ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

ENFANTS ET ADOLESCENTS

DESSIN ADO

ÂGE 10 à 17 ans
PROFESSEUR Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	14 avril au 16 juin 10h à 12h	R : 78.00 $ / NR : 117.60 $

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 à l'aide de nature morte 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.

Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu au mois de juin 2018 à la galerie d'art d'Outremont.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

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 *
5-9 ans Lundi ou mercredi	Lun : 9 avril au 4 juin Relâche le 21 mai Mer : 11 avril au 30 mai 18h à 19h	**1 x sem** R : 64.00 $ / NR : 96.00 $ **2 x sem** R : 89.60 $ / NR : 134.40 $ *Frais d'adhésion non-inclus**
10-17 ans Lundi ou mercredi	Lun : 9 avril au 4 juin Relâche le 21 mai Mer : 11 avril au 30 mai 19h à 20h	

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'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (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.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : 19 mars 2018
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: 26 mars 2018

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Âge de 6 à 13 ans
PROFESSEUR Club Rythmik Québec

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	27 mars au 12 juin 18h à 19h30	**1 x sem** R : 174.96 $/ NR : 262.44 $ *Frais d'affiliation non-inclus
Jeudi	29 mars au 14 juin 18h à 19h30	

La gymnastique rythmique est un sport féminin qui combine la gymnastique au sol, la danse, le ballet, l'acrobatie et la jonglerie avec le maniement de petits appareils : ballon, corde, cerceau, ruban et massues. Elle développe la souplesse, la force, la coordination et le sens du rythme. Le nouveau programme est celui de la Fédération de gymnastique du Québec et inclut le Circuit Régional # 1 et # 2. La gymnastique rythmique est une discipline olympique qui présente des gymnastes en groupe et en individuel.

- Des frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec sont exigés au montant de 50$ par année (1er septembre au 31 août de l'année suivante) payables au **centre communautaire lors de l'inscription**. Cette adhésion couvre les frais d'assurance, d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec et les frais administratifs.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

ADULTES

AÉROBIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aérobie (Plus)	Mardi	10 avril au 12 juin 19h à 20h	**1 x sem** R : 80.00 $ / NR : 133.30 $ / 55+ : 72.00 $
Aérobie (Flexibilité)	Jeudi	12 avril au 14 juin 19h à 20h	**2 x sem** R : 112.00 $ / NR : 186.60 $ / 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.

*** 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, Ave McEachran)

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES
AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

AQUARELLE

PROFESSEUR Geneviève Odin

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Aquarelle (débutant et intermédiaire)	Mardi	10 avril au 12 juin 13h30 à 16h	R : 105.00 $ / NR : 157.50 $ / 55+ : 94.50 $
Aquarelle (atelier dirigé)	Mercredi	11 avril au 13 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. Veuillez prendre note que le matériel doit être fourni par le participant.

Une exposition des œuvres des participants aux activités artistiques aura lieu au mois de juin 2018 à la galerie d'art d'Outremont.

*** 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, Ave McEachran)

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES
AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

BADMINTON LIBRE

LIEU Collège Stanislas, 740, avenue Dollard

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou jeudi	Lun : 9 avril au 11 juin Relâches les 16 avril et 21 mai 20h à 21h ou 21h à 22h Jeu : 12 avril au 14 juin 20h à 21h ou 21h à 22h	Carte 1h : 8 $ Carte 10h : 75 $ Carte 20h : 140 $

Réservations en personne au CCI (999, avenue McEachran) ou par téléphone au 514-495-6211. Numéro de la carte des 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.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

PROFESSEUR Lucie Thouin

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi ou jeudi	Mar : 10 avril au 12 juin Jeu : 12 avril au 14 juin 20h15 à 21h15	**1 x sem** R : 80.00 $ / NR : 133.30 $ / 55+ : 72.00 $ **2 x sem** R : 112.00 $ / NR : 186.60 $ / 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, aérobique, étirements, musculation et relaxation. Le tout au son d'une musique entraînante.

DESSIN, PEINTURE À L'HUILE, PORTRAIT ET PASTEL SEC

PROFESSEUR : Céline Bélec

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi	9 avril au 18 juin Relâche le 21 mai 13h30 à 16h00 ou 18h30 à 21h	R : 105.00 $ / NR : 157.50 $ / 55+ : 94.50 $ *Le matériel doit être fourni par le participant (environ 20$).*

Le cours permettra aux participants de développer leur sens de l'observation, de mieux comprendre comment fonctionnent l'ombre et la lumière, comment créer l'avant-plan, l'arrière-plan et les mesures. Le participant pourra, le moment venu, selon ses intérêts: se diriger vers le paysage, le portrait ou bien le pastel sec ou la peinture à l'huile. Ce cours s'adresse à tous les 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 au mois de juin 2018 à la galerie d'art d'Outremont.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

FLEXIBILITÉ

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 9 avril au 18 juin Relâches le 21 mai Mer : 11 avril au 13 juin 20h30 à 21h30	**1 x sem** R : 80.00 $ / NR : 133.30 $ / 55+ : 72.00 $ **2 x sem** R : 112.00 $ / NR : 186.60 $ / 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 HOLISTIQUE (douce)

PROFESSEUR Speranza Spiratos

Journée	Date et heure	Coût *
Mardi	Mar : 10 avril au 12 juin 10h15 à 11h45	**1 x sem** R : 120.00 $ / NR : 199.95 $ / 55+ : 108.00 $

La gymnastique holistique 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.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : 19 mars 2018
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: 26 mars 2018

KARATÉ (STYLE SHOTOKAN)

PROFESSEUR Yves Potvin et Émil Pavaliu, 6e Dan

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi ou mercredi	Lun : 9 avril au 4 juin Relâche le 21 mai Mer : 11 avril au 30 mai 19h à 20h	**1 x sem** R : 76.00$ / NR : 114.00 $ / 55+ : 68.40 $ **2 x sem** R : 106.40 $ / NR : 159.52 $ / 55+ : 95.76 $ *Frais d'adhésion non-inclus**

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.

Une expérience en karaté est requise pour s'inscrire à la session Printemps-Été.

- *Frais d'adhésion à l'organisation canadienne mondiale JKA Shotokan karaté-do (frais annuels non-remboursables payables au premier cours) : 40 $/année (18 ans et plus). 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, Ave McEachran)

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES
AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

SAMEDI ÉNERGIE

PROFESSEUR Véronique Gaury

Journée	Date et heure	Coût *
Samedi	14 avril au 16 juin 10h15 à 11h30	**Unité** R : 12.5 $ / NR : 18.75 $ / 55+ : 11.25 $ **Carte 10 cours** R : 115 $ / NR : 175.75 $ / 55+ : 103.5 $ **Carte 20 cours** R : 212.5 $ / NR : 325.00 $ / 55+ : 191.25 $

Ce cours vise une dépense énergétique dans le plaisir et la variété pour débuter la fin de semaine du bon pied. **Offert à l'unité**, vous pourrez facilement insérer cette activité à votre horaire.

*** 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, Ave McEachran)

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES
AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

TONUS

PROFESSEUR Véronique Gaury

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Tonus (Musculaire)	Mardi	10 avril au 12 juin 18h à 19h	**1 x sem** R : 80.00 $ / NR : 133.30 $ / 55+ : 72.00 $
Tonus (Step-tonus)	Jeudi	12 avril au 14 juin 18h à 19h	**2 x sem** R : 112.00 $ / NR : 186.60 $ / 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, Ave McEachran)

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES
AU CCI

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

YOGA

PROFESSEUR Catherine Burry et Marianne Hallal (jeudi soir)

Activité	Journée	Date et heure	Coût *
Yoga (Tsomo yoga)			**1 x sem** R : 144.00 $ / NR : 216.00 $ / 55+ : 129.60 $ **2 x sem** R : 201.60 $ / NR : 302.40 $ / 55+ : 181.44 $ **3 x sem** R : 302.40 $ / NR : 503.82 $ / 55+ : 272.16 $
	Mardi	10 avril au 26 juin 10h à 11h30	
	Mercredi	11 avril au 27 juin 17h à 18h30	
	Jeudi	12 avril au 28 juin 10h à 11h30 Et 17h30 à 19h	
	Vendredi	13 avril au 29 juin 10h à 11h30	

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.

Pour les modalités d'inscription, veuillez vous référer aux pages 6 et 7
du Programme de la culture, des sports et des loisirs Printemps-Été 2018.
Veuillez noter que les tarifs indiqués ne comprennent pas la TPS et la TVQ.

*** 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, Ave McEachran)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET ARTISTIQUES

AU CCI

Inscription en ligne pour toutes les activités
(à l'exception de la gymnastique rythmique, le badminton libre et Samedi Énergie)



Inscriptions par internet et au comptoir – Résidents d'Outremont : **19 mars 2018**
Inscriptions par internet et au comptoir – Non-résidents: **26 mars 2018**

AINÉS 55 ANS ET +

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 101

PROFESSEUR À déterminer

Journée	Date et heure	Coût *
Lundi, mercredi ou vendredi	Lun : 9 avril au 18 juin Relâche le 21 mai 10h à 11h Mer : 11 avril au 13 juin 10h à 11h Ven : 13 avril au 15 juin 10h à 11h	**1 x sem** R : 72.00 $ / NR : 120.00 $ **2 x sem** R : 101.00 $ / NR :168.00 $ **3 x sem** R : 151.50 $ / NR : 252.00 $ *Le prix inclut le rabais 55 ans et plus.*

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 inclut le rabais 55 ans et plus.

*** 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, Ave McEachran)