailles, le classement de votre équipe préférée, les performances des athlètes, l'historique des organismes, des entraîneurs, etc. C'est aussi l'endroit pour faire des découvertes! Le journal en est à sa 9<sup>e</sup> édition. Les numéros précédents sont disponibles sur notre site Internet, dans la section des publications, accessible depuis la colonne de droite de la page d'accueil. Les nouvelles parutions font aussi l'objet d'une annonce sur les médias sociaux du Sud-Ouest. Abonnez-vous!

### Jeux du Sud-Ouest

Les Jeux du Sud-Ouest se dérouleront cette année du 6 au 8 février. C'est un superbe tremplin pour former les jeunes athlètes et leur permettre de se dépasser. Grâce à leur expérience au complexe récréatif Gadbois, plusieurs se qualifient par la suite aux Jeux de Montréal, du Québec et plus loin encore! Venez les encourager!

Bon hiver à tous!

Le maire de l'arrondissement,

  
Benoit Dorais



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

### INSCRIPTIONS : DE LA FIN DÉCEMBRE À LA MI-JANVIER

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 /<br>9 H 00 À 13 H 00                                 |
| Coût           | Mar et Jeu/175 \$<br>Lun, Mer et Ven/210 \$<br>Lun au Ven/315 \$ |
| Installation   | Centre de loisirs<br>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](http://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](http://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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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  
☎ 514 932-1312

**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/ecoledejudo-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  
loisirssaint-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 relocalisés au complexe récréatif Gadbois.

# ENFANCE-FAMILLE

## ARTS VISUELS

### ATELIERS DE FABRICATION DE MARIONNETTES

Centre culturel Georges-Vanier  
**8 ans et plus**  
**DIM/13 H 00 À 16 H 00**  
92 \$/3 ateliersCentre culturel  
Georges-Vanier

### EXPLORATION

Ymca Pointe-Saint-Charles  
**3-12 ans**  
**SAM/10 H 00 À 12 H 00**  
25 \$  
YMCA Pointe-Saint-Charles  
Gratuit avec abonnement familial

### INITIATION À L'ART

Centre culturel Georges-Vanier  
**6-10 ans**  
**DIM/10 H 00 À 12 H 00**  
15 \$/atelier ou 40 \$/série  
Centre culturel Georges-Vanier  
Mosaïque, peinture, gravure

## 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/10 H 30 À 11 H 20**  
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 Saint-Zotique  
**LUN OU MER/19 H 00 À 19 H 55**  
**OU SAM/10 H 00 À 10 H 55**  
65 \$/session et 5 \$/cours  
CRCS  
Gratuit pour les enfants  
accompagnés de leurs parents

## 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

## LOISIRS FAMILLES

### LE COIN DES FAMILLES

CLMP  
**SAM/14 H 30 À 16 H 30**  
5 \$/membre de la famille  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

## NATATION

### ÉTOILE DE MER

CASO  
**4-12 mois**  
**SAM/30 MIN**  
Piscines Émard et Gadbois  
9 cours

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

### CANARD

CASO  
**1-2 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN**  
65 \$  
Piscines Émard, Saint-Henri et  
Gadbois  
9 cours

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

### TORTUE DE MER

CASO  
**2-3 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN**  
65 \$  
Piscines Émard et Gadbois  
9 cours

CSPB  
**2-3 ans**  
**SAM OU DIM/40 MIN**  
65 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

### LOUTRE DE MER

CASO  
**3-5 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN**  
70 \$  
Piscines Émard, Saint-Henri et  
Gadbois  
9 cours (3 cours avec parent et 6 cours seul)



## 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  
150 \$

## TOUT-PETITS

### ACTIVITÉ DE STIMULATION

**4-5 ans**  
**SAM/11 H 00 À 12 H 00**  
60 \$  
Centre Saint-Henri

# 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

DJ Sports  
**7-17 ans**  
**MAR, MER, JEU/17 H 00 À 19 H 00**  
**ET SAM/10 H 00 À 13 H 00**  
Centre Sainte-Cunégonde  
Mixte

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

### 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

### BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE ET COMPÉTITION

Académie sportive de Montréal  
**13-17 ans**  
**VEN/19 H 00 À 20 H 30**  
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 ET/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  
**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 OU 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

CLMP  
**1-2 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 \$

### JUDO/INITIATION

Judo Monde  
**5-10 ans**  
**MER/18 H 15 À 19 H 15 OU**  
**19 H 15 À 20 H 15**  
Complexe récréatif Gadbois

**8 ans et plus**  
**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 Saint-Zotique  
**5-12 ans**  
**LUN ET MER/18 H 00 À 19 H 00**  
65 \$  
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 Saint-Zotique  
**5-12 ans**  
**LUN ET MER/19 H 00 À 20 H 00**  
70 \$  
CRCS

Académie sportive de Montréal  
**6-17 ans**  
**LUN/18 H 00 À 19 H 00 ET/OU**  
**JEU/18 H 00 À 19 H 00 ET/OU**  
**SAM/11 H 15 À 12 H 15**  
120 \$/1 à 3 X sem.  
Complexe récréatif Gadbois

### KARATÉ

CRCS Saint-Zotique  
**13-17 ans**  
**LUN ET MER/20 H 00 À 21 H 00**  
70 \$  
CRCS

### KARATÉ/COMBAT SPORTIF

Académie sportive de Montréal  
**10-13 ans**  
**JEU/19 H 30 À 20 H 30 ET/OU**  
**SAM/12 H 30 À 14 H 00**  
120 \$/1 à 2X sem.  
Complexe récréatif Gadbois

### KARATÉ/KOBUDO - ARMES

Académie sportive de Montréal  
**14-17 ans**  
**MER/18 H 00 À 19 H 00**  
75 \$  
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

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

ARTS VISUELS

**ATELIERS DE FABRICATION DE MARIONNETES**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**10 ans et plus**  
**DIM / 13 H 00 À 16 H 00**  
92 \$  
Centre culturel Georges-Vanier  
3 ateliers

**BRICOLAGE**  
Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
**MAR / 15 H 30 À 18 H 00**  
Gratuit  
Chalet du parc Hibernia

**EXPLORATION**  
YMCA Pointe-Saint-Charles  
**3-12 ans**  
**SAM / 10 H 00 À 12 H 00**  
25 \$  
YMCA Pointe-Saint-Charles  
Gratuit avec abonnement familial

ATHLÉTISME

Loisirs Saint-Charles  
**6-14 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 12 H 00**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

**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**  
Gratuit  
École Ludger-Duvernay  
Possibilité de participer à une compétition

BADMINTON

Loisirs Saint-Charles  
**13-17 ans**  
**MAR / 17 H 30 À 19 H 00**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

**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

**RÉCRÉATIF**  
CLMP  
**6-12 ans**  
**LUN / 18 H 30 À 19 H 30**  
10 \$  
Centre NDPS  
C.M. 5 \$

BASKET-BALL

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

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
**MAR / 15 H 30 À 17 H 00**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne  
Loisirs Saint-Charles  
**13-17 ans**  
**LUN, MAR, MER / 17 H 00 À 18 H 30**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

**ENTRAÎNEMENT**  
Dj Sports Club  
**7-13 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 12 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois  
MIXTE

Dj Sports Club  
**10-11 ans**  
**SAM / 8 30 À 10 H 00**  
**OU DIM / 14 H00 À 15 H 30**  
CSPB  
MASC

Dj Sports Club  
**11-13 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 10 H 30**  
CSPB  
FEM

Dj Sports Club  
**12-13 ans**  
**SAM / 10 H 00 À 11 H 30 OU**  
**DIM / 14 H À 15 H 30**  
CSPB  
MASC

Dj Sports Club  
**14-15 ans**  
**SAM / 11 H 30 À 13 H 00**  
CSPB FEM

Dj Sports Club  
**14-17 ans**  
**SAM / 11 H 30 À 13 H 00**  
CSPB MASC

**LIGUE**  
Dj Sports Club  
**7-17 ans**  
**SAM / 14 H 45 À 18 H 45**  
CSPB  
MIXTE

**RÉCRÉATIF**  
CLMP  
**8-12 ans**  
**JEU / 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 30**  
Gratuit  
CRCS  
Activités : marche militaire, pilotage, musique, sports, art oratoire, tir de précision, orientation, survie en forêt, cours de civisme et citoyenneté.

CINÉMA

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
**LUN / 15 H 30 À 18 H 00**  
Gratuit  
Chalet du parc Hibernia

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 Saint-Zotique  
**6-12 ans**  
**LUN AU VEN / 18 H 30 À 20 H 30**  
Gratuit  
CRCS

**JEUNESSE 2000**  
CLMP  
**13-17 ans**  
**MAR AU VEN / 18 H 00 À 21 H 30**  
Gratuit  
Centre Monseigneur-Pigeon

**CAFÉ JEUNESSE**  
CRCS Saint-Zotique  
**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

Dj Sports Club  
**7-17 ans**  
**MER OU JEU / 17 H 00 À 19 H 00**  
Centre Sainte-Cunégonde

**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

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
**JEU / 15 H 30 À 18 H 00**  
Gratuit  
Chalet du parc Hibernia

**CHEERLEADING / HIP-HOP**  
CLMP  
**6-12 ans**  
**SAM / 11 H 00 À 12 H 00**  
60 \$  
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**  
60 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

**HIP-HOP**  
Loisirs Saint-Henri  
**6-9 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**  
**JEU / 17 H 00 À 18 H 00**  
60 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

**MULTI-DANSES**  
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<sup>E</sup> COURS)**  
Club d'escrime Gadbois  
**8-15 ans**  
**VEN / 18 H 00 À 21 H 00**  
85 \$ + 40 \$  
Complexe récréatif Gadbois

FORMATION

**MÉDAILLE DE BRONZE**  
CASO  
**13 ans et plus**  
**DIM / 13 H 30 À 19 H 30**  
210 \$  
Piscine Saint-Henri

**PREMIERS SOINS / RCR DE LA FONDATION DES MALADIE DU CŒUR**  
CASO  
**15 ans et plus**  
**CERTAINS DIMANCHES / 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**  
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**  
**2X SEM. / 1 H 55**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
Audition

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



**9 +**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
**9 ans et plus**  
**LUN ET SAM/1 H 25**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois

**9 + INTERMÉDIAIRE**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
**9 ans et plus**  
**2X SEM./1 H 25**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois

**TRAMPOLINE**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
**6-8 ans**  
**DIM/13 H 00 À 14 H 25**  
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

HALTÉROPHILIE

**INITIATION**  
Club d'haltérophilie Les Géants  
de Montréal  
**8-17 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

Loisirs Saint-Charles  
**6-14 ans**  
**LUN, MER ET VEN/15 H 30 À 17 H 00**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

Loisirs Saint-Charles  
**14-17 ans**  
**JEU/19 H 30 À 21 H 30**  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

**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 Saint-Zotique  
**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 Saint-Zotique  
**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*

INFORMATIQUE

**COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE**  
CRCS Saint-Zotique  
Gratuit  
CRCS  
*Sur réservation*

CLMP  
**LUN AU JEU**  
Gratuit  
Centre Monseigneur Pigeon  
*Sur réservation C.M. 5 \$*

**COURS D'ORDINATEUR**  
Dj Sports Club  
**7-17 ans**  
**JEU/17 H 00 À 19 H 00**  
Centre Sainte-Cunégonde

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**  
95 \$  
Centre culturel Georges-Vanier  
*Relâche le 8 mars*

Centre culturel Georges-Vanier  
**3-4 ans**  
**DIM/11 H 00 À 11 H 45**  
95 \$  
Centre culturel Georges-Vanier  
*Relâche le 8 mars*

Centre culturel Georges-Vanier  
**5-6 ans**  
**DIM/12 H 00 À 12 H 45**  
95 \$  
Centre culturel Georges-Vanier  
*Relâche le 8 mars*

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

**GUItARE OU BASSE**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**6 ans et plus**  
**JEU/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**  
**MAR/60 MIN.**  
420 \$  
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  
**3-5 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN.**  
70 \$  
Piscine Émard, Saint-Henri et Gadbois  
*9 cours (3 cours avec parent et 7 cours seul)*

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

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

**CROCODILE/BALEINE**  
CASO  
**3-5 ans**  
**SAM/30 MIN.**  
70 \$  
Piscines Émard et Gadbois

**JUNIOR 1**  
CASO  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN.**  
70 \$  
Piscines Émard, Saint-Henri et Gadbois

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

**JUNIOR 2**  
CASO  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/30 MIN.**  
70 \$  
Piscines Émard, Saint-Henri et Gadbois

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

**JUNIOR 3**  
CASO  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/45 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  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/45 MIN.**  
75 \$  
Piscines Émard, St-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 5 ET 6**  
CASO  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/45 MIN.**  
75 \$  
Piscines Émard et Gadbois

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

**JUNIOR 7 ET 8**  
CASO  
**6-12 ans**  
**MAR OU DIM/60 MIN.**  
80 \$  
Piscines Émard (Mar)/Gadbois (Dim)

CSPB  
**6-12 ans**  
**SAM OU DIM/55 MIN.**  
70 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

**JUNIOR 9 ET 10**  
CASO  
**6-12 ans**  
**DIM/60 MIN.**  
80 \$  
Piscine Gadbois

CSPB  
**6-12 ans**  
**SAM/55 MIN.**  
75 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

**INITIATION/CLUB**  
CASO  
**6-12 ans**  
**110 \$/session et 310 \$/année**  
Piscines Émard (Lun, Mar et Mer) et Gadbois (Jeu)  
  
**LUN, MAR, MER, JEU ET VEN/2X 55 MIN. ET 1X 90 MIN.**  
150 \$/Session et 420 \$/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/19 H 20 À 20 H 20**  
85 \$  
Piscine Émard

**STYLE DE NAGE**  
CASO  
**13 ans et plus**  
**MAR/18 H 10 À 19 H 10**  
85 \$  
Piscine Émard

**PARA-NATATION/CLUB**   
CASO  
**12 ans et plus**  
**LUN, MER ET JEU/4 H 30/SEM.**  
440 \$/année + affiliation  
Piscine Gadbois  
*Pour les jeunes présentant un handicap*



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

12-17 ans  
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 PIROUETTES

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  
MAR, VEN ET SAM/75 MIN./SEM  
110 \$  
Piscine Saint-Henri

COMPÉTITION 1

CASO  
LUN, JEU, VEN ET SAM/4 H À 8 H/SEM.  
600 \$/année  
Piscine Saint-Henri

COMPÉTITION 2

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

COMPÉTITION 3

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

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 RENCONTRE

GROUPE D'AMIS

Corporation l'Espoir  
16-30 ans  
JEU/18 H 00 À 20 H 30  
85 \$  
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  
60 \$/membres,  
75 \$/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  
200 \$/année  
Piscine Saint-Henri

SCIENCE

ATELIERS SCIENTIFIQUES

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

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

LOISIRS SAINT-CHARLES

6-12 ans  
JEU/15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

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

INITIATION

Loisirs Saint-Charles  
6-12 ans  
DIM/9 H 30 À 12 H 30  
Gratuit  
École Charles-Le Moyne

SPORTS EN GYMNASÉ

ACTIVITÉS SPORTIVES ENCADRÉES

Loisirs Saint-Henri  
6-7 ans  
LUN/16 H 15 À 17 H 15  
Gratuit  
Complexe récréatif Gadbois  
3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année primaire / inscription avec signature du parent obligatoire

8-10 ans

MAR/16 H 15 À 17 H 15  
Gratuit  
Complexe récréatif Gadbois  
4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année du primaire / inscription avec signature du parent obligatoire

11-12 ans

MAR/17 H 15 À 18 H 15  
Gratuit  
Complexe récréatif Gadbois  
5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année (primaire) / Inscription avec signature du parent obligatoire

SPORTS LIBRES ET ACTIVITÉS DIRIGÉES

CRCS Saint-Zotique  
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 \$

Loisirs Saint-Charles

6-14 ans  
LUN AU VEN/18 H 00 À 21 H 00  
Gratuit  
Chalet du parc Hibernia

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  
8-12 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 \$

IMPROVISATION

Loisirs Saint-Charles  
6-12 ans  
VEN/15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Chalet du parc Hibernia

TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest de Montréal  
6-16 ans  
MAR ET JEU/19 H 00 À 20 H 00  
65 \$  
Complexe récréatif Gadbois

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  
MAR ET JEU/275 \$, LUN, MER ET VEN/330 \$ ET LUN AU VEN/495 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

WATER-POLO

INITIATION

CASO  
6-10 ans  
110 \$/session  
Saint-Henri

10U

CASO  
10 ans et moins  
MER ET /OU JEU ET/OU  
DIM/1 H 30 2X/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)



# 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  
**VEN/19 H 00 À 20 H 30**  
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**  
Académie sportive de Montréal  
**18-50 ans**  
**SAM/11 H 15 À 12 H 15**  
90 \$/1 X sem.  
Complexe récréatif Gadbois

CRCS Saint-Zotique  
**LUN ET MER/20 H 00 À 21 H 00**  
110 \$  
CRCS

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

**KARATÉ/COMBAT SPORTIF**  
Académie sportive de Montréal  
**JEU/19 H 30 À 20 H 30 ET/OU SAM/12 H 30 À 14 H 00**  
120 \$/1 à 2X sem.  
Complexe récréatif Gadbois

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

**KARATÉ/KOBUDO - ARMES**  
MER/18 H 00 À 19 H 00  
75 \$  
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 Saint-Zotique  
**MAR/19 H 00 À 21 H 00**  
110 \$  
CRCS

**ATELIER DE FABRICATION DE MARIONNETTES**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**DIM/13 H 00 À 16 H 00**  
92 \$/3 ateliers  
Centre culturel Georges-Vanier

**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  
**MER/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, PEINTURE À L'HUILE OU PASTEL SEC ACADÉMIQUE**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**MAR/18 H 30 À 21 H 00**  
180 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

**EXPLORATION PICTURALE/ PEINTURE ACRYLIQUE**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**JEU/19 H 00 À 21 H 00**  
150 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

**GRAVURE/ATELIERS LIBRES**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**LUN AU JEU/ENTRE 10 H 00 ET 21 H 00**  
20 \$/jour ou 75 \$/sem.  
Centre culturel Georges-Vanier  
Sur réservation/Pour artistes professionnels seulement

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

**PHOTOGRAPHIE**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**MER/19 H 00 À 21 H 00**  
125 \$  
Centre culturel Georges-Vanier  
Relâche le 4 mars

## BADMINTON

Loisirs Saint-Charles  
**MAR/19 H 00 À 22 H 00**  
40 \$/personne  
École Charles-Le Moyne

**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 00**  
**OU JEU/19 H À 22 H**  
115 \$/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**  
CRCS Saint-Zotique  
**MAR OU MER/20 H 00 À 22 H 00**  
288 \$/12 sem.  
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.

## BASKET-BALL

**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  
**MAR/20 H 30 À 22 H 30**  
Complexe récréatif Gadbois  
MIXTE

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

Dj Sports Club  
**JEU/18 H 30 À 21 H 30**  
CSPB  
FEM

Dj Sports Club  
**JEU/21 H 00 À 23 H 30**  
CSPB  
MASC

Dj Sports Club  
**DIM/13 H 30 À 15 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois  
MASC

Dj Sports Club  
**DIM/16 H 30 À 23 H 30**  
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 100 \$/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**  
95 \$  
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**  
95 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

CRCS Saint-Zotique  
**MAR/18 H 30 À 19 H 30**  
135 \$/18 sem.  
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

**ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT**  
CRCS Saint-Zotique  
**MAR ET/OU JEU/17 H 30 À 18 H 30**  
135 \$/18 sem.  
CRCS

**ENTRAÎNEMENT T.A.F F.A.C. (TAILLE, ABDOS, FESSIERS, FESSIERS, ABDOS, CUISSES)**  
CRCS Saint-Zotique  
**JEU /18 H 30 À 19 H 30**  
135 \$/18 sem.  
CRCS

**ÉTIREMENTS PILATES**  
CLMP  
**JEU/18 H 15 À 19 H 15**  
95 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

**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

**SPINNING**  
CSPB  
**16 ans et plus**  
CSPB

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

CLMP  
**LUN/12 H 10 À 12 H 55**  
**LUN/18 H 15 À 19 H 15**  
**MAR/19 H 00 À 20 H 00**  
75 \$/45 min. et 95 \$/1 h  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

CRCS Saint-Zotique  
**LUN OU MER/19 H 00 À 19 H 55 OU SAM/10 H 00 À 10 H 55**  
65 \$/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

**ABDOS-FESSIERS**  
CASO  
**MER/20 H 30 À 21 H 30**  
85 \$/1X sem.  
Piscine Saint-Henri

**AQUA BOOT CAMP**  
CASO  
**LUN/19 H 30 À 20 H 30**  
85 \$/1X sem.  
Piscine Émard

**AQUAFORME**  
CASO  
**MAR ET/OU JEU/20 H 30 À 21 H 30**  
85 \$/1X sem. et  
145 \$/2X sem.  
Piscines Émard (Mar et/ou Jeu) et Gadbois (Jeu)

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

**AQUAFORME AQUA-COMBO**  
CASO  
**LUN/19 H 30 À 20 H 30**  
85 \$/1X sem.  
Piscine Saint-Henri Session

**AQUAFORME PRÉNATAL**  
CASO  
**MAR/19 H 30 À 20 H 30**  
**OU MER/9 H 00 À 10 H 00**  
85 \$/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**  
85 \$/1X sem.  
Piscine Émard

**AQUAPOUSSETTE**  
CASO  
**MER/10 H 30 À 11 H 30**  
85 \$/1X sem.  
Piscine Émard

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

## 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<sup>e</sup> cours)  
Club d'escrime Gadbois  
**16 ans et plus**  
**VEN / 18 H 00 À 21 H 00**  
110 \$ + 40 \$  
Complexe récréatif Gadbois

## FORMATION

### REQUALIFICATION SN

CASO  
**DIM / 16 H 00 À 21 H 00**  
**(UN SEUL DIMANCHE DURANT LA SESSION)**  
**16 ans et plus**  
95 \$  
Piscine Saint-Henri

### PREMIERS SOINS / RCR DE LA FONDATION DES MALADIE DU CŒUR

CASO  
**DIM / 8 H 30 À 18 H 30**  
**(CERTAINS DIMANCHES SEULEMENT)**  
85 \$  
Complexe récréatif Gadbois

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### GYM ADULTE

Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
**JEU / 12 H 00 À 12 H 55**  
Club de gymnastique artistique  
Gadbois

### GYM LIBRE

Club de gymnastique artistique  
Gadbois  
**16 ans et plus**  
**2X SEM. / 20 H 00 À 21 H 25**  
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 Saint-Zotique  
**LUN AU VEN**  
2 \$ / mois  
CRCS

### COURS D'INITIATION À L'INFORMATIQUE

CRCS Saint-Zotique  
**LUN AU JEU**  
Gratuit  
CRCS  
Sur réservation

## LANGUES

### ESPAGNOL DÉBUTANT

CLMP  
**LUN / 19 H 30 À 20 H 45**  
120 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

### ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

CLMP  
**MER / 19 H 30 À 20 H 45**  
130 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

### ESPAGNOL AVANCÉ / CONVERSATION

CLMP  
**JEU / 19 H 30 À 21 H 00**  
135 \$  
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

## FLûTE TRAVERSIÈRE

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

## GUIWARE OU BASSE

Centre culturel Georges-Vanier  
**JEU / 60 MIN.**  
345 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## HARMONICA DIATONIQUE

Centre culturel Georges-Vanier  
**MER / 18 H 30 À 19 H 30**  
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 / 19 H 20 À 20 H 20**  
85 \$  
Piscine Émard

### PARA-NATATION

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

### STYLE DE NAGE

CASO  
**MAR / 18 H 10 À 19 H 10**  
85 \$  
Piscine Émard

## PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse  
Montréal Gadbois  
Aréna Gadbois

## PLONGÉE SOUS-MARINE

### DÉBUTANT

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

### AVANCÉ / SPÉCIALISÉ

Les Aquanautes  
**LUN / 19 H 00 À 22 H 45**  
250 \$  
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**  
85 \$  
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**  
60 \$ / membres,  
75 \$ / 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**  
105 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

### QI QONG

CLMP  
**MER / 19 H 30 À 21 H 00**  
105 \$  
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 (JANVIER À AVRIL)**  
95 \$  
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**  
100 \$  
Centre Monseigneur-Pigeon  
C.M. 5 \$

### INTERMÉDIAIRE

CLMP  
**MAR / 19 H 15 À 20 H 30**  
100 \$  
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

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 \$/fête, 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  
**MAR OU 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**  
**110 \$**  
**CSPB**

**ZUMBA**  
**AAASO**  
**LUN/9 H 00 À 10 H 00**  
**30 \$**  
Complexe récréatif Gadbois  
*C.M. 10 \$*

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

**AQUAFORME AÎNÉ**  
**CASO**  
**MAR ET/OU JEU/9 H 15 À 10 H 15 OU 10 H 30 À 11 H 30**  
**65 \$/1X sem. et 105 \$/2X sem.**  
Piscine Émard

**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 \$*

**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 \$*



## 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<br>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

De 14 h 00 à 16 h 30 tous

#### 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

#### Jeudi

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

De 16 h 30 à 19 h 30 tous

#### Mercredi

De 19 h 30 à 20 h 30 tous  
De 20 h 30 à 22 h 00 adultes

#### Jeudi 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

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

#### Jeudi

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   
De 18 h 30 à 21 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 des frais de 2 \$ sont 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 un 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 : glissade, hockey sur glace, patin, raquette, sports d'équipe, randonnée, etc.

Pour en savoir davantage, consultez le site Internet de l'arrondissement du Sud-Ouest :

[ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://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](http://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 :



© PATRICK BEAUCHEMIN



**PARTICIPER AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS :**  
**SPECTACLE**  
**ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES**  
**ESSAI DE PLONGÉE SOUS-MARINE**

### VENEZ ENCOURAGER LES JEUNES ATHLÈTES DU SUD-OUEST

- |                |                       |                       |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| • ESCRIME      | • TIR À L'ARC         | • NATATION            |
| • JUDO         | • TENNIS DE TABLE     | • PLONGEON            |
| • KARATÉ       | • ATHLÉTISME          | • PATINAGE ARTISTIQUE |
| • HOCKEY COSOM | • BOXE                | • PATINAGE DE VITESSE |
| • GYMNASTIQUE  | • WATER-POLO          | • HOCKEY              |
| • TENNIS       | • NAGE SYNCHRONISÉE   | • HALTÉROPHILIE       |
| • SOCCER       | • CROIX ROUGE         | • BASKETBALL          |
| • BADMINTON    | • PLONGÉE SOUS-MARINE |                       |

DES QUESTIONS? **311**

SUIVEZ-NOUS  
SUR FACEBOOK



#### Complexe récréatif Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul  
Stationnement sur la rue Notre-Dame,  
face à l'École James Lyng

MONK 36 EN DIRECTION EST

Place Saint-Henri 36 EN DIRECTION OUEST

#### Centre sportif de La Petite-Bourgogne

1825, rue Notre-Dame Ouest GEORGES-VANIER

#### Centre Lorne

2390, rue Ryde CHARLEVOIX

Programmation complète bientôt disponible sur le site Internet  
de l'arrondissement : [ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest)

# QUOI FAIRE PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

## PATINER À L'INTÉRIEUR

### ARÉNA GEORGE-MANTHA

☎ 514 872-2755

**Lundi, 22 et 29 décembre :**

de 16 h 00 à 17 h 00

**Mardi, 23 et 30 décembre :**

de 16 h 30 à 17 h 30

**Samedi, 27 décembre :**

de 13 h 30 à 15 h 30 et de 20 h 30 à 22 h 30

► Fermés les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

### ARÉNA SAINT-CHARLES

#### FERMETURE TEMPORAIRE DE L'ARÉNA SAINT-CHARLES

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

## PATINER À L'EXTÉRIEUR

PARCS CAMPBELL-OUEST, HIBERNIA, IGNACE-BOURGET, LE BER, VINET, OSCAR-PETERSON, SAINT-JEAN-DE-MATHA ET SQUARE SIR-GEORGE-ÉTIENNE-CARTIER.

Conditions de glace : [ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest) ou 311

## SE Baigner

### PISCINE GADBOIS

☎ 514 872-2581

**Lundi 22 décembre :**

de 13 h 00 à 17 h 00 (tous)

**Mardi 23 décembre :**

de 13 h 00 à 17 h 00 (tous)

de 19 h 30 à 20 h 30 (tous)

de 20 h 30 à 22 h 00 (adultes)

**Samedi 27 décembre :**

de 13 h 30 à 16 h 30 (tous)

de 18 h 30 à 21 h 30 (tous)

**Dimanche 28 décembre :**

de 9 h 00 à 15 h 30 (tous)

de 15 h 30 à 16 h 30 (adultes)

**Lundi 29 décembre :**

de 13 h 00 à 17 h 00 (tous)

**Mardi 30 décembre :**

de 13 h 00 à 17 h 00 (tous)

de 19 h 30 à 20 h 30 (tous)

de 20 h 30 à 22 h 00 (adultes)

**Samedi 3 janvier :**

de 13 h 30 à 16 h 30 (tous)

de 18 h 30 à 21 h 30 (tous)

**Dimanche 4 janvier :**

de 9 h 00 à 15 h 30 (tous)

de 15 h 30 à 16 h 30 (adultes)

### PISCINE SAINT-HENRI

Fermée du 21 décembre au 2 janvier  
Retour à l'horaire régulier le 3 janvier

### BAIN ÉMARD

Fermée du 21 décembre au 2 janvier  
Retour à l'horaire régulier le 3 janvier

### PISCINE DE LA PETITE-BOURGOGNE

☎ 514 932-0800

### PISCINE SAINT-CHARLES

#### FERMETURE TEMPORAIRE DE LA PISCINE SAINT-CHARLES

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

► Toutes les piscines seront fermées les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

## JOUER GRATUITEMENT

### LOCATION DE TERRAINS SPORTIFS

Volleyball, basketball ou badminton  
Gratuit, réservation obligatoire

### CENTRE SAINT-CHARLES

#### FERMETURE TEMPORAIRE DU CENTRE SAINT-CHARLES

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

### COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS

**22, 23 et 30 décembre**

Gymnase double, de 12 h 00 à 18 h 00

Gymnase simple, de 9 h 00 à 15 h 00

☎ Réservation : 514 872-2786

► Fermés les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier.