

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception du badminton et
Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer à la page 8
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps/Été 2015

ENFANTS ET ADOLESCENTS

BAMBINERIE

ÂGE 5 ans et moins
ANIMATION Offert en collaboration avec le YMCA du Parc

Journée	Date et heure	Coût *
Vendredi	10 avril au 12 juin 9h30 à 11h30	R : 52,60 \$ / 2 ^e enfant R : 42 \$ NR : 78,80 \$

La bambinerie animée pour les enfants de 5 ans et moins, voilà une bonne idée pour s'amuser et rencontrer de nouvelles et de nouveaux amis! Au programme : accueil, chansons et comptines, bricolage, jeux de socialisation et partage de collations apportées par les enfants. **IMPORTANT** : les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte en tout temps.

DESSIN ADO

ÂGE 10 à 17 ans
PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	11 avril au 13 juin 10h à 12h	R : 75 \$ / NR : 112,50 \$

Le participant apprendra la base du dessin académique, soit le dessin linéaire et l'effet de contraste produit par les lumières et les ombres. Les travaux pratiques se feront par des natures mortes et autres sujets tels les animaux et les fleurs. Les plus avancés pourront réaliser un projet personnel sous la supervision du professeur. **Matériel requis pour le premier cours** : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain en bâton et efface à fusain.

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

ÂGE 5 à 9 ans - 10 à 17 ans
PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 13 avril au 22 juin Relâche 18 mai Mer : 8 avril au 10 juin 18h à 19h	1 x sem R : 80 \$ / NR : 120 \$ 2 x sem R : 112 \$ / NR : 168 \$
Lundi ou mercredi	Lun : 13 avril au 22 juin Relâche 18 mai Mer : 8 avril au 10 juin 19h à 20h	

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception du badminton et
Samedi Énergie)



Un art martial qui convient à tous. Pour les enfants, le karaté est une activité éducative par l'apprentissage du geste, de la coordination, de la concentration, de l'éducation physique et du jeu. **Pour les adolescents et les adultes**, cela devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés.

Frais d'inscription à l'Association japonaise de karaté du Québec (frais annuels non-remboursables payables au premier cours) : 5 à 7 ans : 25 \$ / 8 à 17 ans : 35 \$. Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions.

ADULTES

AÉROBIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aérobic (Plus)	Mardi	7 avril au 9 juin 19h15 à 20h15	1 x sem R : 80 \$ / NR : 133,30 \$ / 55+ : 72 \$
Aérobic (Flexibilité)	Jeudi	9 avril au 11 juin 19h15 à 20h15	2 x sem R : 112 \$ / NR : 186,62 \$ / 55+ : 100,80 \$

Ce cours vous convie à un entraînement cardiovasculaire dans le cadre d'une routine chorégraphique. Celle-ci améliorera votre coordination, votre équilibre et votre endurance.

AQUARELLE

PROFESSEUR Geneviève Odin

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aquarelle (débutant et interm)	Mardi	7 avril au 9 juin 13h30 à 16h	R : 105 \$ / NR : 157,50 \$ / 55+ : 94,50 \$
Aquarelle (atelier dirigé)	Mercredi	8 avril au 10 juin 13h30 à 16h	

Le cours pour débutants et intermédiaires s'adresse autant aux personnes qui veulent s'initier aux techniques de base qu'à celles qui souhaitent perfectionner leurs acquis. L'atelier dirigé permet aux aquarellistes expérimentés qui veulent explorer le médium de façon personnelle de bénéficier des conseils techniques du professeur et des critiques de groupe. Veillez prendre note que le matériel doit être fourni par le participant. Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu les 29, 30 et 31 mai 2015.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception du badminton et
Samedi Énergie)



BADMINTON LIBRE

LIEU Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou jeudi	20h à 21h ou 21h à 22h Fin le 12 juin Relâche 6 avril et 18 mai	Carte 1h : 10 \$ / Carte 10h : 70 \$ Carte 20h : 130 \$

Réservations en personne au CCI (999, avenue McEachran) ou par téléphone au 514-495-6211. Numéro de carte loisirs exigé. Aucune réservation ne sera acceptée plus d'une semaine à l'avance. L'achat des différents forfaits se fait au comptoir du CCI. Aucun achat sur place. La carte de 10 heures ou de 20 heures est poinçonnée au moment de l'utilisation du terrain. Aucune date d'expiration.

Attention : Le joueur qui a réservé un terrain devra avoir présenté sa carte d'abonnement ou son reçu de location d'un court pour une heure dans les cinq premières minutes de l'heure réservée. Après ce délai, il perdra le privilège de sa réservation et le terrain deviendra disponible immédiatement, pour le reste de la période, à tout autre joueur.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi ou jeudi	Mar : 7 avril au 9 juin Jeu : 9 avril au 11 juin 20h30 à 21h30	1 x sem R : 80 \$ / NR : 133,30 \$ / 55+ : 72 \$ 2 x sem R : 112 \$ / NR : 186,62 \$ / 55+ : 100,80 \$

Entraînement complet dans le but de développer et/ou de maintenir son endurance cardio-respiratoire et musculaire. Ce cours comprend les parties échauffement, aérobie (jogging), étirements, musculation et relaxation. Le tout au son d'une musique entraînante.

DESSIN ACADÉMIQUE (pastel sec et peinture à l'huile)

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	13 avril au 22 juin Relâche 18 mai 13h30 à 16h00 ou 18h30 à 21h	R : 105 \$ / NR : 157,50 \$ / 55+ : 94,50 \$ <i>Le matériel doit être fourni par le participant.</i>

Le cours permet aux participants de développer leur sens de l'observation et de mieux comprendre comment fonctionnent l'ombre et la lumière. Une étude de drapé est possible. Les participants ayant déjà des acquis pourront réaliser un projet personnel : possibilité de changer de médium et d'aller vers le pastel sec, la peinture à l'huile ou le portrait. Tous niveaux. Matériel requis pour le premier cours : tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain en bâton et efface à fusain. Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu les 29, 30 et 31 mai 2015.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 13 avril au 22 juin Relâche 18 mai Mer : 8 avril au 10 juin 20h30 à 21h30	1 x sem R : 80 \$ / NR : 133,30 \$ / 55+ : 72 \$ 2 x sem R : 112 \$ / NR : 186,62 \$ / 55+ : 100,80 \$

La souplesse (ou flexibilité) est une qualité physique permettant de réaliser des mouvements avec la plus grande amplitude ou mobilité articulaire. Ce cours d'étirement améliorera de façon naturelle l'élasticité musculaire et articulaire tout en éliminant les courbatures et les raideurs ou tensions liées au quotidien.

GYMNASTIQUE DOUCE

PROFESSEUR Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi ou vendredi	Mar : 7 avril au 7 juillet 10h à 11h30 Ven : 10 avril au 26 juin 10h45 à 12h15	1 x sem R : 168 \$ / NR : 252 \$ / 55+ : 151,20 \$ 2 x sem R : 235,20 \$ / NR : 352,80 \$ / 55+ : 211,68 \$

La gymnastique douce est une méthode corporelle utilisant la détente active, la mobilisation ostéo-articulaire et l'étirement dans le but d'assouplir et de tonifier le corps afin d'améliorer la posture et de rétablir l'équilibre. Le groupe complémentaire est réservé aux participants aussi inscrits au groupe du mardi.

KARATÉ (style Shotokan)

PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 13 avril au 22 juin Relâche 18 mai Mer : 8 avril au 10 juin 19h à 20h	1 x sem R : 95 \$ / NR : 142,50 \$ / 55+ : 85,50 \$ 2 x sem R : 133 \$ / NR : 199,50 \$ / 55+ : 119,70 \$ <i>Frais à l'Association japonaise de karaté payable au premier cours.</i>

Un art martial qui convient à tous. Pour les adolescents et les adultes, le karaté devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés. Pour les 45-70 ans, le karaté est une gymnastique saine et diversifiée sans exigences physiques exceptionnelles.

Frais d'inscription à l'Association japonaise de karaté du Québec (frais annuels non-remboursables payables au premier cours) : 18 ans et plus : 40 \$. Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	11 avril au 13 juin 10h15 à 11h30	Unité R : 10 \$ / NR : 15 \$ / 55+ : 9 \$ Carte 10 cours R : 93,75 \$ / NR : 140,63 \$ / 55+ : 84,38 \$ <i>Cartes valides jusqu'au printemps 2015.</i>

Ce cours vise une dépense énergétique dans le plaisir et la variété pour débiter la fin de semaine du bon pied. **Offert à la carte ou avec une formule d'abonnement**, vous pourrez facilement insérer cette activité à votre horaire. Les cartes sont valides de la session d'automne 2014 à la session de printemps 2015.

TAÏ CHI

PROFESSEUR Institut de taoïsme Fung Loy Kok

Journée	Date et heure	Coût *
Mercredi	8 avril au 10 juin 10h à 11h30	R : 75 \$ / NR : 124,95 \$ / 55+ : 67,50 \$

Le tai chi taoïste est un art de santé chinois qui consiste en un enchaînement de mouvements lents qui favorisent la relaxation, la concentration et l'équilibre tout en développant la force et la souplesse. Il permet ainsi la détente du corps et de l'esprit. Il est accessible à tous.

TONUS

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	7 avril au 9 juin 18h15 à 19h15	1 x sem R : 80 \$ / NR : 133,30 \$ / 55+ : 72 \$
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	9 avril au 11 juin 18h15 à 19h15	2 x sem R : 112 \$ / NR : 186,62 \$ / 55+ : 100,80 \$

Ce cours qui vise l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire demande peu de coordination. Il répondra aux attentes des débutants comme des participants avancés.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

YOGA

PROFESSEUR Catherine Burry, Mona Sabbagh (yoga détente et mercredi)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga (Tsomo yoga)	Lundi	13 avril au 6 juillet Relâche 18 mai 17h à 18h30 ou 18h45 à 20h15	1 x sem R : 144 \$ / NR : 216 \$ / 55+ : 129,60 \$ 2 x sem R : 201,60 \$ / NR : 302,40 \$ / 55+ : 181,44 \$
	Mardi	7 avril au 23 juin 10h à 11h30	
	Mercredi	8 avril au 8 juillet Relâche 24 juin et 1 juil. 17h à 18h30 ou 18h45 à 20h15	
	Jeudi	9 avril au 25 juin 10h à 11h30	
	Vendredi	10 avril au 26 juin 10h à 11h30	
Yoga (détente)	Mardi	7 avril au 23 juin 13h30 à 15h	

Tsomo Yoga

Le Tsomo Yoga est le yoga de la longévité. Il s'agit d'une combinaison harmonieuse de yoga traditionnel (hatha yoga) et de techniques gestuelles empruntées aux arts martiaux non violents.

Yoga détente

Le yoga détente est une pratique de mouvements et d'élongations visant la relaxation, favorisant l'assouplissement et la détente du corps et le calme de l'esprit.

YOGA SUR CHAISE

PROFESSEUR YMCA du Parc

Journée	Date et heure	Coût *
Mercredi	8 avril au 10 juin 10h à 11h	R : 80 \$ / NR : 120 \$ / 55+ : 72 \$

Destiné aux personnes qui souhaitent faire de l'exercice tout en douceur ou qui ont subi une opération récemment. Cette classe de yoga présente une introduction aux bénéfices de la relaxation et du gain d'énergie que procure le yoga, en utilisant des positions debout et sur chaises.

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

AINÉS 55 ANS ET +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

PROFESSEUR YMCA du Parc

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi, mercredi ou vendredi	Lun : 13 avril au 22 juin Relâche 18 mai 10h à 11h Mer : 8 avril au 10 juin 10h à 11h Ven : 10 avril au 12 juin 13h30 à 14h30	1 x sem R : 70 \$ / NR : 105 \$ 2 x sem R : 98 \$ / NR : 147 \$

Les objectifs de ce cours adapté aux aînés sont de développer ou maintenir la capacité cardiorespiratoire, l'endurance musculaire, l'équilibre ainsi que la souplesse des articulations. Les exercices sont réalisés sur chaise et debout selon le rythme de chacun. Le prix inclus le rabais 55 ans et plus.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

PROFESSEUR YMCA du Parc

Journée	Date et heure	Coût *
Jeudi	9 avril au 11 juin 9h30 à 11h	R : 90 \$ / NR : 135 \$

Musclez vos méninges est un programme qui vise à promouvoir la vigueur intellectuelle des aînés qui sont soucieux des changements intellectuels liés au vieillissement normal. Ce programme abordera dix thèmes liés aux caractéristiques de la vitalité intellectuelle en offrant des activités captivantes pour stimuler la mémoire et la concentration.

ARÉNA D'OUTREMONT

HOCKEY LIBRE - 18 ANS ET PLUS

ÂGE 18 ans et plus

Journée	Date et heure	Coût *
Mercredi	13h à 15h	2,61 \$ par personne
Jeudi	Fin le 2 avril	Gratuit pour les gardiens de buts

Équipement complet obligatoire (casque avec visière complète et protège-cou).

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES AU CCI

Inscription en ligne pour
toutes les activités
(à l'exception du badminton et
Samedi Énergie)



PATINAGE LIBRE

ÂGE Pour tous

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	Lun : 13h30 à 14h30	Avec la carte loisirs : Gratuit Sans la carte loisirs : 2,61 \$
Mercredi	Mer, ven : 12h à 13h	
Vendredi	Dim : 13h30 à 15h	
Dimanche	Fin le 5 avril	

Il est strictement défendu de pratiquer le patinage artistique ou le hockey durant ces périodes.

PATINAGE LIBRE POUR LES CPE ET GARDERIES D'OUTREMONT

ÂGE 6 ans et moins

Journée	Date et heure	Coût *
Jeudi	9h30 à 10h30 Fin le 2 avril	Gratuit

Une période de patinage libre est offerte chaque semaine pour les CPE et garderies de l'arrondissement. Pour les établissements situés dans l'arrondissement d'Outremont seulement. Réservation obligatoire au 514-495-6211

* R : Résident / NR : Non-résident / 55+ : 55 ans et plus

Toutes les activités, à l'exception du badminton, ont lieu au Centre communautaire intergénérationnel (999, McEachran)