



HIVER 2013

# PROGRAMMATION DES ACTIVITES

SPORTS ET LOISIRS



Le Sud-Ouest  
**Montréal** 



## MOT DU MAIRE

Selon un sondage réalisé au Québec, sept citoyens sur dix indiquent qu'un ou plusieurs membres de leur maisonnée ont utilisé les services socioculturels et sportifs offerts par leur municipalité au cours de la dernière année. Et vous, êtes-vous l'un d'eux? Vous retrouverez dans les pages suivantes une grande diversité de cours et activités auxquels vous pouvez vous inscrire. Vous désirez plus de flexibilité? Profitez des horaires libres des arénas et des piscines gratuitement.

Votre cahier est un outil précieux à conserver, car vous y retrouvez la liste des partenaires de l'arrondissement, les horaires de piscines et arénas ainsi que 350 cours et activités offerts dans le Sud-Ouest. Ceux-ci vont du soccer au bricolage en passant par l'escrime et le patinage, de quoi occuper vos temps libres de façon amusante et enrichissante!

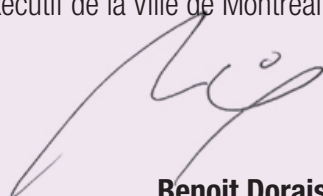
Ces activités sont possibles grâce au travail des partenaires, des organisations et aussi des bénévoles qui année après année, se dévouent à enseigner et à animer des activités de sports et de loisirs. Bravo à tous ces acteurs qui font vivre les installations sportives et récréatives du Sud-Ouest!

### **Horaire du temps des fêtes**

Nouveauté, nous incluons dans cette édition de notre cahier les horaires spéciaux du temps des Fêtes de nos piscines et arénas en dernière page. Profitez pleinement de vos vacances pour les visiter!

En terminant, je vous invite à vous informer de tout ce qui se passe dans notre arrondissement en vous abonnant à la liste d'envoi de nos communiqués et aussi via Facebook, Flickr et maintenant You Tube! C'est une autre belle façon de combiner le plaisir de découvrir la panoplie d'activités à réaliser dans le Sud-Ouest et d'être au fait de l'actualité locale.

Le maire de l'arrondissement  
et vice-président du comité exécutif de la Ville de Montréal,



**Benoit Dorais**



**CLIQUEZ NOUS VOIR!**  
**[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 au **514 933-2739**.

Des activités spécialisées sont incluses dans notre programmation.

Retrouvez-les grâce au symbole : 



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

Veuillez communiquer avec l'organisme responsable pour tout complément d'information.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Règle générale, les inscriptions se font **de la fin décembre à la mi-janvier**. Veuillez communiquer avec l'organisme responsable pour connaître les heures et les dates précises d'inscription et de cours. À moins d'indications contraires, le lieu d'inscription correspond à l'endroit où l'activité se déroule.

### LES TARIFS

Les tarifs affichés dans ce cahier s'appliquent aux résidents de la Ville de Montréal qui devront fournir une pièce d'identité et une preuve de résidence au moment de l'inscription, soit au choix :

- la carte Accès Montréal
- un compte de taxes municipales
- une facture de services publics indiquant le nom et l'adresse de la personne désirant s'inscrire

Les non-résidents devront payer un tarif supérieur et devront s'informer auprès des organismes partenaires afin de connaître les montants additionnels exigés.

N.B. Certains coûts d'activités se tenant dans des bâtiments municipaux incluent les frais relatifs à la réglementation sur les tarifs (RCA07 2204).

### LE PAIEMENT

Renseignez-vous directement auprès des organismes partenaires pour connaître les modalités de paiement acceptées. La taxe n'est pas toujours incluse dans le coût de l'activité.

### ANNULATION D'ACTIVITÉS OU MODIFICATION DE LA PROGRAMMATION

Il est possible qu'une activité soit annulée ou modifiée si le nombre de personnes inscrites est insuffisant. Notez que la programmation peut être modifiée sans préavis. Si tel est le cas, il faudra communiquer avec l'organisme afin de connaître la politique de remboursement.

### POUR TOUTE INFORMATION CONCERNANT LES SPORTS ET LES LOISIRS DANS L'ARRONDISSEMENT :

**Direction culture, sports, loisirs et développement social**  
815, rue Bel-Air, Montréal (Québec) H4C 2K4

Téléphone : 311  
[ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest)

**Du lundi au vendredi** : de 9 h à 17 h  
**Samedi et dimanche** : fermé

Veuillez noter que la programmation ne contient que les informations qui étaient 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!

### ORGANISATION DE L'INFORMATION (EXEMPLE)

|                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| <b>Activité</b>       | Arts martiaux et sports de combat |
| <b>Niveau ou type</b> | Judo                              |
| <b>Organisme</b>      | Judo Monde                        |
| <b>Âge</b>            | 15 ans et plus                    |
| <b>Horaire</b>        | Mar et Jeu<br>19 h 45 à 21 h 30   |
| <b>Coût</b>           | 50 \$                             |
| <b>Installation</b>   | Complexe récréatif Gadbois        |

### COMMENT LIRE L'INFORMATION

- les activités sont classées par ordre alphabétique, puis par niveau
- le lieu de l'inscription est généralement le même que celui où se tient l'activité
- les jours sont inscrits dans une forme abrégée
- **Mer ou Jeu** signifie que vous devez choisir entre l'un ou l'autre jour
- **Jeu et Ven** signifie que vous devrez vous présenter à cette activité deux fois par semaine

**Vous retrouverez diverses abréviations, notamment :**

- **C.M.** : carte de membre
- **FEM** et **M** : indique le sexe lorsque les activités ne sont pas mixtes

### 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 d'aller sous presse. Pour connaître les coûts d'inscription, communiquez directement avec l'organisme. Pour tout complément d'information, consultez le répertoire des activités de loisirs accessible à partir de la page d'accueil du site Internet de l'arrondissement : [ville.montreal.qc.ca/sud-ouest](http://ville.montreal.qc.ca/sud-ouest).

# COORDONNÉES

## ARÉNAS

### Aréna Georges-Mantha

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

### Aréna Saint-Charles

1055, rue Hibernia • 514 872-3300

### Aréna Sylvio-Mantha

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

### Réservation de glace

(bureau Ludik) • 514 872-3831

## 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 Hibernia (angle Mullins)

514 872-3035

Adultes : 2333, rue Mullins (angle Hibernia)

514 872-3092

### Bibliothèque Saint-Henri

4707, rue Notre-Dame Ouest

Jeunes et adultes : 514 872-2879

## COMPLEXE RÉCRÉATIF

### GADBOIS

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 872-2786

### Réservation de gymnase

(bureau Ludik) • 514 872-3831

## MAISON DE LA CULTURE

### MARIE-UGUAY

6052, boul. Monk

514 872-2044 ☎ 106,9 FM

## 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

1825, rue Notre-Dame Ouest

514 932-0800

### Piscine Saint-Charles

1055, rue Hibernia • 514 872-2501

### Piscine Saint-Henri

4055, rue Saint-Jacques Ouest

514 872-2577

## AUTRES CENTRES D'ACTIVITÉS

### ET ORGANISMES PARTENAIRES

**AAASO** – Voir Association des aînés

actifs du Sud-Ouest

### Académie de boxe Louise

### Provencher

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 935-8592

### Académie de karaté

### Yoshukan

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 935-8592

### Académie de tennis du

### Sud-Ouest de Montréal (ATSMO)

525, rue Dominion, suite 202

514 944-9287

### Aces football

525, rue Dominion, suite 203

514 449-9396 ou 514 594-2238

**ACHIM** – Voir Alternatives communautaires

d'habitation et d'intervention de milieu

**ADGM** – Voir Association disc golf Montréal

### Âge d'or Le Grillon

525, rue Dominion, bureau 100

514 634-9014

### 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

### Alternatives communautaires

d'habitation et d'intervention de milieu (ACHIM)

5940, boul. Monk • 514 362-7221

### Association des aînés actifs du

### Sud-Ouest (AAASO)

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 872-3459

### Association disc golf Montréal

info@adgm.ca • www.adgm.ca

### Association des jeunes de la Petite-

### Bourgogne – Centre Youth in Motion

852, rue Saint-Martin • 514 931-5510

### Association de soccer du Sud-Ouest

### de Montréal (ASSOM)

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 931-7778

### Atelier 850

850, rue Des Seigneurs • 438 380-0667

### ATSMO – Voir Académie de tennis du

Sud-Ouest de Montréal

### Bushidokan judo

2390, rue Ryde • 514 935-9666

### Cadets de l'air – Escadron 564 Blériot

75, square Sir-George-Étienne-Cartier

514 939-2565

### Cardio plein air

514 768-4060

sudouest@cardiopleinair.ca

**CASO** – Voir Club aquatique du Sud-Ouest

### Centre culturel Georges-Vanier

2450, rue Workman • 514 931-CCGV (2248)

www.ccgv.ca

**CCFA** – Voir Centre communautaire des

femmes actives

**CDLMP** – Voir Centre de loisirs

Monseigneur Pigeon

**CDSSO** – Voir Club de développement

sportif du Sud-Ouest

### Centre communautaire des femmes

actives (CCFA)

4500, rue Saint-Antoine • 514 989-7320

### Centre d'éducation populaire des

adultes (CEDA)

2515, rue Delisle • 514 596-4422

### Centre d'intégration à la vie active

(CIVA)

525, rue Dominion, bureau 330

514 935-1109

### Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

5550, rue Angers • 514 769-2741

### Centre Lorne

2390, rue Ryde • 514 509-0795

### Centre Notre-Dame-du-

### Perpétuel-Secours (NDPS)

6050, rue Hamilton • 514 872-6549

### Centre récréatif, culturel et sportif

### Saint-Zotique (CRCS)

75, square Sir-George-Étienne-Cartier

514 935-2001

### Centre Saint-Charles

1055, rue Hibernia • 514 872-3300

### Centre Saint-Henri

530, rue du Couvent • 514 872-2334

### Centre sportif de la Petite-

### Bourgogne (CSPB)

1825, rue Notre-Dame Ouest

514 932-0800

**Centre Youth in Motion** – Voir Association

des jeunes de la Petite-Bourgogne

**CIVA** – Voir Centre d'intégration

à la vie active

### Club les Aquanautes

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 346-4781

### Club aquatique du Sud-Ouest

### (CASO)

1055, rue Hibernia • 514 802-7442

### Club les Archers du Sud-Ouest de

### Montréal

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 733-7347

### Club de développement sportif du

### Sud-Ouest (CDSSO)

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 937-2160

### Club d'escrime Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 766-4627

### Club de gymnastique artistique

### Gadbois

155, av. Greene, 2<sup>e</sup> étage du marché

Atwater • 514 872-3043

### Club d'haltérophilie Les Géants de

### Montréal

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 933-1634

### Club de patinage artistique Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 937-1312

### Club de patinage de vitesse Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 994-6706

### Corporation l'Espoir

55, rue Dupras, local 511 • 514 367-3757

### CRCS – Voir Centre récréatif, culturel

et sportif Saint-Zotique

**CSPB** – Voir Centre sportif de la

Petite-Bourgogne

### DJ sports

525, rue Dominion, suite 201

514 373-8146

### Édifice Georges-Vanier

2450, rue Workman • 514 931-2248

### Escadron 564 Blériot – Voir Cadets de l'air

### Hockey Sud-Ouest (HSO)

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 937-2041

**Jeunesse 2000** – Voir Centre de loisirs

Monseigneur Pigeon

### Judo Monde

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 935-3030

### Loisirs Saint-Charles

1055, rue Hibernia • 514 872-1289

### Loisirs Saint-Henri

530, rue du Couvent • 514 872-2334

### 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

**NDPS** – Voir Centre Notre-Dame-du-

Perpétuel-Secours

### Olympiques spéciaux

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul

514 366-6965

### Saint-Colomba House

2365, rue Grand-Trunk • 514 932-6202

### Les Scientifiques

525, rue Dominion, bureau 200

514 938-3576

**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 St-Georges

870, rue Richmond • 514 931-6265

### YMCA Pointe-Saint-Charles

255, av. Ash • 514 935-4711



# POUR LES PARENTS ET ENFANTS

## ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

### JUDO/INITIATION

Judo Monde  
**5 ans et plus**  
**SAM / 10 H 00 À 11 H 00**  
 Complexe récréatif Gadbois

## ARTS PLASTIQUES

### INITIATION À L'ART

Centre culturel Georges-Vanier  
**6-9 ans**  
**SAM / 10 H 00 À 12 H 00**  
**70 \$**  
 Centre culturel Georges-Vanier

## BADMINTON

### PRATIQUE LIBRE

CLMP  
**6-17 ans**  
**VEN / 18 H 00 À 19 H 30**  
**15 \$**  
 École NDPS  
 C.M. 5 \$

### PRATIQUE LIBRE ET ENTRAÎNEMENT

CDSSO  
**6-17 ans**  
**LUN ET MER / 17 H 00 À 19 H 00**  
 20 \$/personne  
 30 \$/famille  
 Complexe récréatif Gadbois

## BASKETBALL

CLMP  
**5-7 ans**  
**MER / 18 H 30 À 19 H 30**  
**15 \$**  
 École NDPS  
 C.M. 5 \$

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### CARDIO MAMAN-BÉBÉ

CLMP  
**JEU / 11 H 10 À 12 H 00**  
**85 \$**  
 Centre de Loisirs  
 Monseigneur Pigeon  
 C.M. 5 \$

### EN FORME AVEC BÉBÉ / 1<sup>RE</sup> ANNÉE

CSPB  
**LUN / 10 H 00 À 11 H 15**  
**ET MER / 9 H 30 À 11 H 00**  
**100 \$**  
 CSPB

### ZUMBA

CRCS  
**LUN / 19 H 00 À 19 H 45**  
**55 \$**  
 CRCS  
*Gratuit pour les enfants accompagnés de leurs parents*

**MER / 18 H 15 À 19 H 45**

**110 \$**  
 CRCS  
*Gratuit pour les enfants accompagnés de leurs parents*

**SAM / 10 H 00 À 10 H 45**

**55 \$**  
 CRCS  
*Gratuit pour les enfants accompagnés de leurs parents*

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

### AQUAFORME PRÉNATAL

CASO  
**MAR / 19 H 30 À 20 H 30**  
**80 \$ (9 semaines)**  
 Piscine Émard

**MER / 9 H 30 À 10 H 30**

**80 \$ (9 semaines)**  
 Piscine Saint-Charles

### AQUA-POUSSETTE

CASO  
**MER / 10 H 30 À 11 H 30**  
**80 \$ (9 semaines)**  
 Piscine Saint-Charles

**CSPB**

**MAR ET JEU / 9 H 00 À 9 H 55**  
**95 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne

### PRÉNATAL

CSPB  
**LUN ET MER / 19 H 30 À 20 H 25**  
**95 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne  
*Attestation médicale obligatoire*

## ÉCHECS

### CLUB D'ÉCHECS/COURS

Loisirs Saint-Henri  
**5-17 ans**  
**LUN / 18 H 30 À 20 H 30**  
**40 \$**  
 Centre Saint-Henri

## ESCALADE

CLMP  
**4-7 ans**  
**MAR / 16 H 00 À 16 H 50**  
**10 \$**  
 Centre de Loisirs  
 Monseigneur Pigeon  
 C.M. 5 \$

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### BABY-GYM

Club de gymnastique  
 artistique Gadbois  
**18 mois-3 ans**  
**45 MIN.**  
 Club de gymnastique Atwater

### MAMAN-BÉBÉ

Club de gymnastique  
 artistique Gadbois  
**JEU / 10 H 00 À 11 H 00**  
 Club de gymnastique Atwater

## HOCKEY COSOM

CLMP  
**5-7 ans**  
**MAR / 18 H 30 À 19 H 30**  
**15 \$**  
 École NDPS  
 C.M. 5 \$

## NATATION

### ÉTOILE

CASO  
**4-12 mois**  
**SAM OU DIM / 30 MIN.**  
**55 \$ (8 semaines)**

### ÉTOILE DE MER

CSPB  
**4-12 mois**  
**MER / 9 H 30 À 10 H 10 OU**  
**SAM / 11 H 00 À 11 H 40 OU**  
**DIM / 9 H 00 À 9 H 40**  
**55 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne

### CANARD

CASO  
**12-24 mois**  
**SAM OU DIM / 30 MIN.**  
**55 \$ (8 semaines)**

### CSPB

**12-24 mois**  
**MER / 10 H 15 À 10 H 55 OU**  
**SAM / 8 H 45 À 9 H 25 OU**  
**DIM / 11 H 30 À 12 H 10**  
**55 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne

### TORTUE DE MER

CASO  
**24-36 mois**  
**SAM OU DIM / 30 MIN.**  
**55 \$ (8 semaines)**

### CSPB

**24-36 mois**  
**SAM / 10 H 15 À 10 H 55 OU**  
**DIM / 9 H 45 À 10 H 25 OU**  
**DIM / 10 H 45 À 11 H 25**  
**55 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne

### LOUTRE DE MER

CSPB  
**3-5 ans**  
**SAM / 9 H 30 À 10 H 10 OU**  
**11 H 45 À 12 H 25 OU**  
**DIM / 10 H 45 À 11 H 25**  
**55 \$**  
 Piscine de la Petite-Bourgogne

## TOUT-PETITS

### JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE

CLMP  
**6-18 mois**  
**LUN / 9 H 45 À 10 H 30**  
**60 \$**  
 Centre de Loisirs  
 Monseigneur Pigeon  
 C.M. 5 \$

**18 mois-2 ans et demi**  
**DIM / 9 H 00 À 9 H 50**

60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**2 ans et demi-4 ans**  
**DIM / 10 H 00 À 10 H 50**

60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**4-5 ans**  
**DIM / 11 H 00 À 11 H 50**

60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## YOGA

CLMP  
**3-6 ans**  
**LUN / 16 H 30 À 17 H 15**  
60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**7-11 ans**  
**LUN / 17 H 30 À 18 H 30**  
60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**YOGA PRÉNATAL**  
CLMP  
**MER / 9 H 15 À 10 H 45**  
130 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**YOGA POSTNATAL AVEC BÉBÉ**  
CLMP  
**MER / 11 H 00 À 12 H 00**  
100 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

**INFORMATIQUE, BRICOLAGE,  
JEUX DE SOCIÉTÉ**  
Milieu éducatif La Source  
**9-12 ans**

**VEN / 15 H 30 À 17 H 00**  
Gratuit  
CRCS

*Être inscrit à l'aide aux devoirs*

## AIDE AUX DEVOIRS

Milieu éducatif La Source  
**9-12 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*

## ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

CRCS  
**13-17 ans**  
**LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00**  
65 \$  
CRCS

**BOXE COMPÉTITIVE**  
Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**MAR / 19 H 30 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

**BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE**  
Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**SAM / 12 H 30 À 14 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

**BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE  
ET KARATÉ/COMPÉTITION**  
Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**SAM / 12 H 30 À 14 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

**BOXE/MISE EN FORME**  
Académie sportive de Montréal  
**9 ans et plus**  
**MAR / 18 H 30 À 19 H 30 OU**  
**JEU / 19 H 30 À 20 H 30**  
Complexe récréatif Gadbois

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

**8 ans et plus**  
**SAM / 11 H 00 À 12 H 15**  
Complexe récréatif Gadbois

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

**JUDO/KATA**  
Judo Monde  
**13 ans et plus**  
**SAM / 12 H 15 À 13 H 15**  
Complexe récréatif Gadbois

**KARATÉ DÉBUTANT**  
Académie sportive de Montréal  
**4-6 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 10 H 00**  
40 \$/mois  
Complexe récréatif Gadbois

CRCS  
**5-12 ans**  
**LUN ET MER / 18 H 00 À 19 H 00**  
60 \$  
CRCS

**KARATÉ AVANCÉ**  
CRCS  
**5-12 ans**  
**LUN ET MER / 19 H 00 À 20 H 00**  
65 \$  
CRCS

**KARATÉ MULTINIVEAUX**  
Académie sportive de Montréal  
**6-17 ans**  
**LUN OU MER / 18 H 00 À 19 H 00 OU**  
**SAM / 11 H 15 À 12 H 30**  
45 \$/mois  
Complexe récréatif Gadbois

**10 ans et plus**  
**JEU / 18 H 00 À 19 H 15**  
45 \$/mois  
Complexe récréatif Gadbois

**KARATÉ/COMPÉTITION**  
Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**MAR / 19 H 30 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

**TAEKWONDO**  
CSPB  
**6-9 ans**  
**MER / 16 H 30 À 18 H 00 ET**  
**VEN / 16 H 00 À 17 H 30**  
60 \$  
CSPB

**10-12 ans**  
**LUN / 16 H 30 À 18 H 00 ET**  
**VEN / 17 H 30 À 19 H 00**  
60 \$  
CSPB

## ARTS VISUELS

**BANDE DESSINÉE**  
Loisirs Saint-Henri  
**8-14 ans**  
**MER / 18 H 00 À 20 H 00**  
40 \$  
Centre Saint-Henri

**ILLUSTRATION**  
Centre culturel Georges-Vanier  
**6-11 ans**  
**MAR / 17 H 00 À 18 H 30**  
70 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

**ATHLÉTISME**  
Loisirs Saint-Charles  
**6-14 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 12 H 00**  
Gratuit  
Centre Saint-Charles



## COURSE, SAUT EN HAUTEUR ET EN LONGUEUR ET LANCER DU POIDS

Loisirs Saint-Henri  
**6-12 ans**  
MAR ET JEU / 16 H 45 À 17 H 45  
50 \$

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

## BASKETBALL

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
MAR / 15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

**13-17 ans**  
MAR ET JEU / 17 H 30 À 19 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

## ENTRAÎNEMENT

CLMP  
**8-12 ans**  
JEU / 17 H 30 À 18 H 30  
5 \$  
Ecole NDPS  
C.M. 5 \$

## BRICOLAGE

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
MAR / 15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

## CADETS

**MARCHE MILITAIRE, PILOTAGE, MUSIQUE, SPORTS, ART ORATOIRE ET TIR DE PRÉCISION**  
Les Cadets de l'air,  
Escadron 564 Blériot  
**12-19 ans**  
VEN / 18 H 00 À 21 H 30 ET  
SAM / 9 H 00 À 16 H 00  
CRCS

## CINÉMA

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
JEU / 15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

## CIRQUE

Loisirs Saint-Henri  
**6-8 ans**  
MAR / 18 H 00 À 19 H 00  
40 \$  
Centre Saint-Henri  
*Spectacle*

**9-14 ans**  
MAR / 19 H 00 À 20 H 00  
40 \$  
Centre Saint-Henri  
*Spectacle*

## CIRQUE ET ART

CLMP  
**6-12 ans**  
MER / 18 H 30 À 19 H 30  
5 \$  
École NDPS  
C.M. 5 \$

## CLUB DE LOISIRS

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

**CLUB 6-12**  
CRCS  
**6-12 ans**  
LUN AU JEU / 18 H 30 À 20 H 30  
ET VEN / 18 H 30 À 21 H 00  
Gratuit  
CRCS

## CLUB MULTI-SPORTS

CLMP  
**6-12 ans**  
MER / 17 H 30 À 18 H 30  
5 \$  
Ecole NDPS  
C.M. 5 \$

## JEUNESSE 2000

CLMP  
**12-17 ans**  
MAR AU VEN / 18 H 00 À 21 H 30  
Gratuit  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## 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  
incapacité intellectuelle

## INITIATION À L'HALTÉROPHILIE

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

## 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  
Complexe récréatif Gadbois

## CUISINE

**CUISINE COLLECTIVE**  
Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
VEN / 15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

## PETITS CUISTOTS

CLMP  
**8-12 ans**  
LUN / 18 H 00 À 19 H 00  
30 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## DANSE

Loisirs Saint-Charles  
**6-12 ans**  
MER / 15 H 30 À 18 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Charles

## CHEERLEADING/HIP-HOP

CLMP  
**6-8 ans**  
SAM / 11 H 30 À 12 H 30  
60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

**9-12 ans**  
SAM / 12 H 40 À 13 H 40  
60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## DANSE CRÉATIVE

Centre culturel Georges-Vanier  
**2-3 ans**  
DIM / 11 H 15 À 12 H 00  
90 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

**4-5 ans**  
DIM / 12 H 00 À 12 H 45  
90 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

**6-7 ans**  
DIM / 12 H 45 À 13 H 30  
90 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## JAZZ HIP-HOP

CLMP  
**6-12 ans**  
JEU / 17 H 00 À 18 H 00  
60 \$  
Centre de Loisirs  
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*

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

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

## INITIATION

Loisirs Saint-Henri  
**3-5 ans**  
SAM / 10 H 30 À 11 H 30  
50 \$  
Centre Saint-Henri  
*Spectacle*

## ESCALADE

CLMP  
**8-12 ans**  
MAR / 17 H 00 À 17 H 55  
20 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## ESCRIME

Club d'escrime Gadbois  
**8-12 ans**  
MER / 18 H 00 À 18 H 45  
75 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
Affiliation annuelle 35 \$

**13-15 ans**  
MER / 18 H 45 À 19 H 45  
85 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
Affiliation annuelle 35 \$

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Club d'escrime Gadbois  
**13-15 ans**  
VEN / 18 H 00 À 21 H 00  
Complexe récréatif Gadbois

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

**CHEER 6-8**  
Club de gymnastique  
artistique Gadbois  
**6-8 ans**  
VEN / 16 H 30 À 18 H 00  
Club de gymnastique Atwater

### CHEER 9 +

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**9 ans et plus**

**VEN / 18 H 00 À 20 H 00**

Club de gymnastique Atwater

### CIRCUIT RÉGIONAL

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**8 ans et plus**

**2 À 3X SEM. / 1 H 25**

Club de gymnastique Atwater

*Sur audition*

### GYM SOLEIL

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**3-5 ans**

**55 MIN.**

Club de gymnastique Atwater

### GYM SOLEIL AVANCÉ

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**3-5 ans**

**2X SEM. / 55 MIN.**

Club de gymnastique Atwater

*Sur audition*

### GYM INTERMÉDIAIRE

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**6-8 ans**

**2X SEM. / 1 H 25**

Club de gymnastique Atwater

*Sur audition*

### GYM PLUS

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**6-8 ans**

**1 H 25**

Club de gymnastique Atwater

### GYM 9+

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**9 ans et plus**

**1 H 25**

Club de gymnastique Atwater

### TUMBLING

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**8 ans et plus**

**JEU / 16 H 30 À 18 H 00**

Club de gymnastique Atwater

### HOCKEY COSOM

CRCS

**8-12 ans**

**VEN / 19 H 00 À 20 H 00**

Gratuit

CRCS

*Formation des équipes  
dès les premières semaines*

**13-17 ans**

**LUN / 18 H 30 À 20 H 00**

Gratuit

CRCS

Loisirs Saint-Charles

**6-12 ans**

**LUN, MER ET VEN / 15 H 30 À 17 H 30**

Gratuit

Centre Saint-Charles

**12-14 ans**

**LUN, MER ET VEN / 17 H 30 À 19 H 30**

Gratuit

Centre Saint-Charles

**14-17 ans**

**LUN ET VEN / 19 H 30 À 22 H 00**

Gratuit

Centre Saint-Charles

Loisirs Saint-Henri

**6-8 ans**

**VEN / 16 H 00 À 17 H 00**

Gratuit

Centre Saint-Henri

*C.M. 5 \$*

**9-12 ans**

**VEN / 17 H 00 À 18 H 30**

Gratuit

Centre Saint-Henri

*C.M. 5 \$*

**13-17 ans**

**VEN / 18 H 30 À 20 H 30**

Gratuit

Centre Saint-Henri

*C.M. 5 \$*

### ENTRAÎNEMENT

CLMP

**8-12 ans**

**MAR / 17 H 30 À 18 H 30**

5 \$

École NDPS

*C.M. 5 \$*

### INFORMATIQUE

#### ATELIER LIBRE

Les Scientifines

**8-12 ans**

**LUN / 17 H 30 À 19 H 00**

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

*FEM, de septembre à juin*

### JEUX DE TABLE

#### MISSISSIPPI

Loisirs Saint-Charles

**6-14 ans**

**LUN AU VEN / 18 H 00 À 21 H 00**

Gratuit

Centre Saint-Charles

### MUSIQUE

#### BATTERIE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**JEU / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### CHANT

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**MAR / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### ÉVEIL MUSICAL

Centre culturel Georges-Vanier

**2-3 ans**

**DIM / 10 H 00 À 10 H 45**

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

**4-6 ans**

**DIM / 11 H 00 À 11 H 45**

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### FLÛTE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**JEU / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### GUIRE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**JEU / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### INITIATION À LA MUSIQUE DE GROUPE

Centre culturel Georges-Vanier

**6-8 ans**

**DIM / 12 H 00 À 12 H 45**

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

#### MUSIQUE INSTRUMENTALE

Loisirs Saint-Charles

**6-12 ans**

**MET ET JEU / 15 H 30 À 18 H 00**

110 \$

Centre Saint-Charles

### PIANO CLASSIQUE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**LUN / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### PIANO JAZZ ET POP

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**MAR / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### VIOLON

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**LUN / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### NATATION

CSPB

**6-12 ans**

**SAM / 10 H 30 À 11 H 25**

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

#### ÉCOLE DE NATATION 1

CASO

**1 H 15 / SEM.**

#### ÉCOLE DE NATATION 2

CASO

**2 H 30 / SEM.**

#### ÉCOLE DE NATATION 3

CASO

**3 H 45 / SEM.**

#### ÉCOLE DE NATATION 4

CASO

**5 H / SEM.**

#### ESPOIR

CASO

**14 H / SEM.**

#### ÉLITE

CASO

**16 H / SEM.**

#### SALAMANDRE

CASO

**3-6 ans**

**SAM OU DIM / 30 MIN.**

55 \$ (8 semaines)

CSPB

**3-5 ans**

**SAM / 8 H 00 À 8 H 40 OU**

**9 H 30 À 10 H 10 OU**

**10 H 30 À 11 H 10 OU**

**11 H 45 À 12 H 25**

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

**DIM / 9 H 30 À 10 H 10 OU**

**11 H 30 À 12 H 10**

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

#### POISSON-LUNE

CASO

**3-6 ans**

**SAM OU DIM / 30 MIN.**

55 \$ (8 semaines)

CSPB

**3-5 ans**

**SAM / 8 H 45 À 9 H 25 OU**

**9 H 30 À 10 H 10**

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

*Salamandre réussi*

**DIM / 11 H 30 À 12 H 10**

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

*Salamandre réussi*

## CROCODILE

CSPB

3-5 ans

SAM / 10 H 15 À 10 H 55 OU

DIM / 10 H 45 À 11 H 25

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

*Poisson-lune réussi*

## CROCODILE/BALEINE

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

55 \$ (8 semaines)

## BALEINE

CSPB

3-5 ans

SAM / 11 H 00 À 11 H 40

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

*Crocodile réussi*

## LOUTRE DE MER

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

55 \$ (8 semaines)

## JUNIOR 1

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 30 MIN.

55 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 00 À 8 H 40 OU

11 H 30 À 12 H 10

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

DIM / 8 H 45 À 9 H 25

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 2

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM

55 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 45 À 9 H 25 OU

11 H 30 À 12 H 10

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

DIM / 9 H 45 À 10 H 25

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 3

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 45 MIN.

65 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 15 À 8 H 55 OU

DIM / 11 H 30 À 12 H 10

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 4

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 45 MIN.

65 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 15 À 8 H 55 OU

11 H 15 À 11 H 55

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

DIM / 9 H 00 À 9 H 40

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 5 ET 6

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 45 MIN.

65 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 9 H 00 À 9 H 55 OU

DIM / 8 H 45 À 9 H 40

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 7 ET 8

CASO

6 ans et plus

MER / 17 H 00 À 18 H 00 ET

DIM / 12 H 35 À 13 H 35

70 \$ (8 semaines)

CSPB

6-12 ans

SAM / 10 H 30 À 11 H 25 OU

DIM / 10 H 30 À 11 H 25

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## JUNIOR 9 ET 10

CASO

6 ans et plus

MER / 18 H 10 À 19 H 10 ET

DIM / 13 H 45 À 14 H 45

70 \$

CSPB

6-12 ans

SAM / 9 H 00 À 9 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

## RELÈVE 9-10

CASO

9-10 ans

8 H / SEM.

## RELÈVE 11-12

CASO

11-12 ans

10 H / SEM.

## AD'EAU

CASO

6 H / SEM.

## DÉBUTANT ET ESSENTIEL

CASO

16 ans et plus

MER / 19 H 30 À 20 H 30

80 \$

Piscine Saint-Charles

## STYLE DE NAGE

CASO

16 ans et plus

MER / 20 H 30 À 21 H 30

80 \$

Piscine Saint-Charles

## NAGE SYNCHRONISÉE RÉCRÉATIVE

CASO

SAM / 10 H 30 À 11 H 30

Piscine Saint-Charles

## PARA-NATATION

CASO

90 MIN.

Présentant un handicap

## WATER-POLO U12

CASO

10-12 ans

8 H / SEM.

Piscines Saint-Charles

et Saint-Henri

## WATER-POLO U14

CASO

12-14 ans

10 H / SEM.

Piscines Saint-Charles

et Saint-Henri

## PATINAGE ARTISTIQUE

### MULTINIVEAUX

Club de patinage

artistique Gadbois

Arénas Gadbois

et Saint-Charles

### PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse

Montréal Gadbois

4 ans et plus

Arénas Gadbois

et Saint-Charles

### PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aquanautes

12 ans et plus

LUN / 19 H 00 À 22 H 45

180 \$

Piscine Gadbois

*Théorie de 19 h à 21 h,*

*pratique de 19 h à 22 h 45*

### PLONGEON

#### PIROUETTES

CASO

5-7 ans

45 MIN.

### PLONGEON RÉCRÉATIF NIVEAU 1

CASO

7-15 ans

60 MIN.

Piscine Saint-Henri

### PLONGEON RÉCRÉATIF NIVEAU 2

CASO

7-15 ans

60 MIN.

Piscine Saint-Henri

### PLONGEON RELÈVE

CASO

4 H 30 / SEM.

Piscine Saint-Henri

### PLONGEON ÉLITE

CASO

12 H / SEM.

Piscine Saint-Henri

*Les pratiques du mercredi ont lieu*

*à la piscine du Parc olympique*

### QUILLES

Corporation l'Espoir 

12 ans et plus

SAM OU DIM / 9 H 30 À 12 H 00

180 \$

Quilles-G-plus,

1277, rue Shevchenko

*C.M. 25 \$, pour personnes ayant une*

*incapacité intellectuelle*

### RÉUNIONS ET RENCONTRES

#### GRUPE D'AMIS

Corporation l'Espoir

16-30 ans

JEU / 18 H 00 À 20 H 30

90 \$

Endroits variés

*C.M. 25 \$, pour personnes ayant une*

*incapacité intellectuelle*

#### PROGRAMME SOCIOCULTUREL

Corporation l'Espoir

12 ans et plus

SAM / 13 H 00 À 16 H 00

112 \$-135 \$

Le tremplin

*C.M. 25 \$, pour personnes ayant une*

*incapacité intellectuelle*

## SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir

**12 ans et plus**

**VEN / 18 H 45 À 21 H 30**

90 \$ session

5 \$ soirée pour les non membres

Centre Marcel-Giroux

*C.M. 25 \$, pour personnes ayant une*

*incapacité intellectuelle et accompagnateurs, famille et amis*

## SCIENCE

### ATELIERS SCIENTIFIQUES

Les Scientifines

**7 ans et plus**

**14 H 00**

Gratuit

Bibliothèque Georges-Vanier

**8-12 ans**

**JEU / 15 H 30 À 17 H 30**

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

*FEM, de septembre à mai*

**10-17 ans**

**VEN / 16 H 00 À 18 H 00**

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

*FEM, de septembre à mai*

**7 ans et plus**

**1 DIM SUR 2 / 14 H 00**

Gratuit

Bibliothèque Saint-Charles

*10 places*

**8-12 ans**

**1<sup>ER</sup> SAM DU MOIS / 14 H 00**

Gratuit

Bibliothèque Saint-Henri

CLMP

**8-12 ans**

**MER / 18 H 15 À 19 H 15**

25 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

*C.M. 5 \$*

### LOISIRS SCIENTIFIQUES

Les Scientifines

**8-12 ans**

**LUN AU MER / 15 H 30 À 17 H 30**

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

*FEM*

### SEMAINE DE RELÂCHE

Les Scientifines

**8-12 ans**

**LUN AU VEN / 9 H 00 À 16 H 00**

5 \$ à 7 \$ / jour

Centre Sainte-Cunégonde

*4 au 8 mars 2013*

### EXPO-SCIENCE

Les Scientifines

**12-17 ans**

**MAR / 16 H 00 À 18 H 00**

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

*FEM*

## SCOUTISME

### CASTORS

Scouts Saint-Jean-de-Matha

**7-8 ans**

**VEN / 18 H 30 À 21 H 00**

Église Saint-Jean-de-Matha

Scouts Saint-Zotique

**7-8 ans**

**MER / 19 H 00 À 20 H 30**

60 \$/année, camps non inclus

Église Saint-Zotique

### LOUVETEAUX/LOUVETTES

Scouts Saint-Jean-de-Matha

**9-11 ans**

**VEN / 18 H 30 À 21 H 00**

Église Saint-Jean-de-Matha

Scouts Saint-Zotique

**9-11 ans**

**MER / 18 H 30 À 20 H 30**

60 \$/année, camps non inclus

Église Saint-Zotique

### ÉCLAIREURS

Scouts Saint-Jean-de-Matha

**12-14 ans**

**VEN / 18 H 30 À 21 H 00**

Église Saint-Jean-de-Matha

Scouts Saint-Zotique

**12-14 ans**

**MER / 19 H 00 À 21 H 00**

60 \$/année, camps non inclus

Église Saint-Zotique

## SOCCER

Loisirs Saint-Charles

**6-12 ans**

**JEU / 15 H 30 À 18 H 00**

Gratuit

Centre Saint-Charles

### ENTRAÎNEMENT

CLMP

**5-7 ans**

**LUN / 18 H 30 À 19 H 30**

5 \$

École NDPS

*C.M. 5 \$*

**MER / 17 H 00 À 18 H 00**

5 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

*C.M. 5 \$*

**8-12 ans**

**LUN / 17 H 30 À 18 H 30**

5 \$

École NDPS

*C.M. 5 \$*

**MER / 16 H 00 À 17 H 00**

5 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

*C.M. 5 \$*

### RÉCRÉATIF

ASSOM

**7-9 ans**

**SAM / 12 H 00 À 13 H 30**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

*MASC*

**10-11 ans**

**SAM / 9 H 00 À 10 H 30**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

*MASC*

**SAM OU DIM / 10 H 30 À 12 H 00**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

*MASC*

**11-13 ans**

**DIM / 12 H 00 À 13 H 30**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

**12-13 ans**

**VEN / 17 H 00 À 18 H 30**

**OU DIM / 9 H 00 À 10 H 30**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

*MASC*

**13-14 ans**

**VEN / 18 H 30 À 20 H 00**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

*FEM*

## SPORTS COLLECTIFS

### INITIATION

Loisirs Saint-Charles

**6-12 ans**

**DIM / 9 H 30 À 12 H 30**

Gratuit

Centre Saint-Charles

### SPORTS ENTRE FILLES

CLMP

**8-12 ans**

**LUN / 17 H 30 À 18 H 30**

5 \$

École NDPS

*C.M. 5 \$, FEM*

## SPORTS EN GYMNASSE

### SPORTS DIVERS

CRCS

**13-17 ans**

**LUN / 20 H 00 À 21 H 30**

Gratuit

CRCS

### SPORTS LIBRES ET ACTIVITÉS

#### DIRIGÉES EN GYMNASSE

CRCS

**6-12 ans**

**LUN, MAR ET JEU / 15 H 30 À 17 H 15**

**ET MER / 15 H À 17 H 15 ET**

**VEN / 15 H 30 À 17 H 00**

Gratuit

CRCS

## TENNIS DE TABLE

### COURS

CDSSO

**6-17 ans**

**LUN / 18 H 00 À 20 H 00,**

**SAM / 14 H 00 À 16 H 00 ET**

**DIM / 14 H 00 À 16 H 00**

40 \$/résidant de Montréal

et 80 \$/non résidant

Complexe récréatif Gadbois



## THÉÂTRE

Centre culturel Georges-Vanier  
**8-14 ans**  
**LUN / 18 H 00 À 19 H 00**  
60 \$ (8 semaines)  
Centre culturel Georges-Vanier

## IMPRO-THÉÂTRE

CLMP  
**8-12 ans**  
**DIM / 13 H 30 À 15 H 00**  
10 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest  
de Montréal  
**6-16 ans**  
**MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00**  
90 \$  
Complexe récréatif Gadbois

## TOUT-PETITS

**CLUB DES PETITS**  
CLMP  
**3-7 ans**  
**SAM / 9 H 50 À 11 H 30**  
45 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## DANSE EXPRESSION

CLMP  
**3-5 ans**  
**SAM / 9 H 00 À 9 H 50**  
60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## PETITE-ÉCOLE

CLMP  
**3-5 ans**  
**LUN AU VEN / 9 H 00 À 13 H 00**  
Mar et Jeu / 225 \$ Lun, Mer et  
Ven / 310 \$ Lun au Ven / 465 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$, 21 sem.



## ARTISANAT

**2<sup>E</sup> VIE**  
Centre communautaire des  
femmes actives  
**MAR / 9 H 00 À 15 H 45**  
Gratuit  
5335, rue Notre-Dame Ouest  
C.M. 5 \$

## COUTURE/RÉSERVATION D'UNE MACHINE

Centre communautaire des  
femmes actives  
**LUN AU VEN / 9 H 00 À 16 H 00**  
Gratuit  
4500, rue Saint-Antoine Ouest  
C.M. 5 \$

## TRICOTEUSE NATIONALE

Centre communautaire des  
femmes actives  
**MAR / 9 H 00 À 12 H 00**  
Gratuit  
5335, rue Notre-Dame Ouest  
C.M. 5 \$

## ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

**AIKIDO**  
CSPB  
**LUN ET MER / 20 H 30 À 21 H 30**  
105 \$  
CSPB

## BOXE/COMPÉTITION

Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**MAR / 19 H 30 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

## BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE

Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**SAM / 12 H 30 À 14 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

## BOXE/MISE EN FORME

Académie sportive de Montréal  
**9 ans et plus**  
**MAR / 18 H 30 À 19 H 30 OU**  
**JEU / 19 H 30 À 20 H 30**  
Complexe récréatif Gadbois

## JUDO/INITIATION

Judo Monde  
**8 ans et plus**  
**SAM / 11 H 00 À 12 H 15**  
Complexe récréatif Gadbois

## JUDO

Judo Monde  
**15 ans et plus**  
**MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

## JUDO/KATA

Judo Monde  
**13 ans et plus**  
**SAM / 12 H 15 À 13 H 15**  
Complexe récréatif Gadbois

## KARATÉ

CRCS  
**LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00**  
90 \$  
CRCS

CSPB  
**MAR ET JEU / 20 H 00 À 21 H 30**  
105 \$  
CSPB

## KARATÉ BBB BLEU, BRUNE, NOIRE

Académie sportive de Montréal  
**14 ans et plus**  
**VEN / 19 H 00 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

## KARATÉ MULTINIVEAUX

Académie sportive de Montréal  
**17 ans et plus**  
**MER / 19 H 00 À 20 H 30 ET**  
**SAM / 10 H 00 À 12 H 30**  
55 \$/mois  
Complexe récréatif Gadbois

## KARATÉ/COMPÉTITION

Académie sportive de Montréal  
**13 ans et plus**  
**MAR / 19 H 30 À 21 H 00**  
Complexe récréatif Gadbois

## SEIKIDO

CLMP  
**MAR / 19 H 30 À 21 H 00**  
80 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## TAEKWONDO

CSPB  
**LUN, MER ET VEN / 19 H 00 À 20 H 30**  
110 \$  
CSPB

## ARTS PLASTIQUES

### CÉRAMIQUE

Centre culturel Georges-Vanier  
**SAM / 13 H 00 À 15 H 00**  
175 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## ARTS VISUELS

### ATELIER LIBRE/MODÈLE VIVANT

Centre culturel Georges-Vanier  
**MAR ET MER / 13 H 00 À 16 H 00**  
11 \$/cours  
Centre culturel Georges-Vanier

### ATELIER LIBRE/PORTRAIT

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

### DESSIN ACADÉMIQUE ET PORTRAIT

Centre culturel Georges-Vanier  
**MER / 18 H 30 À 21 H 30**  
175 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

### DÉBUTANT

CRCS  
**MAR / 19 H 00 À 21 H 00**  
100 \$  
CRCS

### AVANCÉ

CRCS  
**MER / 19 H 00 À 21 H 00**  
100 \$  
CRCS

### ILLUSTRATION

Centre culturel Georges-Vanier  
**MAR / 19 H 00 À 20 H 30**  
175 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## PEINTURE À L'HUILE

Centre culturel Georges-Vanier  
JEU / 18 H 30 À 21 H 30  
175 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## BADMINTON

Loisirs Saint-Charles  
MAR / 20 H 30 À 22 H 00  
40 \$ / personne  
Centre Saint-Charles

## PRATIQUE LIBRE

CDSSO  
LUN / 19 H 00 À 20 H 30 OU  
20 H 30 À 22 H 00  
60 \$  
240 \$ terrain/session  
Complexe récréatif Gadbois

CLMP  
MARDI / 19 H 00 À 20 H 30 OU  
20 H 30 À 22 H 00 ET  
JEU / 19 H 00 À 20 H 30 OU  
20 H 30 À 22 H 00 ET  
VEN / 18 H 00 À 19 H 30  
115 \$  
École NDPS  
C.M. 5 \$

CRCS  
MAR OU MER / 20 H 00 À 22 H 00  
75 \$  
CRCS

Loisirs Saint-Henri  
LUN / 18 H 30 À 20 H 30  
50 \$  
Centre Saint-Henri

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

### AÉROBIE AFRO CARAÏBES

CSPB  
SAM / 11 H 30 À 12 H 30  
60 \$  
CSPB

### AÉROBIE CARDIO DÉBUTANT

CDSSO  
MAR ET/OU JEU / 19 H 15 À 20 H 15  
60 \$ 1X sem. / 90 \$ 2X sem.  
Complexe récréatif Gadbois  
*Possibilité de combiner avec un cours de yoga ou de zumba / 90 \$*

### AÉROBIE CARDIO PLUS

CDSSO  
MAR ET/OU JEU / 18 H 15 À 19 H 15  
60 \$ 1X sem. / 90 \$ 2X sem.  
Complexe récréatif Gadbois  
*Possibilité de combiner avec un cours de yoga ou de zumba / 90 \$*

### AÉROBIE TAEBO

CRCS  
MAR ET/OU JEU / 18 H 00 À 19 H 30  
90 \$ 1X sem. / 160 \$ 2X sem.  
CRCS

### AÉROBIE TRIPLE PLAY

CSPB  
MAR ET JEU / 18 H 00 À 19 H 00  
105 \$  
CSPB

### AÉROMIX

CLMP  
MER / 18 H 15 À 19 H 15  
85 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

### CARDIO-BOXE

CLMP  
LUN / 19 H 25 À 20 H 25  
85 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

CRCS  
MAR ET JEU / 12 H 00 À 13 H 00  
100 \$  
CSPB

## ÉTIREMENTS CHORÉGRAPHIQUES

Centre culturel Georges-Vanier  
JEU / 9 H 30 À 10 H 30  
125 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## MISE EN FORME

CLMP  
JEU / 12 H 10 À 12 H 55  
60 \$  
Centre de Loisirs  
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  
Complexe récréatif Gadbois

## PILATES

CSPB  
MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00  
105 \$  
CSPB

## STRETCHING PILATES

CLMP  
MAR / 18 H 15 À 19 H 15  
85 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## MER / 12 H 10 À 12 H 55

60 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## SUPER WORK-OUT

CLMP  
SAM / 10 H 00 À 11 H 30  
95 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## ZUMBA

CSPB  
LUN ET VEN OU MER / 18 H 00 À 19 H 00  
105 \$  
CSPB

## LUN, MER ET VEN / 18 H 00 À 19 H 00

160 \$  
CSPB

CLMP  
LUN / 12 H 10 À 12 H 55  
60 \$

Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## LUN / 18 H 15 À 19 H 15

85 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## ZUMBA AÉROBIE

CDSSO  
LUN / 18 H 00 À 19 H 00  
60 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
*Possibilité de combiner avec un cours de yoga ou de cardio / 90 \$*

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

### AQUAFORME

CASO  
LUN ET/OU MER / 20 H 30 À 21 H 30  
1X sem. 80 \$ / 2X sem. 130 \$  
Piscine Saint-Henri  
9 sem.

MAR ET/OU JEU / 20 H 30 À 21 H 30  
1X sem. 80 \$ / 2X sem. 130 \$  
Piscine Saint-Charles  
9 sem.

MAR ET/OU JEU / 20 H 30 À 21 H 30  
1X sem. 80 \$ / 2X sem. 130 \$  
Piscine Énard  
9 sem.

LUN ET MER / 17 H 30 À 18 H 25 OU  
18 H 30 À 19 H 25 OU  
MAR ET JEU / 17 H 30 À 18 H 25 ET  
19 H 30 À 20 H 25  
95 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

## AQUAFORME ABDO FESSIER

CASO  
MAR ET/OU JEU / 20 H 30 À 21 H 30  
1X sem. 75 \$ / 2X sem. 120 \$  
9 sem.

## AQUAJOGGING

CASO  
MER / 18 H 30 À 19 H 30  
80 \$  
Piscine Gadbois  
9 sem.

## DANSE

### AFRICAIN 1

Centre culturel Georges-Vanier  
MER / 18 H 00 À 19 H 30  
165 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

### AFRICAIN 2

Centre culturel Georges-Vanier  
MER / 19 H 30 À 21 H 00  
165 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

### DANSE EN LIGNE

Centre communautaire des femmes actives  
MER / 13 H 30 À 15 H 30  
Gratuit  
4500, rue Saint-Antoine Ouest  
C.M. 5 \$

### DANSES DU MONDE

Centre culturel Georges-Vanier  
15 ans et plus  
SAM / 13 H 30 À 15 H 00  
83 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

### TANGO

Centre culturel Georges-Vanier  
MAR / 18 H 30 À 21 H 00  
5 \$/atelier  
Centre culturel Georges-Vanier

## ÉCHECS

### CLUB D'ÉCHECS/COURS

Loisirs Saint-Henri  
LUN / 18 H 00 À 20 H 00  
40 \$  
Centre Saint-Henri

## ESCRIME

Club d'escrime Gadbois  
16 ans et plus  
MER / 19 H 45 À 21 H 00  
100 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
Affiliation annuelle 35 \$

## ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Club d'escrime Gadbois  
16 ans et plus  
VEN / 18 H 00 À 21 H 00  
Complexe récréatif Gadbois

## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

### GYM ADULTE

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**JEU / 12 H 00 À 13 H 00 OU**

**DIM / 13 H 00 À 14 H 00**

Club de gymnastique Atwater

### SOUPLESSE

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**VEN / 18 H 30 À 19 H 30**

Club de gymnastique Atwater

### YOGA

Club de gymnastique  
artistique Gadbois

**SAM / 9 H 30 À 10 H 30**

Club de gymnastique Atwater

## HALTÉROPHILIE

### ENTRAÎNEMENT

Club d'haltérophilie  
Les Géants de Montréal

**LUN AU VEN / 9 H 00 À 20 H 00 ET**

**SAM / 10 H 00 À 16 H 00**

104 \$

Complexe récréatif Gadbois

## INFORMATIQUE

### ACCÈS LIBRE

CLMP

**LUN AU VEN**

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

CRCS

**LUN AU VEN**

2 \$/mois

CRCS

### INITIATION À L'INFORMATIQUE

CRCS

**LUN AU VEN, SUR RENDEZ-VOUS**

Gratuit

CRCS

Internet, Word ou Excel

### RÉSERVATION D'UN ORDINATEUR

Centre communautaire des  
femmes actives

**LUN AU VEN**

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest

C.M. 5 \$

## JEUX DE TABLE

### SCRABBLE DUPLICATE

CRCS/Club

**MAR / 19 H 15 À 22 H 00**

4 \$/soir

CRCS

Jeu de scrabble non fourni

## LANGUES

### ESPAGNOL DÉBUTANT 1

CLMP

**JEU / 18 H 15 À 19 H 30**

120 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

### ESPAGNOL DÉBUTANT 2

CLMP

**JEU / 13 H 30 À 14 H 45 OU**

**MER / 19 H 30 À 20 H 45**

120 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

### ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE/ CONVERSATION

CLMP

**JEU / 19 H 30 À 21 H 00**

135 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

### ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 1

CLMP

**MAR / 19 H 30 À 20 H 45**

130 \$

Centre de Loisirs

Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

## MUSIQUE

### BATTERIE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**JEU / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### CHANT

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**MAR / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### GUIRE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**JEU / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### PIANO CLASSIQUE

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**LUN / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

### PIANO JAZZ ET POP

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

## SYMPHONIE DU SUD-OUEST

Centre culturel Georges-Vanier

**MAR / 18 H 30 21 H 00**

Gratuit

Centre culturel Georges-Vanier

## VIOLON

Centre culturel Georges-Vanier

**6 ans et plus**

**LUN / 60 MIN.**

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

## NATATION

### CLUB DES MAÎTRES

CSPB

**18-70 ans**

**MAR, JEU ET SAM / 7 H 00 À 7 H 55 OU**

**LUN ET MER / 19 H 00 À 20 H 25**

115 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

### MAÎTRE

CASO

**4 H 30 / SEM.**

### NAGE SYNCHRONISÉE/MAÎTRE

CASO

**4 H / SEM.**

Piscine Saint-Charles

### PARA-NATATION



CASO

**90 MIN.**

Pour personnes avec un handicap

## PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage

artistique Gadbois

Aréna Gadbois

## PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aquanautes

**12 ans et plus**

**LUN / 20 H 00 À 23 H 45**

375 \$

Piscine Gadbois

*Théorie de 19 h à 21 h,*

*pratique de 19 h à 22 h 45*

## PLONGEON

### MAÎTRE

CASO

**1 H 30 À 4 H 30 / SEM.**

Piscine Saint-Henri

## RÉUNIONS ET RENCONTRES

### ATELIER INTERGÉNÉRATION

Centre communautaire des

femmes actives

**MER / 10 H 00 À 12 H 00**

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest

C.M. 5 \$

### DÉJEUNER CAUSERIE AVEC INVITÉS OCCASIONNELS

Centre communautaire des

femmes actives

**JEU / 10 H 00 À 11 H 45**

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest

C.M. 5 \$

### DÎNER LÉGER

Centre communautaire des

femmes actives

**MAR / 12 H 00 À 13 H 00**

Gratuit

5335, rue Notre-Dame Ouest

C.M. 5 \$

## SOCCER

### COMPÉTITIF

ASSOM

**SAM / 13 H 30 À 15 H 00**

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC



## COMPÉTITIF/ÉLITE

ASSOM

**DIM / 15 H 00 À 17 H 00**

300 \$/année

Complexe récréatif Gadbois  
MASC

## RÉCRÉATIF

ASSOM

**SAM / 15 H 00 À 17 H 00**

140 \$

Complexe récréatif Gadbois  
MASC

## TAI CHI

### 11 POSTURES

CLMP

**MER / 19 H 45 À 21 H 15**

105 \$

Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

### 108 POSTURES

CLMP

**MER / 18 H 00 À 19 H 30**

105 \$

Centre de Loisirs  
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**

60 \$ 1X sem. / 90 \$ 2X sem.

110 \$ 3X sem.

Complexe récréatif Gadbois

## THÉÂTRE

Centre culturel Georges-Vanier

**LUN / 19 H 00 À 21 H 00**

85 \$ (8 semaines)

Centre culturel Georges-Vanier

## TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest  
de Montréal

**MAR ET JEU / 20 H 00 À 22 H 00**

140 \$

Complexe récréatif Gadbois

## VIN

### SOIRÉES DÉCOUVERTES ET D'INITIATION AU VIN

CRCS

MER

CRCS

## VOLLEYBALL

CDSSO

**MER / 19 H 00 À 22 H 00**

60 \$

Complexe récréatif Gadbois

## YOGA

CDSSO

**LUN / 19 H 00 À 20 H 00 ET**

**VEN / 18 H 00 À 19 H 00**

60 \$ 1X sem. / 90 \$ 2X sem.

Complexe récréatif Gadbois

Possibilité de combiner avec un cours de  
cardio ou de zumba / 90 \$

## DÉBUTANT

CLMP

**MAR / 18 H 00 À 19 H 15**

90 \$

Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## HATHA

Loisirs Saint-Henri

**LUN / 18 H 30 À 20 H 00**

100 \$

Centre Saint-Henri  
Maximum 12 participants

## INTERMÉDIAIRE

CLMP

**MAR / 19 H 15 À 20 H 30**

90 \$

Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

## YOGALATES

CSPB

**LUN ET MER / 12 H 00 À 13 H 00**

105 \$

CSPB



**POUR LES ÂÎNÉS**

## BADMINTON

AAASO

**MAR / 13 H 00 À 15 H 00**

Gratuit si inscrit à une activité  
Complexe récréatif Gadbois

## BILLARD

Âge d'or Saint-Henri

**LUN ET VEN / 11 H 00 À 16 H 00**

**MER ET JEU / 9 H 00 À 16 H 00**

Gratuit

Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$ + C.M. billard 10 \$

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. 7 \$ + C.M. billard 11 \$

Âge d'or Saint-Zotique

**LUN AU SAM / 13 H 00 À 22 H 00**

25 \$

Centre Saint-Zotique  
C.M. 7 \$

## BINGO

Âge d'or Saint-Charles

**DIM / 1X MOIS / 13 H 00 À 16 H 30**

10 \$

Centre Saint-Charles

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. 6 \$, 2 \$/1 carte et 5 \$/3 cartes

**1<sup>ER</sup> DIM DU MOIS / 11 H 00 À 16 H 30**

7 \$

Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$, 2 \$/1 carte et 5 \$/3 cartes, 6 jan.,  
3 fév., 3 mar., 7 avr., 5 mai et 2 juin

Âge d'or Saint-Paul

**MER ET DIM / 11 H 00 À 16 H 00**

Centre de loisirs  
Monseigneur Pigeon

Âge d'or Saint-Zotique

**LUN / 1X MOIS / 12 H 00 À 16 H 00**

7 \$

Centre Saint-Zotique  
C.M. 7 \$, dîner 7 \$, 7 jan., 4 fév., 4 mar.,  
1<sup>er</sup> avr. et 6 mai

## 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 / 9 H 00 À 10 H 00 OU**

**10 H 00 À 11 H 00**

30 \$

Complexe récréatif Gadbois  
C.M. 10 \$

**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**

Complexe récréatif Gadbois

## REMISE EN FORME

CSPB  
MER ET VEN / 11 H 00 À 12 H 00  
105 \$  
CSPB

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

### AQUAFORME

CSPB  
MAR ET JEU / 10 H 00 À 10 H 55  
95 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

### AAASO

LUN / 10 H 00 À 11 H 00  
30 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
C.M. 10 \$

### MAR / 9 H 00 À 10 H 00 OU 10 H 00 À 11 H 00

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

### MER / 10 H 00 À 11 H 00

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

### JEU / 10 H 00 À 11 H 00 OU 11 H 00 À 12 H 00

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

### AQUAFORME AÎNÉ

CASO  
MAR ET/OU JEU / 10 H 00 À 11 H 00  
1X sem. 60 \$ / 2X sem. 80 \$  
Piscine Saint-Charles  
9 sem.

### MAR ET/OU JEU / 10 H 30 À 11 H 30

1X sem. 60 \$ / 2X sem. 80 \$  
Piscine Emard  
9 sem.

### PHYSIEAU

CSPB  
MAR ET JEU / 11 H 00 À 11 H 55  
95 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

## DANSE

### DANSE EN LIGNE

Âge d'or Saint-Charles  
LUN / 19 H 00 À 21 H 00  
10 \$  
Centre Saint-Charles

### Âge d'or Saint-Zotique

MER / 13 H 00 À 15 H 00  
30 \$  
Centre Saint-Zotique  
C.M. 7 \$

### DANSE EN LIGNE/DÉBUTANT 1

CLMP  
JEU / 10 H 00 À 11 H 00  
55 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

### DANSE EN LIGNE/DÉBUTANT 2

CLMP  
LUN / 11 H 00 À 12 H 00  
55 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

### DANSE EN LIGNE/DÉBUTANT 3

CLMP  
MER / 13 H 30 À 14 H 30  
55 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 5 \$

### DANSE WESTERN

Âge d'or Saint-Charles  
JEU / 19 H 00 À 21 H 00  
10 \$  
Centre Saint-Charles

### SOIRÉE DANSANTE

Âge d'or Saint-Henri  
JEU / 19 H 30 À 22 H 30  
7 \$  
Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$

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

7 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 8 \$

### Âge d'or Saint-Zotique

VEN / 19 H 30 À 22 H 30  
7 \$/membres et 9 \$/non membres  
Centre Saint-Zotique  
C.M. 7 \$

### SOUPER DANSANT

Âge d'or Saint-Henri  
DERNIER JEU/1X 2 MOIS /  
17 H 30 À 23 H 00  
10 \$/fêté et 15 \$/non fêté  
Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$, 31 jan., 28 mar. et 30 mai

## 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 \$

### BASEBALL-POCHES/ PRATIQUE LIBRE

Âge d'or Saint-Henri  
VEN / 13 H 30 À 16 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$

### JEUX DE CARTES

Âge d'or Saint-Charles  
MER / 13 H 00 À 16 H 30  
10 \$  
Centre Saint-Charles

### JEUX DE FLÉCHETTES

Âge d'or Saint-Charles  
VEN / 9 H 00 À 12 H 00  
10 \$  
Centre Saint-Charles

### SACS DE SABLE

Âge d'or Saint-Charles  
MAR / 13 H 00 À 16 H 30  
10 \$  
Centre Saint-Charles

### 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  
JEU / 13 H 00 À 16 H 00  
Gratuit  
Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$

### 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  
LUN / 13 H 30 À 15 H 00  
84 \$  
Centre culturel Georges-Vanier

## NATATION

### BAIN DE JOUVENCE/ ACTIVITÉ DE DÉTENTE

CSPB  
MAR ET JEU / 8 H 00 À 8 H 55  
25 \$  
Piscine de la Petite-Bourgogne

## PÉTANQUE

Âge d'or Saint-Paul  
VEN / 13 H 00 À 16 H 00  
Gratuit  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 8 \$

### PÉTANQUE ATOUT

Âge d'or Saint-Paul  
VEN / 13 H 00 À 16 H 00  
2 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 8 \$

### PÉTANQUE 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  
10 \$  
Centre Saint-Charles

## QUILLES

Âge d'or Saint-Henri  
MAR / 13 H 00 À 16 H 00  
12 \$  
Centre Saint-Henri  
C.M. 6 \$

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

15 \$  
Centre de Loisirs  
Monseigneur Pigeon  
C.M. 8 \$

## RÉUNIONS ET RENCONTRES

### ANNIVERSAIRE

Âge d'or Saint-Charles  
SAM / 18 H 00 À 23 H 00  
10 \$  
Centre Saint-Charles

## TAI CHI

AAASO  
MAR / 9 H 00 À 10 H 00 OU  
10 H 00 À 11 H 00  
30 \$  
Complexe récréatif Gadbois  
C.M. 10 \$

# LES PISCINES

Les bains libres dans les piscines de l'arrondissement sont **GRATUITS** !

Retrouvez l'horaire des Fêtes à la page 20.

## 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 

### Lundi

De 19 h 30 à 21 h 00 **tous**

De 21 h 00 à 21 h 30 **adultes**

### Mardi

De 14 h 00 à 17 h 00 **tous**

De 19 h 30 à 20 h 30 **tous**

De 20 h 30 à 21 h 30 **adultes**

### Mercredi

De 14 h 00 à 17 h 00 **tous**

### Jeudi

De 19 h 30 à 20 h 30 **tous**

De 20 h 30 à 21 h 30 **adultes**

### Vendredi

De 14 h 00 à 17 h 00 **tous**

De 19 h 30 à 21 h 00 **tous**

De 21 h 00 à 21 h 30 **adultes**

### Samedi

De 13 h 30 à 16 h 00 **tous**

De 16 h 00 à 16 h 30 **adultes**

### Dimanche

De 12 h 30 à 15 h 30 **tous**

## 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** 

### 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 **tous**

De 17 h 00 à 19 h 50 **tous**

De 20 h 30 à 21 h 25 **adultes**

### Samedi et dimanche

De 12 h 30 à 14 h 50 **tous**

De 15 h 00 à 16 h 20 **adultes**

- Entrée gratuite avec carte de membre, sinon frais de 2 \$ applicables.

- Les résidents de la Ville de Montréal peuvent se procurer gratuitement la carte de membre sur présentation d'une preuve de résidence.

- Bonnet de bain obligatoire

### RÈGLEMENTS

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



Couloirs réservés pour la nage en longueur.

Le Sud-Ouest

Montréal 

# LES ARÉNAS

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

Retrouvez l'horaire des Fêtes à la page 20.

## HORAIRES POUR LE PATINAGE LIBRE

### ARÉNA SAINT-CHARLES

Du lundi au vendredi

de 16 h à 17 h (tous)

Samedi et dimanche

de 13 h à 15 h (tous)

### ARÉNA GEORGE-MANTHA

Du lundi au vendredi

de 16 h à 17 h (tous)

Samedi

de 12 h 30 à 14 h 30 (tous)

de 20 h 30 à 22 h 30 (famille)

## 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.



# S'AMUSER EN PLEIN AIR DANS LES PARCS!

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

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



## DÉCLIS LOISIR : POUR LES 16 À 35 ANS!

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

# LES JEUX DU SUD-OUEST DU 1<sup>ER</sup> AU 4<sup>F</sup> FÉVRIER 2013

## ONT 40 ANS!

**C'EST LA FÊTE! VENEZ CÉLÉBRER 40 ANS D'ÉPREUVES, DE COMPÉTITIONS ET DE DÉMONSTRATIONS METTANT EN VEDETTE DE JEUNES ATHLÈTES LOCAUX.**

**VENEZ PARTICIPER AUX ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES!**

- CÉRÉMONIES D'OUVERTURE ET DE CLÔTURE
- ESCRIME
- JUDO
- KARATÉ
- HOCKEY COSOM
- GYMNASTIQUE
- TENNIS
- SOCCER
- BADMINTON
- TIR-À-L'ARC
- TENNIS DE TABLE
- ATHLÉTISME
- BOXE
- WATER-POLO
- NAGE SYNCHRONISÉE
- CROIX ROUGE
- PLONGÉE SOUS-MARINE
- NATATION
- PLONGEON
- PATINAGE ARTISTIQUE
- PATINAGE DE VITESSE
- HOCKEY
- HALTÉROPHILIE
- BASKETBALL
- SAUVETAGE SPORTIF
- ANIMATION
- ET PLUS ENCORE!

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

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

**VIENS T'AMUSER!**

# QUOI FAIRE PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

## PATINER À L'INTÉRIEUR

### **Aréna Georges-Manta**

514 872-2786

### **Aréna Saint-Charles**

514 872-3300

Les 27 et 28 décembre et les 3 et 4 janvier, de 12 h à 17 h

*Fermés du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*

## PATINER À L'EXTÉRIEUR

**Parcs Angrignon, Campbell-Ouest, Hibernia, Ignace-Bourget, de la Vérendrye, Le Ber, Vinet et polyvalente Saint-Henri.**

Conditions de glace : 

## SE Baigner

*Les piscines maintiendront leur horaire régulier pendant le temps des fêtes.*

### **Bain Émard**

514 872-2585

*Fermé du 24 au 31 décembre et du 1<sup>er</sup> au 3 janvier*

### **Piscine Gadbois**

514 872-2581

*Fermée du 24 au 27 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*

### **Piscine de la Petite-Bourgogne**

514 932-0800

*Fermée du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*

### **Piscine Saint-Charles**

514 872-2501

*Fermée du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*

### **Piscine Saint-Henri**

514 872-2577

*Fermée du 24 au 31 décembre et du 1<sup>er</sup> au 3 janvier*

## JOUER

### **Location de terrains sportifs**

*Volleyball, basketball ou badminton  
Gratuit le jour, tarification après 18 h*

### **Complexe récréatif Gadbois**

Les 3 et 4 janvier

De 9 h à 22 h

Réservation sur place ou par téléphone :  
514 872-2786

*Fermé du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*

### **Centre Saint-Charles**

Les 27 et 28 décembre

et les 3 et 4 janvier

De 17 h à 22 h

Réservation sur place ou par téléphone :  
514 872-3300

*Fermé du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier*