



À conserver
jusqu'au printemps
2014



Programmation des activités de sports et de loisirs

Automne et hiver 2013-2014

DES CENTAINES D'ACTIVITÉS POUR TOUTE
LA FAMILLE AU **CENTRE** DE VOTRE QUARTIER

ORGANISMES DE L'ARRONDISSEMENT DE VILLE-MARIE ET PÉRIODES D'INSCRIPTION

A Action centre-ville

105, rue Ontario Est, local 201 
 ☎ 514 878-0847
 Inscription 2013, du 10 au 13 septembre
 Inscription 2014, du 7 au 10 janvier de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h
 Début des cours : automne, semaine du 16 septembre

B Aréna Camillien-Houde

1696, rue Montcalm 
 ☎ 514 872-3240

• Club de hockey Centre-Sud

☎ 514 522-2246
 asccs.qc.ca
 Inscription 2013, du 26 au 30 août

• Club de patinage artistique Camillien-Houde

☎ 450 416-1477
 cpacamillienhoude.com
 Inscription 2013, les 28 et 29 août de 18 h 30 à 20 h 30

• Club de patinage de vitesse

Centre-Sud
 ☎ 514 287-9849
 asccs.qc.ca
 Inscription 2013, le 7 septembre de 12 h à 16 h
 Début de la saison : 7 septembre

C Association Les Chemins du soleil

1188, rue De Champlain 
 ☎ 514 528-9991
 cheminsdusoleil.org
 Inscription en tout temps

D Association sportive et communautaire du Centre-Sud (ASCCS), Génération jeunesse

2093, rue de la Visitation 
 ☎ 514 522-2246
 asccs.qc.ca
 Inscription 2013, dès le 9 septembre, en semaine de 10 h à 20 h et la fin de semaine de 10 h à 16 h
 Début des cours : automne, semaine du 9 septembre

E Carrefour Saint-Eusèbe de Montréal

2349, rue de Rouen 
 ☎ 514 525-5212
 carrefoursteusebe.com
 Inscription 2013, le 23 septembre de 9 h à 16 h
 Inscription 2014, à déterminer
 Début des cours : automne, semaine du 23 septembre; hiver, semaine du 24 janvier

F Centre Alexandre-deSève

2040, rue Alexandre-deSève 
 ☎ 514 525-4233

• Loisirs Sacré-Coeur (LSC)

☎ 514 872-2928
 loisirssacrecoeur.org
 Inscription 2013, du 3 au 7 septembre, du lundi au jeudi de 17 h 30 à 21 h, le vendredi de 16 h à 19 h 30 et le samedi de 10 h à 15 h
 Inscription 2014, du 6 au 10 janvier, du lundi au jeudi de 17 h 30 à 21 h, le vendredi de 16 h à 19 h 30

• Projet 80

☎ 514 525-4233
 projet80.org
 Inscription en tout temps

G Centre communautaire des loisirs Sainte-Catherine-d'Alexandrie (CCLSCA)

1700, rue Amherst 
 ☎ 514 524-6626
 cclscs.qc.ca
 Inscription 2013, activités adultes de 3 au 20 septembre et activités jeunesse du 19 août au 13 septembre de 9 h à 18 h
 Inscription 2014, activités adultes de 6 au 24 janvier et activités jeunesse du 6 au 17 janvier de 9 h à 18 h
 Début des cours : automne, à déterminer

• Sans Oublier le Sourire

☎ 514 524-6626 
 sansoublierlesourire.org
 Inscription en tout temps

H Centre Jean-Claude-Malépart (CJCM)

2633, rue Ontario Est 
 ☎ 514 521-6884
 cjcm.ca
 Inscription 2013, du 19 août au 9 septembre de 18 h à 21 h
 Inscription 2014, à déterminer
 Début des cours : automne, semaine du 9 septembre; hiver, à déterminer

• Club de soccer Les boucaniers

☎ 514 523-2221
 boucaniers.net

I Centre récréatif Poupard

1552, rue Dufresne
 ☎ 514 524-7543
 crpoupard.qc.ca
 Inscription 2013, du 10 au 12 septembre de 15 h à 18 h
 Inscription 2014, les 14 et 15 janvier
 Début des cours : automne, semaine du 9 septembre



VOTRE ARRONDISSEMENT EN UN COUP D'ŒIL

J Club d'aviron de Montréal
Bassin olympique, île Notre-Dame,
parc Jean-Drapeau
(☎) 514 861-8959
🌐 avironmontreal.com
Inscription en tout temps

**K Famille pour l'entraide et
l'éducation des jeunes et
adultes (FEEJAD)**
200, rue Ontario Est, local 3003 🦿
(☎) 514 840-9261
🌐 feejad.ca

L Innovation Jeunes
1410, rue Pierce
(☎) 514 843-3996
🌐 innovationjeunes.ca

K Loisirs Saint-Jacques (LSJ)
200, rue Ontario Est, local 3004
(☎) 514 872-8207
🌐 loisirs-stjacques.org
Inscription 2013, du 18 au 20 septembre
Inscription 2014, du 15 au 17 janvier
de 16 h 30 à 18 h 30
Début des cours : automne, semaine
du 23 septembre

**M Maison des jeunes
Quinka-Buzz**
2102, rue Fullum 🦿
(☎) 514 524-3008
🌐 mjquinkabuzz.com

N Oxy-jeunes
2020, rue de la Visitation
(☎) 514 728-5297
🌐 oxy-jeunes.com

**O Piscine du cégep
du Vieux Montréal** 🦿
255, rue Ontario Est
(☎) 514 982-3437
🌐 cvm.qc.ca
Pas d'inscription pour le bain libre

• **À Contre-Courant (ACC)**
(☎) 514 990-2582
🌐 acontrecourant.qc.ca
Inscription 2013, du 3 au 14 septembre
Inscription 2014, du 4 au 8 janvier
Une heure avant le début des séances
d'entraînement
Début de la saison : semaine
du 4 septembre

P Piscine Quintal
1550, rue Dufresne
(☎) 514 872-2864
Inscription 2013, le 10 septembre
de 19 h à 21 h et le 11 septembre
de 15 h à 21 h
Inscription 2014, le 7 janvier de 19 h
à 21 h et le 8 janvier de 15 h à 21 h
Début des cours : automne, semaine
du 23 septembre; hiver, semaine
du 6 février

Q Projet T.R.I.P. - Ados 🦿
2000, rue Parthenais,
local 2520 École Pierre-Dupuy
(☎) 514 596-5711, poste 7718
🌐 projet-trip.org

R Y des femmes de Montréal
1355, boulevard René-Lévesque Ouest
(☎) 514 866-9941
🌐 ydesfemmesmtl.org

S YMCA Centre-ville et piscine
1440, rue Stanley
(☎) 514 849-8393
🌐 ymcaquebec.org
Pas d'inscription pour le bain libre

T YMCA Guy-Favreau
200, boulevard René-Lévesque
Ouest
(☎) 514 845-4277
🌐 ymcaquebec.org

**1 Bureau d'arrondissement
Cabinet des élus
BAM Place Dupuis
Comptoir des permis**
800, boulevard De Maisonneuve Est,
17^e étage

2 BAM de l'hôtel de ville
Accès par l'entrée du 510,
rue Gosford

Culture
3 Bibliothèque Père-Ambroise
2093, rue de la Visitation

**4 Bibliothèque et maison
de la culture Frontenac**
2550, rue Ontario Est

**5 Chapelle historique du
Bon-Pasteur**
100, rue Sherbrooke Est

**6 Bibliothèque Atwater
et Bibliothèque des jeunes
de Montréal**
200, avenue Atwater

7 Biblio-Ouest
1240, rue Saint-Marc

**Postes de quartier du SPVM
et casernes**
8 PDQ 12
21, rue Stanton

9 PDQ 20
1432, rue Sainte-Catherine Ouest

10 PDQ 21
1180, rue Sainte-Élizabeth

11 PDQ 22
1200, avenue Papineau

12 Caserne 5
75, rue Ontario Est

13 Caserne 10
1445, rue Saint-Mathieu

14 Caserne 19
2000, rue De Lorimier

15 Caserne 20
920, rue Saint-Urbain

16 Caserne 25
1212, rue Drummond

Parc
17 Espace Pierre-Bourgault
– aire de loisir

18 P.A.Q. 19 – aire de jeu

19 Parc Berthier – aire de jeu

20 Parc Charles-S.-Campbell
– aire de jeu, aire de loisir

21 Parc Colette-Devlin – aire de jeu

22 Parc de la Chasse-Galerie
– aire de jeu, aire de loisir

23 Parc des Faubourgs
– aire de jeu, jeux d'eau

24 Parc des Joyeux-Vikings
– aire de jeu, jeux d'eau

25 Parc des Royaux
– basket-ball, aire de jeu, jeux d'eau,
patin à roulettes, aire d'exercice
pour chiens

26 Parc des Vétérans
– basket-ball, aire de jeu, jeux d'eau
patinoire, pataugeoire, hockey sur
patins à roulettes

Parc du Mont-Royal
27 – aire de jeu, vélo, ski de randonnée
raquette, sentier piétonnier,
patinoire

28 Parc Félix-Antoine-Savard
– aire de jeu

29 Parc François-Dollier-De Casson
– aire de jeu

30 Parc Hector-Toe-Blake
– aire de jeu

31 Parc Henri-Dunant
– aire de loisir

32 Parc Jos-Montferrand
– aire de jeu, soccer

33 Parc Marcelle-Barthe
– jeux d'eau

34 Parc Médéric-Martin
– tennis, aire de jeu, pataugeoire,
aire de loisir

35 Parc Olivier-Robert
– aire de jeu, pataugeoire

36 Parc Percy-Walters
– aire de jeu, aire d'exercice
pour chiens

37 Parc Persillier-Lachapelle
– aire de jeu, aire de loisir, jeux d'eau

38 Parc Pilote
(espace Duke-Brennan)
– aire d'exercice pour chiens

39 Parc Raymond-Blain
– aire de loisir

40 Parc Rutherford – soccer

41 Parc Sainte-Marie – aire de jeu

42 Parc Saint-Jacques
– aire de jeu

**43 Parc Saint-Jacques—Lucien-
L'Allier** – aire de jeu

44 Parc Skateplaza
– planche à roulettes

45 Parc Toussaint-Louverture
– basket-ball, aire de jeu, jeux d'eau,
soccer, aire de loisir, patinoire

46 Parc Walter-Stewart
– aire de jeu, baseball, patinoire

Éco-quartiers

47 Éco-quartier de Peter-McGill
1240, rue Saint-Marc
(☎) 514 933-1069

48 Éco-quartier de Sainte-Marie
2151, rue Parthenais – Montréal
(☎) 514 523-9220

49 Éco-quartier de Saint-Jacques
2022, rue de la Visitation – Montréal
(☎) 514 522-4053

Légende des picto

🦿 Lieux accessibles aux personnes
handicapées et à mobilité réduite
autonomes

🦿 Lieux accessibles aux personnes
handicapées et à mobilité réduite
accompagnées



AUTOMNE ET HIVER 2013-2014

Cette année, laissez-vous tenter par de nouveaux défis, grâce à l'arrondissement de Ville-Marie et à ses partenaires qui vous offrent une panoplie d'activités culturelles, sportives ou artistiques. À vous de choisir!

Ce qu'il faut savoir

Inscription

Les périodes d'inscription et les coordonnées des organismes partenaires sont indiquées aux pages 2 et 3 du présent répertoire.

Lieu de l'inscription

L'inscription se fait généralement à l'endroit même où se déroule l'activité.

Début et durée de l'activité

La date de début de chaque activité est indiquée dans la liste des organismes de l'arrondissement aux pages 2 et 3. Les dates de début des activités d'hiver ne sont pas encore toutes connues. Nous vous invitons à contacter directement les organismes responsables pour avoir plus de renseignements à ce sujet.

Modalités de paiement

Les modalités de paiement et les politiques de remboursement sont propres aux organismes qui offrent les activités. Communiquez directement avec ceux-ci pour obtenir plus de renseignements.

Renseignements généraux

 ville.montreal.qc.ca/loisirs/enligne
 311

Annulation ou modification de la programmation

Une activité peut être annulée si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Prix des activités

Les prix indiqués incluent les taxes et s'appliquent aux résidents de la Ville de Montréal qui devront, au moment de l'inscription, présenter une pièce d'identité et une preuve de résidence. Sont considérées comme preuves de résidence :

- la carte Accès Montréal;
- le compte de taxes municipales ou une facture de services publics sur lesquels apparaissent vos nom et adresse.

La tarification est sujette à révision. Les non-résidents peuvent s'inscrire aux activités, mais devront payer un supplément.

Accessibilité

La plupart des installations sont partiellement ou totalement adaptées aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour vous assurer de l'accessibilité des lieux où se tiennent les activités ou l'inscription, consultez la liste aux pages 2 et 3 ou communiquez directement avec l'organisme offrant les activités qui vous intéressent.

Forfaits

Le centre Jean-Claude-Malépart et l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud offrent également des forfaits. Informez-vous auprès des organismes au moment de l'inscription.

Comment lire l'information

- Les activités sont présentées comme suit :
 - Le nom de l'activité par ordre alphabétique, l'âge ou le niveau
 - Le lieu où se déroule l'activité
 - Les jours et les heures de l'activité
 - Le prix
 - Les préalables au besoin et les mentions spéciales
- Les jours et les mois sont inscrits dans leur forme abrégée.
Exemple : Lun, Mar, Mer, Sept, Oct, etc.
- Les jeunes de 16 ans et plus ainsi que les aînés sont invités à s'inscrire aux activités pour tous.
- Les activités sont mixtes à moins d'indication contraire.
Exemple : soccer féminin, hockey cosom masculin, etc.
- Le prix indiqué inclut les taxes.
CM XX\$ = carte de membre obligatoire au montant indiqué.
Sauf indication contraire, les activités proposées sont gratuites.
- La barre oblique « / » sépare les blocs d'information et non les journées. Elle joint la journée et l'heure de l'activité.
Exemple : Ven/17h30-18h10
- La virgule « , » sépare deux blocs d'activités distincts.
- Le « au » placé entre deux journées signifie que les activités ont lieu plusieurs jours d'affilée.
- Le « et » utilisé entre deux journées signifie que vous devez vous présenter à cette activité plus d'une fois semaine.
- Le « ou » utilisé entre deux ou plusieurs heures ou journées signifie que vous devez choisir entre diverses propositions.



- Le répertoire couvrant les périodes d'automne et d'hiver, une distinction est faite :
 - A signifie que l'activité est offerte à l'automne.
 - H signifie que l'activité est offerte à l'hiver.
 - A-H signifie que l'activité est offerte à la fois à l'automne et à l'hiver.

Pour plus de renseignements sur les activités, nous vous invitons à communiquer avec les organismes responsables.



ACTIVITÉS AQUATIQUES BAIN LIBRE

4 à 12 ans

ASCCS

A/Mer ou Ven/16h-17h25

CM 7\$

13 à 17 ans

ASCCS

A/Mer et Ven/16h-17h25

CM 7\$

16 ans +

ASCCS

A/Lun, Mar, Mer ou Ven/7h-8h55

Lun au Ven/12h-12h55

Lun, Mer ou Ven/15h-15h55

Lun ou Ven/20h-21h25

Mar, Mer ou Jeu/20h30-21h25

Sam ou Dim/19h-19h55

CM 15\$/Adulte

CM 10\$/Aîné

16 ans +

CJCM

A-H/Lun, Mar ou Jeu/12h-14h30

Ven/12h-13h

Lun, Mer ou Ven/20h05-21h25

Sam ou Dim/15h05-16h30/G

18 ans +

Cégep du Vieux Montréal

A-H/Mar au Ven/17h30-21h15

Sam/13h-16h30/G

18 ans +

Piscine Quintal

A-H/Mar ou Mer/14h-16h15 ou

16h15-17h ou 18h-18h30 ou

19h30-21h

Jeu/11h-13h ou 16h15-17h ou

17h-17h30

Ven/10h-11h30 ou 14h-15h30 ou

16h15-17h30

Sam/10h30-12h ou 15h30-16h30/G

18 ans +

Piscine du YMCA

A-H/Lun au Ven/14h30-16h

Lun au Ven/20h30-22h

Sam et Dim/17h-19h

Preuve de résidence demandée

Tous

ASCCS

A/Ven/10h-11h55 ou 13h-14h55

Sam/13h30-15h55

Dim/17h-18h55

CM 15\$/Adulte

CM 10\$/Aîné

CM 7\$/Enfant



Tous

CJCM

A-H/Lun, Mar ou Jeu/14h35-16h

Ven/13h05-16h

Lun, Mer ou Ven/19h-20h

Sam ou Dim/13h-15h/G

Enfants de 8 ans + admis seul

Tous

Cégep du Vieux Montréal

A-H/Mar au Ven/19h-20h

Sam/13h-15h/G

Tous

Piscine Quintal

A-H/Mar ou Mer/18h30-19h30

Jeu ou Ven/15h30-16h15

Sam/14h-15h30/G

Tous

Piscine du YMCA

A-H/Sam et Dim/13h-14h

Preuve de résidence demandée

ACTIVITÉS AQUATIQUES CLUBS

Club de natation • Compétitif

– 8 à 16 ans

ASCCS

A/Lun, Mar, Mer et

Jeu/16h30-17h55

297\$/Année (3 x sem) + CM 7\$

425\$/Année (4 x sem) + CM 7\$

Club de natation • Groupe provincial

– 6 à 16 ans

CJCM

A-H/Jour à déterminer

Coût à déterminer

Club de natation • Maîtres – 16 ans +

ASCCS

A/Lun et Mer/7h15-8h30

Mar et Jeu/19h-20h25

44\$/Séance + CM 15\$

Club de natation • Maîtres – 16 ans +

CJCM

A-H/Mar et Jeu/6h30-8h

100\$

Club de natation • Maîtres – 18 ans +

ACC/Piscine du Cégep

du Vieux Montréal

A-H/Lun et Mer/18h30-20h

Mar et Jeu/19h-20h15

Ven/17h30-19h femmes seulement

Sam/17h-8h30

115\$ + Affiliation

Coût sujet à changement

Club de Water-polo U12 – 6 à 12 ans

CJCM

A-H/Jour à déterminer

Coût à déterminer

Club de water-polo U14

– 12 à 14 ans

CJCM

A-H/Jour à déterminer

Coût à déterminer

Nage synchronisée – 18 ans +

ACC/Piscine du Cégep

du Vieux Montréal

A-H/Mar et Jeu/20h15-21h15

80\$ + Affiliation

Coût sujet à changement

Nage synchronisée • Récréatif

– 6 à 12 ans

ASCCS

A/Mar/17h-18h25 et

Dim/11h30-13h

156\$/Session + CM 7\$

Plongeon – 6 à 14 ans

ASCCS

A/Lun/18h-18h55

Jeu/16h30-17h25

Dim/11h30-12h55

56\$/Session + CM 7\$

Être capable de nager une largeur

de piscine (12 mètres)

Plongeon • Initiation – 6 ans +

CJCM

A-H/Jour à déterminer

Coût à déterminer

Préclub de natation • Groupe régional

– 6 à 11 ans

CJCM

A-H/Mer et Ven/16h30-18h

Coût à déterminer

Précompétitif – 6 ans +

ASCCS

A/Jeu/18h-18h55

Mar/18h-18h55

56\$/Session + CM 7\$

Avoir réussi niveau Junior 3

Water-polo – 18 ans +

ACC/Piscine du Cégep

du Vieux Montréal

A-H/Lun/20h-21h et

Mer/19h45-21h15 et

Ven/19h-20h30

100\$ + Affiliation

Coût sujet à changement

Water-polo • Initiation – 6 à 14 ans

CJCM

A-H/Jour à déterminer

Coût à déterminer

ACTIVITÉS AQUATIQUES CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Aqua abdo-fessiers – 16 ans +

ASCCS

A/Mer/19h30-20h25

Coût à la séance + CM 15\$

Aqua aîné – 55 ans +

ASCCS

A/Mar ou Jeu/15h-15h55

Coût à la séance + CM 15\$

Aqua aîné – 55 ans +

CJCM

A-H/Mer/11h-11h55

Ven/10h-10h55

59\$ + CM 7\$

Aqua midi-express – 16 ans +

ASCCS

A/Lun, Mer ou Ven/12h05-12h45

Coût à la séance + CM 15\$

Aqua poussette – 16 ans +

CJCM

A-H/Lun/10h-10h55

Mer/13h-13h55

69\$/Parents et enfants

Aqua poussette express

– 16 ans +

CJCM

A-H/Sam/9h-9h30 ou 9h30-10h

Dim/11h30-12h

35\$/Parents et enfants

Aquaforme – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/19h-19h55

Mer/18h30-19h25

Coût à la séance + CM 15\$

Aquaforme – 16 ans +

CJCM

A-H/Lun/18h-18h55

Mar ou Jeu/11h-11h55

Ven/18h30-19h25

65\$

Aquaforme – 50 ans +

Action centre-ville

(YMCA Guy Favreau)

A-H/Lun ou Mer/14h-14h45

40\$ + CM 10\$

Aquajogging – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/19h-19h55

Mer/18h30-19h25

Coût à la séance + CM 15\$

Aquajogging – 16 ans +

CJCM

A-H/Lun/11h-11h55

Mar ou Mer/18h-18h55

Sam/10h-10h55 ou 11h-11h55

65\$

Aquaprénatal – 15 ans +

ASCCS

A/Ven/19h-19h55

Coût à la séance + CM 15\$

Aquaprénatal – 16 ans +

CJCM

A-H/Ven/11h-11h55

Dim/12h-12h55

65\$

Aquaspinning – 16 ans +

CJCM

A-H/Lun ou Ven/11h-11h55

Mer ou Jeu/18h-18h55 ou

20h-20h55

Mar ou Jeu/19h-19h55

Mer ou Sam ou Dim/12h-12h55

99\$

Bootcamp aquatique – 16 ans +

CJCM

A-H/Mar ou Jeu/20h-21h15

83\$

**Bootcamp aquatique express
– 16 ans +**

CJCM
A-H/Mer/11h-11h55
65\$

**ACTIVITÉS AQUATIQUES
COURS DE
LA CROIX-ROUGE**

Étoile de mer – 6 à 12 mois

CJCM
A-H/Lun ou Mar/10h55-11h25
Sam/8h30-9h
Dim/10h55-11h25 ou 11h30-12h
32\$/Parents et enfants

Canard – 12 à 24 mois

ASCCS
A/Mer/17h30-18h
Jeu/18h-18h30
Sam/9h-9h30 ou 10h-10h30
Dim/10h05-10h35 ou
11h15-11h45
38\$ + CM 7\$

Canard – 12 à 24 mois

CJCM
A-H/Lun ou Mer/11h25-11h55
Sam/9h05-9h35
Dim 10h55-11h25 ou 11h30-12h
32\$/Parents et enfants

Tortue de mer – 24 à 36 mois

ASCCS
A/Mer/18h-18h30
Jeu/17h30-18h
Sam/9h30-10h30
Dim/9h30-10h ou 10h40-11h10
38\$ + CM 7\$
La participation d'un parent
est obligatoire

Tortue de mer – 24 à 36 mois

CJCM
A-H/Mer/10h55-11h25
Sam/9h05-9h35
Dim/10h25-11h25 ou
11h30-12h
32\$/Parents et enfants

Loutre de mer – 3 à 4 ans

ASCCS
A/Lun/17h-17h40
Ven/17h30-18h10
Sam/11h15-11h55
Dim/11h45-12h25
48\$ + CM 7\$
Accompagné d'un parent pendant
la moitié de la session

Loutre de mer – 3 à 5 ans

CJCM
A-H/Sam/8h30-9h ou
9h05-9h35
32\$/6 premiers cours
accompagné d'un parent

Loutre de mer + – 3 à 5 ans

ASCCS
A/Lun/17h45-18h25
Mar/17h30-18h10
Ven/18h15-18h55
Sam/9h-9h40 ou 9h45-10h25 ou
10h30-11h10 ou 11h15-11h55 ou
12h-12h40
Dim/10h15-10h55 ou
11h45-12h25
48\$ + CM 7\$
Pré-requis Loutre de mer

Salamandre – 4 à 5 ans

ASCCS
A/Lun/17h-17h40
Mar/18h15-18h55
Mer, Jeu ou Ven/17h30-18h10
Sam/9h-9h40 ou 10h30-11h10 ou
11h15-11h55 ou 12h-12h40
Dim/9h30-10h10 ou 10h15-10h55
ou 11h-11h40
48\$ + CM 7\$
Pré-requis Loutre de mer +

Salamandre – 4 à 5 ans

CJCM
A-H/Mar/17h-17h30
ou 17h35-18h05
Sam/8h30-9h ou
9h40-10h10 ou 10h50-11h20
32\$

Poisson-lune – 4 à 5 ans

ASCCS
A/Lun/17h45-18h25
Mar, Mer ou Ven/17h30-18h10
Sam/9h45-10h25 ou 10h30-11h10
ou 11h15-11h55 ou 12-12h40
Dim/9h30-10h10 ou
11h-11h40 ou 11h45-12h25
48\$ + CM 7\$
Avoir réussi Salamandre

Poisson-lune – 4 à 5 ans

CJCM
A-H/Mar ou Jeu/17h-17h30 ou
17h35-18h05
Sam/10h15-10h45 ou 10h50-11h20
32\$

Poisson-lune – 4 à 6 ans

Piscine Quintal
A-H/Jeu/16h15-17h
Sam/9h45-10h30/G



Crocodile – 4 à 5 ans

ASCCS
A/Lun/17h45-18h25
Ven/18h15-18h55
Sam/9h45-10h25
Dim/9h30-10h10
48\$ + CM 7\$
Avoir réussi Poisson-lune

Crocodile – 4 à 5 ans

CJCM
A-H/Mar ou Jeu/17h-17h30
ou 17h35-18h05
Sam/10h15-10h45 ou 10h50-11h20
32\$

Baleine – 4 à 5 ans

ASCCS
A/Mar ou Ven/18h15-18h55
Sam/9h-9h40
Dim/10h15-10h55
48\$ + CM 7\$
Avoir réussi Crocodile

Baleine – 4 à 5 ans

CJCM
A-H/Jeu/17h-17h30
Sam/9h40-10h10 ou
11h25-11h50
32\$

Junior 1 – 4 à 6 ans

Piscine Quintal
A-H/Jeu/16h15-17h
Sam/9h45-10h30/G

Junior 1 – 6 ans +

CJCM
A-H/Mar/18h10-18h40 ou
18h45-19h15
Sam/9h40-10h10 ou 11h25-11h50
32\$

Junior 1 – 6 à 12 ans

ASCCS
A/Lun/18h-18h55
Mar/17h-17h55 ou
Mer/17h30-18h25
Sam/9h-9h55 ou
10h-10h55 ou 12h-12h55
Dim/9h30-10h25 ou
10h30-11h25
56\$ + CM 7\$
Être âgé de 6 ans

Junior 2 – 6 ans +

CJCM
A-H/Mar/18h10-18h40 ou
18h45-19h15
Sam/10h15-10h45 ou
11h25-11h50
32\$

Junior 2 – 6 à 12 ans

ASCCS
A/Lun/17h-17h55 ou 18h-18h55
Mar/17h-17h55 ou
Ven/17h30-18h25
Sam/9h-9h55
ou 11h-11h55 ou 12h-12h55
Dim/9h30-10h25
ou 10h30-11h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 1

Junior 2 et 3 – 7 à 17 ans

Piscine Quintal
A-H/Mar/16h15-17h/G

Junior 3 – 6 ans +

CJCM
A-H/Mar/19h20-20h10
Sam/12h-12h50
Dim/9h-9h50
44\$

Junior 3 – 6 à 12 ans

ASCCS
A/Lun/18h-18h55
Mer/17h30-18h25
Ven/18h30-19h25
Sam/9h-9h55 ou
10h-10h55 ou 11h-11h55
Dim/9h30-10h25 ou
10h30-11h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 2

Junior 4 – 6 ans +

CJCM
A-H/Mar/19h20-20h10
Jeu/18h10-19h
Sam/12h-12h50
Dim/9h-9h50
44\$

Junior 4 – 6 à 12 ans

ASCCS
A/Lun/17h-17h55
Mer ou Jeu/17h30-18h25
Sam/10h-10h55 ou
11h-11h55 ou 12h-12h55
Dim/9h30-10h25 ou
10h30-11h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 3

Junior 4 et 5 – 7 à 17 ans

Piscine Quintal
A-H/Mer/16h15-17h/G

Junior 5 – 6 ans +

CJCM
A-H/Mar/19h20-20h10
Jeu/18h10-19h
Sam/12h-12h50
Dim/9h-9h50
44\$

Junior 5 et 6 – 6 ans +

CJCM
A-H/Dim/10h-10h50
44\$

Junior 5 et 6 – 6 à 12 ans

ASCCS
A/Mar/18h-18h55
Ven/17h30-18h25
Sam/9h-9h55 ou 10h-10h55
Dim/10h30-11h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 4

Junior 6 – 6 ans +

CJCM
A-H/Jeu/18h10-19h
44\$

Junior 6 et 7 – 7 à 17 ans
Piscine Quintal

A-H/Sam/13h-14h/G

Junior 7 et 8 – 6 ans +
CJCM

A-H/Jeu/19h05-19h55
Dim/10h-10h50
44\$

Junior 7 et 8 – 6 à 12 ans
ASCCS

A/Jeu/17h30-18h25
Sam/11h-11h55
Dim/9h30-10h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 6

Junior 9 et 10 – 6 ans +
CJCM

A-H/Jeu/19h05-19h55
Dim/10h-10h50
44\$

Junior 9 et 10 – 6 à 12 ans
ASCCS

A/Jeu/17h30-18h25
Sam/12h-12h55
Dim/9h30-10h25
56\$ + CM 7\$
Avoir réussi Junior 7

Junior 10 - Étoile de bronze
– 10 à 14 ans

ASCCS
A/Dim/11h30-12h55
86\$ + CM 7\$

ACTIVITÉS AQUATIQUES
COURS SPÉCIALISÉS

Aqua adultes • Débutant – 16 ans +
CJCM

A-H/Lun/10h-10h55
ou 19h05-20h
Mer/13h-13h55
Jeu/19h-19h55
Sam/10h-10h55
65\$

Aqua adultes • Avancés – 16 ans +
CJCM

A-H/Mer/12h-12h55
Jeu/20h-20h55
65\$

Cours privés – 6 ans +
ASCCS

A/Selon la disponibilité
25\$/h

Natation • Débutant – 18 ans +
Piscine Quintal

A-H/Mer/19h45-20h45
50\$

Natation • Essentielle – 16 ans +
ASCCS

A/Mar/19h-19h55
Dim/8h30-9h25
84\$ + CM 15\$
Initiation à la natation

Natation • Intermédiaire – 16 ans +
ASCCS

A/Mer/19h30-20h25
Dim/8h30-9h25
84\$ + CM 15\$
Apprentissage des styles de nage

Natation • Styles de nage – 16 ans +
ASCCS

A/Jeu/19h30-20h25
Dim/8h30-9h25
84\$ + CM 15\$

Techniques de nage – 18 ans +
Piscine Quintal

A-H/Mar ou Mer/17h-18h
Ven/16h30-17h30
50\$

ACTIVITÉS AQUATIQUES
SAUVETAGE

Assistant moniteur de sécurité
aquatique – 15 ans +

ASCCS
A/Sam/13h-18h/5 Oct au 9 Nov
236\$
Avoir réussi le cours
Croix de bronze

Croix de bronze – 13 ans +
Piscine Quintal

H/Jeu/17h-18h
Sam/12h-14h
35\$



Croix de bronze – 15 ans +
ASCCS

A/Dim/16h-19h
214\$, matériel inclus
Avoir réussi le cours Médaille de bronze

Jeune sauveteur – 10 à 14 ans

ASCCS
A/Ven/18h30-19h25
Dim/10h-10h55
56\$ + CM 7\$

Médaille de bronze – 13 ans +
ASCCS

A/Dim/13h-15h30
194\$, matériel inclus
Avoir réussi le cours Étoile de bronze

Médaille de bronze – 13 ans +
CJCM

A-H/Dim/16h30-21h
180\$

Médaille de bronze – 13 ans +
Piscine Quintal

A/Jeu/17h30-18h30
Sam/12h-14h
75\$, livre fourni

Moniteur de sécurité aquatique
– 15 ans +

ASCCS
A/Sam/13h-18h
du 16 Nov au 14 Déc
192\$
Avoir réussi le cours Assistant
moniteur de sécurité aquatique

ACTIVITÉS CULTURELLES

Visite des musées montréalais
– 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Jeu/11h-12h30
5\$ + CM 10\$ +
Frais d'entrée au musée

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Introduction à la méditation – 50 ans +

Action centre-ville
A/Ven/10h30-11h30
5\$ + CM 10\$

Massage pour bébé – 0 à 12 mois
ASCCS

Lun/10h-10h55
50\$

Massage pour bébé – 1 mois +
CJCM

A-H/Mer/13h-14h30
60\$/5 sem + CM10\$

Méditation taoïste – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève

A-H/Dim/8h45-10h15
105\$

Méditation taoïste
• Intergénérationnelle – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève
A-H/Dim/8h45-10h15
90\$

Pilates • Débutant – 16 ans +
ASCCS

A/Lun/18h45-19h40
Coût à la séance + CM 15\$

Pilates • Débutant – 18 ans +
CJCM

A-H/Mar et/ou Ven/18h-19h
80\$/Adulte + CM 10\$
64\$/Aîné + CM 7\$

Pilates • Intermédiaire – 18 ans +
CJCM

A-H/Mar/19h-20h
80\$/Adulte + CM 10\$
64\$/Aîné + CM 7\$

Pilates • Intermédiaire et avancé
– 16 ans +

ASCCS
A/Lun/17h30-18h25
Coût à la séance + CM 15\$

Pilates • Maman-bébé
– 6 sem à 12 mois

CJCM
A-H/Jeu/9h30-10h45
85\$/Adulte + CM 10\$

Pilates • Multiniveaux – 16 ans +
ASCCS

A/Mer/17h30-18h25
Coût à la séance + CM 15\$

Pilates matin • Débutant – 18 ans +
CJCM

A-H/Lun et/ou Mer/10h-11h15
85\$/Adulte + CM 10\$
68\$/Aîné + CM 7\$
160\$/2 X sem

Qi Qong – 50 ans +
Action centre-ville

A-H/Mar/10h30-11h45 ou
13h15-14h30
5\$ + CM 10\$

Tai-chi – 18 ans +
CCLSCA

A-H/Jour à déterminer/19h-21h
15\$/h + CM 5\$

Tai-chi • Niveau 1 – 50 ans +
Action centre-ville

A-H/Jeu/10h-11h
5\$ + CM 10\$

Tai-chi • Niveau 2 – 50 ans +
Action centre-ville

A-H/Mer/10h-11h
5\$ + CM 10\$

Tai-chi-taijiquan – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève

A-H/Dim/10h30-12h
105\$

Tai-chi-taijiquan
• Intergénérationnel – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève
A-H/Dim/10h30-12h
90\$

Tai-chi-yang • Multiniveaux – 18 ans +
CJCM

A-H/Mer/18h-19h ou 19h-20h
75\$/Adulte + CM 10\$
60\$/Aîné + CM 7\$

Yoga – 50 ans +
Action centre-ville

A/Jeu/10h-11h
5\$ + CM 10\$

Yoga • Avancé – 16 ans +
ASCCS

A/Lun/12h30-13h25
Mer/13h-13h55
Jeu/18h30-19h55
Coût à la séance + CM 15\$

Yoga • Débutant – 16 ans et +
ASCCS

A/Lun/11h30-12h25
Mer/12h-12h55
Jeu/20h-21h25
Coût à la séance + CM 15\$



Yoga • Détente et méditation
ASCCS

A/Mar/19h45-20h55
Coût à déterminer

Yoga • Dynamique – 16 ans +
ASCCS

A/Mer/19h-20h25
Coût à la séance + CM 15\$

Yoga • Femmes en action
CCLSCA

A-H/Mer/9h-11h

Yoga • Multiniveaux – 16 ans +
ASCCS

A/Lun/19h30-20h55
Sam/10h30-11h40
Coût à la séance + CM 15\$

Yoga du rire – 50 ans +
Action centre-ville

A/Horaire déterminer

Yoga matin – 18 ans +
CJCM

A-H/Mar/9h-10h15
90\$/Adulte + CM 10\$
72\$/Aîné + CM 7\$

Yoga postnatal
– 0 à 12 mois/parents
CJCM

A-H/Mar/10h30-11h45
95\$/Adulte + CM 10\$

Yoga régénérateur actif
– 18 ans +
CJCM

A-H/Lun/19h15-20h30
90\$/Adulte + CM 10\$
72\$/Aîné + CM 7\$

Yoga vinyasa • Débutant – 18 ans +
CJCM

A-H/Lun/18h-19h15
90\$/Adulte + CM 10\$
72\$/Aîné + CM 7\$

Yoga vinyasa • Intermédiaire
– 18 ans +
CJCM

A-H/Mer/20h-21h15
90\$/Adulte + CM 10\$
72\$/Aîné + CM 7\$

ACTIVITÉS FAMILIALES

Activités et sorties famille – Tous
Centre récréatif Poupart

A-H/Sam/10h-15h
CM 5\$

Sortie aux pommes – 7 à 12 ans
LSJ

A/Horaire à déterminer
CM 5\$

ACTIVITÉS JEUNESSE

Activités artistiques – 4 à 5 ans
ASCCS

A/Mer/15h30-18h
CM 7\$

Activités artistiques – 6 à 7 ans
ASCCS

A/Jeu/16h45-18h
CM 7\$

Activités artistiques – 8 à 9 ans
ASCCS

A/Mar/16h45-18h
CM 7\$

Activités multidisciplinaires
– 4 à 5 ans
ASCCS

A/Mar/15h30-18h
CM 7\$

Activités multidisciplinaires
– 6 à 7 ans
ASCCS

A/Lun/16h45-18h
CM 7\$

Activités multidisciplinaires
– 8 à 9 ans
ASCCS

A/Mer/16h45-18h
CM 7\$

Activités multidisciplinaires
– 10 à 12 ans
ASCCS

A/Jeu/16h45-18h
CM 7\$

Activités sportives – 4 à 5 ans
ASCCS

A/Mar/15h30-18h
CM 7\$

Activités sportives – 6 à 8 ans
ASCCS

A/Jeu/16h45-18h
CM 7\$

Activités sportives – 8 à 12 ans
ASCCS

A/Lun au Jeu/16h30-18h
CM 7\$

Activités sportives – 9 à 12 ans
ASCCS

A/Mer/16h45-18h
CM 7\$

Activités sportives et
culturelles variées – 4 à 12 ans
ASCCS

A/Sam/9h30-15h30
CM 7\$

Agents secrets – 4 à 7 ans
ASCCS

Sauvons l'humanité
Deux heures d'activités avec
accès à la piscine
100\$/10 enfants + 10\$/Enfant
supplémentaire

Animation jeunesse – 6 à 12 ans
CJCM

A-H/Sam/9h-15h30
CM 5\$

Badminton – 6 à 12 ans
CCLSCA

A-H/Lun/17h-18h
35\$

Bain libre – 6 à 12 ans
CCLSCA

Piscine de l'ASCCS
A/Ven/17h-18h
35\$

Basket-ball – 7 à 12 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)

A-H/Sam/12h-14h
CM 5\$

Basket-ball • Atome féminin
ASCCS

Mar/18h30-19h45
Ven/18h30-19h45
Date de naissance 2000-2001/G

Basket-ball • Atome masculin
ASCCS

Mar/19h45-21h
Ven/19h45-21h
Date de naissance 2000-2001/G

Basket-ball • Benjamin masculin
ASCCS

Sam/18h-20h
Date de naissance 1999-2000/G

Basket-ball • Miniféminin
ASCCS

Mar/17h30-18h30
Ven/17h30-18h30
Date de naissance 2001-2003/G

Basket-ball • Minimasculin
ASCCS

Mar/17h30-18h30
Ven/17h30-18h30
Date de naissance 2001-2003/G

Basket-ball • Novice mixte
Initiation
ASCCS

Sam/9h15-10h15
Date de naissance 2003-2005/G

Bricolage – 6 à 12 ans
LSJ

A-H/Jeu/19h15-20h30
CM 5\$

Double cordes – 8 à 12 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)

A-H/Mar/18h-19h30
CM 5\$

Escrime • Initiation
– 6 à 9 ans
ASCCS

Deux heures d'activités,
et accès à la piscine
115\$/10 enfants maximum

Escrime • Initiation mixte
ASCCS

Dim/12h30-13h30
35\$/Année + CM 7\$
Date de naissance 2001-2006

Escrime • Intermédiaire mixte
ASCCS

Jeu/16h45-17h55
Dim/13h30-15h35
35\$/Année + CM 7\$
Date de naissance 2001-2006

Escrime • Avancé mixte
ASCCS

Dim/15h-16h30
35\$/Année + CM 7\$
Date de naissance 2001-2006

Hola-hoop et arts du cirque
– 6 à 10 ans
ASCCS

A/Dim/11h-11h55
60\$ + CM 7\$

Informatique – 4 à 5 ans
ASCCS

A/Lun/15h30-18h
CM 7\$

Informatique – 6 à 7 ans
ASCCS

A/Mer/16h45-18h
CM 7\$

Informatique – 8 à 9 ans
ASCCS

A/Jeu/16h45-18h
CM 7\$

Informatique – 10 à 12 ans
ASCCS

A/Mar/16h45-18h
CM 7\$

Informatique et jeux vidéo
– 6 à 12 ans
CCLSCA

A-H/Jeu/17h-18h
35\$



Jeux de table et jeux de société – 6 à 12 ans

LSJ
A-H/Mar/19h30-20h30
CM 5\$

Judo – 7 à 12 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Jeu/17h-19h
CM 5\$

Lutte gréco-romaine – 6 à 12 ans
CCLSCA
A-H/Mer/17h-18h
35\$

Natation ou water-polo – 9 à 12 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Jeu/19h-20h15
CM 5\$

Petit écolier – 6 à 12 ans
LSJ
A-H/Mar au Ven/16h30-17h15
CM 5\$

Salle de jeux • Jeux vidéo
• Ordinateurs – 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Lun au Ven/15h-18h
Sam/10h-15h
CM 5\$

Sauvegarde en cours... Échec du téléchargement – 8 à 12 ans
ASCCS
Deux heures d'activités avec accès à la piscine
100\$/10 enfants maximum

Soirée découverte – 6 à 12 ans
LSJ
A-H/Ven/19h30-21h
CM 5\$

Sports variés • Soccer, basket-ball, badminton – 6 à 12 ans

LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Mar et Ven/17h15-19h15
Sam/13h-16h
CM 5\$

Tennis de table – 6 à 12 ans
CCLSCA
A-H/Mar/17h-18h
35\$

ACTIVITÉS POUR ADOS

Activités dirigées – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Lun au Jeu/15h-16h30
CM 7\$

Activités dirigées – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Mar au Ven/16h-18h
CM 7\$

Atelier de musique – 12 à 20 ans
LSJ (chalet du Parc Toussaint-Louverture)
A-H/Mar/17h-19h
CM 5\$

Basket-ball – 13 à 24 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Sam/14h-16h30
CM 5\$

BBQ et animation
LSJ (parc Toussaint-Louverture)
A/Jour à déterminer

Clinique de sports divers
• Badminton, soccer, basket-ball – 12 à 20 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Jour à déterminer
CM 5\$

Cuisine – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Jeu/18h-20h
CM 7\$

Génération jeunesse – 13 à 20 ans
ASCCS
A/Mar au Jeu/16h30-21h
Ven/16h30-22h
Sam/15h-20h
CM 7\$

Hip-hop – 12 à 20 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Jeu/18h-19h30
CM 5\$

Hockey cosom – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Mar/18h-19h30
CM 7\$

Hockey cosom – 13 à 24 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Sam/14h-16h30
CM 5\$

Informatique accès libre – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Lun au Ven/15h-18h
CM 7\$

Projet Hulk – 12 à 20 ans
ASCCS
A/Mer/16h30-18h
CM 7\$

Soccer – 13 à 17 ans
LSJ (cégep du Vieux Montréal)
A-H/Mar ou Ven/19h15-21h
Sam/12h-16h30
CM 5\$

Sports divers • Ski, karting, hébertisme aérien, plongée sous-marine – 12 à 20 ans
LSJ
A-H/Horaire à déterminer
CM 5\$

Tournois sportifs et soccer libre – 13 à 17 ans
ASCCS
A/Sam/15h30-18h
CM 7\$

ACTIVITÉS POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Aquahandisport – 16 ans +
ASCCS
A/Jeu/15h-15h55
CM 15\$

Bain libre avec assistance – 16 ans +
ASCCS
A/Selon la disponibilité de la piscine
CM 15\$

Entraînement supervisé et adapté – 16 ans +
ASCCS
A/Lun au Ven, Sam et Dim
Horaire à déterminer
CM 15\$

Étirements et détente – 16 ans +
ASCCS
A/Lun/20h-20h55
CM 15\$

Gymnastique douce • Avancé – 16 ans +
ASCCS
A/Mer/14h-15h25
CM 15\$

Gymnastique douce • Débutant – 16 ans +
ASCCS
A/Mer/10h30-11h55
CM 15\$

Gymnastique holistique – 16 ans +
ASCCS
A/Lun/13h30-14h55
CM 15\$



Natation • Essentiel – 16 ans +
ASCCS
A/Mar/19h-19h55
Dim/8h30-9h25
CM 15\$

Natation • Intermédiaire – 16 ans +
ASCCS
A/Mer/19h30-20h25
Dim/8h30-9h25
CM 15\$

Natation • Styles de nage – 16 ans +
ASCCS
A/Jeu/19h30-20h25
Dim/8h30-9h25
CM 15\$

Sport – 16 ans +
ASCCS
A/Dim/10h30-12h
CM 15\$

AIDE AUX DEVOIRS

Accompagnement d'enfants ayant des besoins particuliers – 6 à 12 ans
ASCCS
A/Lun au Sam/
Selon la programmation
CM 7\$

Accompagnement et suivi des devoirs – 6 à 12 ans
ASCCS
A/Lun au Jeu/15h30-16h45
CM 7\$

Aide aux devoirs – 6 à 12 ans
CCLSCA
A-H/Lun au Jeu/15h-17h
35\$

Aide aux devoirs – 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Lun au Jeu/15h-16h30
CM 5\$

Programmation para-scolaire – 6 à 12 ans
Projet 80
Écoles Garneau et Marguerite-Bourgeoys
A/Lun au Jeu/15h-17h/G

ART CULINAIRE

Atelier de cuisine – 6 à 12 ans LSJ (CERF)

A-H/Mer/17h30-20h
CM 5\$

Atelier de cuisine – 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Ven/16h-17h30
CM 5\$

ARTS DE LA SCÈNE

Art dramatique – 18 ans + CJCM

A-H/Lun/18h-19h30
80\$ + CM 10\$/Adulte ou
CM 7\$/Ainé

Jouer pour jouer – 50 ans +
Carrefour St-Eusèbe
A-H/Ven/10h-12h
20\$

Ministars – 3 à 18 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Ven/17h30-19h
CM 5\$

Objectif spectacle et cinéma
– 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Lun/17h-18h
CM 5\$

Objectif spectacle et
cinéma d'animation – 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Mer/17h-18h
CM 5\$

Théâtre 1 - De la voix
à l'interprétation – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Lun/19h-20h30
90\$

Troupe de théâtre – 7 à 11 ans
ASCCS
Lun/18h-18h55
60\$ + CM 7\$

Troupe de théâtre – 50 ans +
Action centre-ville
A-H/Mer/13h30-16h
25\$ + CM 10\$

ARTS MARTIAUX

Aiki-ju-jitsu – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Jeu/19h30-21h30
105\$

Atelier d'autodéfense – 16 ans +
ASCCS
A/Dim/9h-13h30
32\$ + CM 15\$

Autodéfense pour femmes – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Jeu/18h-19h30
75\$

Auto-défense pour femmes – 18 ans +
CJCM
A-H/Mar/19h-20h30
130\$ + CM 10\$/Adulte ou
CM 7\$/Ainé

Capoeira – 16 ans +
ASCCS
A/Jeu/19h-20h25
75\$ + CM 15\$

Judo – 18 ans +
CJCM
A-H/Lun et Jeu/18h-19h30
120\$/2x sem + CM 10\$/Adulte ou
CM 7\$/Ainé + Affiliation et passeport

Judo - Club – 6 à 15 ans
Centre Alexandre-deSève
A-H/Sam/11h30-13h et
Mer/17h-18h30
35\$/Mois

Judo - Club – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Ven/19h30-21h
35\$/Mois

Judo - Initiation parents et enfants
– 3 à 5 ans
Centre Alexandre-deSève
A-H/Sam/10h30-11h30
40\$/10 cours ou 65\$/20 cours ou
85\$/30 cours

Karaté-do – 6 à 15 ans
ASCCS
A/Jeu/17h30-18h25
48\$ + CM 7\$

Karaté-do – 7 à 15 ans
ASCCS
A/Dim/11h-11h55
48\$ + CM 7\$

Karaté-do – Parents et enfants
ASCCS
A/Jeu/17h30-18h25/95\$

Karaté style shotokan
• Ceinture blanche, jaune, orange
– 7 ans +, 18 ans +, 55 ans +
CJCM
A-H/Mar et Jeu/18h-19h
65\$/Enfant/2 fois
120\$/Adulte/2 fois
96\$/Ainé/2 fois
CM + Affiliation
Participation aux Jeux de Montréal
pour 7 à 12 ans

Karaté style shotokan
• Ceinture verte et plus
– 7 ans +, 18 ans +, 55 ans +
CJCM
A-H/Mar (ceinture verte +) 19h-20h
Mar (ceinture noire) 20h-21h
Jeu (ceinture verte +) 19h-20h30
65\$/Enfant/2 fois
120\$/Adulte/2 fois
96\$/Ainé/2 fois
30\$/Suppl/Ceinture noire
65\$/Ceinture noire uniquement
CM+ Affiliation

Kickboxing – 16 ans +
ASCCS
A/Mar/18h15-20h55
Jeu/20h-21h25
75\$ + CM 15\$

Laïdo – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Lun et Jeu/18h30-20h30
180\$

Laïdo – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Lun ou Ven/18h30-20h30
105\$



Naginata, escrime lance japonaise
– 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Jeu/19h-21h et
Sam/10h-12h
180\$

Naginata, escrime lance japonaise
– 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Jeu/19h-21h
Sam/10h-12h
105\$

Taekwondo – 6 à 8 ans
ASCCS
A/Dim/10h-10h55
48\$ + CM 7\$

Taekwondo – 9 à 15 ans
ASCCS
A/Dim/11h-11h55
48\$ + CM 7\$

ARTS PLASTIQUES ET BEAUX-ARTS

Arts plastique bricolage – 6 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
A-H/Sam/10h30-12h30
CM 5\$

Atelier d'art – 50 ans +
Carrefour St-Eusèbe
A-H/Lun/13h30-15h30
54\$

Atelier d'art - Femmes en action
– 18 ans +
CCLSCA
A-H/Mar et Jeu/10h-12h
Inscription en tout temps

Atelier d'un jour – 18 ans +
CJCM
A-H/Sam/13h-15h
25\$/2h
Dessin, art thérapie,
atelier parents et enfants,
expression artistique,
modèle vivant

Atelier de dessin – 50 ans +
Action centre-ville
A-H/Mar/13h30-15h
50\$ + CM 10\$ + Matériel requis

Atelier de peinture – 50 ans +
Action centre-ville
A-H/Lun/13h30-15h30
60\$ + CM 10\$ + Matériel requis

Atelier éco-design
ASCCS
Réalisez divers objets avec
du matériel récupéré
Mar/19h30-21h25
85\$ + CM 15\$

Bande dessinée – 6 à 12 ans
CJCM
A-H/Sam/11h-12h
25\$ + CM 5\$

Bande dessinée – 10 à 15 ans
ASCCS
Mar/19h30-20h25
60\$ + CM 7\$

Bricolage – 3 à 5 ans
CJCM
A-H/Sam/9h-10h
25\$ + CM 5\$

Bricolage – 6 à 12 ans
CJCM
A-H/Sam/10h-11h
25\$ + CM 5\$

Dessin - Débutant – 18 ans +
CJCM
A-H/Mar/18h-20h
70\$/Adulte + CM 10\$
56\$/Ainé + CM 7\$

Dessin d'observation
ASCCS
Mer/19h30-21h25
91\$ + CM 15\$

Dessin et peinture
• Techniques diverses – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
A-H/Mer/18h-20h
135\$



Initiation à la céramique

ASCCS

Lun/19h30-21h25
160\$ + CM 15\$

L'impressionnisme au pastel

ASCCS

Mer/18h-19h25
91\$ + CM 15\$

Montage d'album souvenir

(scrapbooking) – 50 ans +

Action centre-ville

A/Jeu/10h-11h
40\$ + CM 10\$ + Matériel requis

Peinture acrylique et huile – 55 ans +

CCLSCA

A-H/Ven/13h-16h
120\$

ATELIER D'ÉCRITURE

Atelier d'écriture – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

A-H/Mar/13h30-15h30
60\$

CHANT

Chant • Débutant – 18 ans +

CJCM

A-H/Mer/18h-20h
75\$/Adulte + CM 10\$
60\$/Aîné + CM 7\$

Chant • Intermédiaire et avancé

– 18 ans +

CJCM

A-H/Mer/20h-22h
75\$/Adulte + CM 10\$
60\$/Aîné + CM 7\$

Chanter pour chanter – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

(résidence Biéler)

A-H/Ven/14h-15h30
20\$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Abdo-fessiers – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/17h30-18h25
Coût à la séance + CM 15\$

Abonnement de 1 à 12 mois – 16 ans +

ASCCS

A/Téléphonez à l'ASCCS pour plus d'information

Aéro-tonus – 18 ans +

CJCM

A-H/Jeu/19h-20h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Aérobic • Circuits – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/12h10-13h10
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Baladi fitness – 16 ans +

ASCCS

A/Jeu/19h15-20h25
Coût à la séance + CM 15\$

Body design – 16 ans +

ASCCS

A/Mar/19h-19h55
Coût à la séance + CM 15\$

Bootcamp militaire – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/18h-19h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Cardio + – 18 ans +

CJCM

A-H/Ven/12h10-13h10
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Cardioballon – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/19h-20h ou
Jeu/12h-13h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Cardiolatino – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/20h-20h55
Coût à la séance + CM 15\$

Cardiovélo – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/17h30-18h25
Mar/19h30-20h25
Mer/19h30-20h25
Jeu/18h15-19h10
Coût à la séance + CM 15\$

Circuit TRX – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/20h-20h55
Coût à la séance + CM 15\$

Cuisses-abdos-fessiers – 16 ans +

ASCCS

A/Mar/18h-18h55
Mer/18h30-19h25
Jeu/17h30-18h25
Coût à la séance + CM 15\$

Cuisses-abdos-fessiers – 18 ans +

CJCM

A-H/Mar/12h10-13h10
Mer/18h-19h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Entraînement privé – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/6h-22h
Sam et Dim/8h-19h
45\$/h + CM 15\$

Étirements et détente – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/20h-20h55
Coût à la séance + CM 15\$

Forme Xtreme – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/18h30-19h25
Mer/19h30-20h25
Coût à la séance + CM 15\$

Gymnastique douce – 50 ans +

Action centre-ville

A/Jeu/13h-14h30
35\$ + CM 10\$

Gymnastique douce • Débutant

– 16 ans et +

ASCCS

A/Mer/10h30-11h55
Coût à la séance + CM 15\$

Gymnastique douce • Multiniveaux

– 16 ans +

ASCCS

A/Mer/14h-15h25
Coût à la séance + CM 15\$

Gymnastique holistique – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/13h30-14h55
Coût à la séance + CM 15\$

Le Défi Santé – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Lun au Ven/11h-11h30
5\$ + CM 10\$

Lève-tôt – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/6h-11h
100\$/3 mois

M-Pump – 18 ans +

CJCM

A-H/Mer/12h10-13h10 ou
19h30-20h30
Ven/19h-20h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Midi-express – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/11h-13h
70\$/3 mois

Minizumba – 8 à 15 ans

Centre récréatif Poupart

A-H/Ven/18h-20h
CM 5\$/ 1 fois par mois

Mise en forme – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/6h-22h
Sam et Dim/8h-19h
225\$

Mise en forme – 50 ans +

CJCM

A-H/Lun/9h45-10h45 et/ou
Mer/10h-11h
52\$ + CM 7\$
96\$/2Xsem

Muscu'action – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Mar/13h15-14h15
5\$ + CM 10\$

Programme minceur – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/6h-22h
Sam et Dim/8h-19h
225\$

Programme PIED – 55 ans +

CJCM

A/Mar/15h-16h et
Jeu/14h30-16h
CM 7\$

Quille sur iBox – 55 ans +

CCLSCA

A-H/Jeu/10h-12h
CM 5\$
Inscription en tout temps

Salle d'entraînement – 16 ans +

CJCM

A-H/Lun au Ven/7h-22h
Sam/8h30-15h30
Dim/11h-18h
40\$/mois ou 100\$/13 sem ou
150\$/6 mois ou 250\$/1 an ou
35\$/Carte prépayée de 6h

Salle d'entraînement et activités jeunesse – Parents et enfants

ASCCS

A/Lun au Ven/15h30-16h30
Sam/9h30-15h30
CM 15\$

Zumba – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/19h-19h55
Mar/17h-17h55
Jeu/12h-12h55
Sam/9h30-10h25
Coût à la séance + CM 15\$

Zumba – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Jour à déterminer/19h-21h
15\$/h + CM 5\$

Zumba – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/11h-12h
Lun/19h30-20h30
Jeu/18h-19h
Ven/18h-21h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$

Zumba • ADOS – 13 à 17 ans

CJCM

A-H/Mar/17h-18h
40\$/Ados + CM 5\$

**Zumba • Parents et enfants
de 5 à 9 ans**

CJCM

A-H/Sam/10h-11h
65\$/Adulte + CM 10\$
52\$/Aîné + CM 7\$
CM 5\$/Enfant

DANSE

Baladi • Débutant – 18 ans +

CJCM

A-H/Ven/18h-19h30
Sam/10h30-12h
80\$/Adulte + CM 10\$
64\$/Aîné + CM 7\$

**Baladi • Intermédiaire
– 18 ans +**

CJCM

A-H/Lun/18h-19h30
80\$/Adulte + CM 10\$
64\$/Aîné + CM 7\$

Baladi • Niveau 1 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Mar/18h-19h30

115\$

Baladi • Niveau 2 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Mar/19h30-21h

115\$

Baladi mise en forme

• Intergénérationnel – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Jeu/9h45-10h45

45\$

**Contemporain pow wow
– 18 ans +**

CJCM

A-H/Mer/20h30-21h30

140\$ + CM 10\$

Danse africaine – 18 ans +

CJCM

A-H/Jeu/19h-20h

80\$/Adulte + CM 10\$

64\$/Aîné + CM 7\$

**Danse africaine • Niveau 1
– 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Sam/9h30-11h

115\$

**Danse africaine mise en forme
– 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Sam/11h-12h

90\$

**Danse africaine mise en forme
• Intergénérationnelle – 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Jeu/11h-12h

45\$

Danse créative – 3 à 5 ans

ASCCS

A/Sam/9h45-10h25 ou 10h30-
11h10 ou 11h15-11h55

Dim/9h20-10h ou 10h10-10h50

38\$ + CM 7\$

Danse en ligne – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Lun/10h-11h

5\$ + CM 10\$

Danse en ligne • Avancé + – 18 ans +

CJCM

A-H/Jeu/14h40-16h10

65\$ + CM 10\$/Adulte ou

CM 7\$/Aîné

**Danse en ligne • Débutant et
intermédiaire – 18 ans +**

CJCM

A-H/Jeu/13h10-14h40

65\$ + CM 10\$/Adulte ou

CM 7\$/Aîné

**Danse en ligne • Niveau 1
• Intergénérationnelle – 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Lun/13h30-14h30

45\$

**Danse en ligne • Niveau 2
• Intergénérationnelle – 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Lun/14h45-15h45

45\$

**Danse en ligne • Pratique libre
• Intergénérationnelle – 16 ans +**

Centre Alexandre-deSève

A-H/Jeu/16h-17h30

CM 15\$

Danse en ligne après-midi – 18 ans +

CJCM

A-H/Ven/13h30-16h

4\$/Membre + CM 10\$/Adulte ou

CM 7\$/Aîné

5\$/Non-membre

Danse sociale – 50 ans +

Action centre-ville

A/Mer/10h-11h

5\$ + CM 10\$

Danses latines – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Jeu/19h15-20h30

105\$

Éveil à la danse • Envol

– 2 ½ à 3 ans

CJCM

A-H/Sam/9h15-10h

90\$ + CM 5\$

Éveil à la danse • Envol 1 – 3 à 4 ans

CJCM

A-H/Sam/10h-11h

90\$ + CM 5\$

Flamenco • Débutant 1 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Mer/18h-19h15

115\$

Flamenco • Débutant 2 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Mer/19h15-20h30

115\$

Funky hip-hop – 6 à 10 ans

ASCCS

A/Sam/10h-10h55

48\$ + CM 7\$

Funky hip-hop • Action – 7 à 8 ans

CJCM

A-H/Sam/13h-14h

90\$ + CM 5\$

**Funky hip-hop • Dynamique avancé
– 10 à 13 ans**

CJCM

A-H/Mar/17h30-18h30

90\$ + CM 5\$

**Funky hip-hop • Jump 1 • Débutant
et intermédiaire – 9 à 10 ans**

CJCM

A-H/Lun/17h15-18h15

90\$ + CM 5\$

**Funky hip-hop • Jump 2
• Intermédiaire et avancé – 9 à 10 ans**

CJCM

A-H/Lun/18h15-19h15

90\$ + CM 5\$

Funky hip-hop • Punaises – 4 à 5 ans

CJCM

A-H/Sam/11h-12h

90\$ + CM 5\$

Funky hip-hop • Ribambelle

– 5 à 6 ans

CJCM

A-H/Sam/12h-13h

90\$ + CM 5\$

**Funky hip-hop So Fresh 1 • Débutant
et intermédiaire – 14 à 18 ans**

CJCM

A-H/Mar/18h30-19h30

110\$ + CM 5\$

**Hip-hop B-Boy • Débutant et
intermédiaire – 13 à 17 ans**

CJCM

A-H/Mer/18h30-19h30

110\$ + CM 5\$

**Hip-hop pow-wow • Avancé
– 18 ans +**

CJCM

A-H/Mer/19h30-20h30

140\$ + CM 10\$

**Hip-hop réaction • Débutant
– 11 à 13 ans**

CJCM

A-H/Jeu/17h30-18h30

110\$ + CM 5\$

**Hip-hop réaction • Intermédiaire
– 11 à 13 ans**

CJCM

A-H/Jeu/18h30-19h30

110\$ + CM 5\$

**Hip-hop So Fresh 2 • Avancé
– 14 à 18 ans**

CJCM

A-H/Lun/19h15-20h15

110\$ + CM 5\$

**Initiation aux danses latines
• Débutant – 18 ans +**

CJCM

A-H/Ven/19h30-21h

70\$/Adulte + CM 10\$

56\$/Aîné + CM 7\$

**Jazz • Débutant et intermédiaire
– 16 ans +**

CJCM

A-H/Jeu/20h30-21h30

140\$ + CM 5\$/Enfant ou

CM 10\$/Adulte

**MultiStyles Touch 1 • Débutant et
intermédiaire – 18 ans +**

CJCM

A-H/Jeu/19h30-20h30

140\$ + CM 10\$

**Objectif spectacle • Danse urbaine
hip-hop – 6 à 18 ans**

Centre récréatif Poupart

A-H/Jeu/17h-19h

CM 5\$

Salsa • Débutant – 18 ans +

CJCM

A-H/Ven/18h-19h30

65\$/Adulte + CM 10\$

52\$/Aîné + CM 7\$

Salsa • Intermédiaire – 18 ans +

CJCM

A-H/Ven/19h30-21h

65\$/Adulte + CM 10\$

52\$/Aîné + CM 7\$

Salsa merengue – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève

A-H/Jeu/18h-19h15

105\$

Streetdance – 13 à 20 ans

CJCM

A-H/Mar/17h-18h

50\$ + CM 5\$/Enfant ou

CM 10\$/Adulte



Troupe FLY multistyles

• Avancé – 16 ans +

CJCM

A-H/Mar/19h30-21h
160\$ + CM 5\$/Enfant ou
CM 10\$/Adulte

Troupe FLY-ados multistyles

• Avancé – 14 à 18 ans

CJCM

A-H/Lun/20h15-21h15
160\$ + CM 5\$/Enfant ou
CM 10\$/Adulte

Zumbatomic – 7 à 12 ans

ASCCS

A/Sam/11h-11h50
48\$ + CM 7\$

DÉGUSTATION

OEnologie • Initiation à la connaissance des vins – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/18h-20h
110\$/Adulte + CM 10\$
88\$/Aîné + CM 7\$
Dégustation de 2 vins par cours et
dégustation professionnelle

FÊTES ET ANIMATION

Associations • Entreprises • Familles

ASCCS

A/Forfaits

Dîner d'Halloween – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

A/Mer 30 Oct/12h-14h
7\$ membre ou 10\$ non membre

Dîner de Noël – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

H/Ven 20 Déc/10h-15h
15\$ membre ou 20\$ non membre

Dîner de Saint-Valentin – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

H/Ven 14 Fév/12h-14h
10\$ membre ou 15\$ non membre

Fêtes d'enfants

ASCCS

Animation aquatique
75\$/10 enfants
10\$/Enfant supplémentaire

Fêtes d'enfants – 3 à 17 ans

ASCCS

A/Sam ou Dim/Bloc de 3 heures
95\$/10 enfants +
10\$/Enfant supplémentaire

Initiation à l'escrime – 6 à 9 ans

ASCCS

2h d'activités
100\$/10 enfants

Maison hantée – Tous

CJCM

A/Jeu 31 oct/17h30-20h30/G

FORMATION

Gardiens avertis – 11 à 15 ans

CJCM

A/Sam/9h-17h
50\$ + CM 5\$

Gardiens avertis – 11 à 15 ans

ASCCS

A/Dim 6 et 13 Oct/12h30-17h30
45\$, matériel inclus

INFORMATIQUE

Accès libre – 16 ans +

ASCCS

A/Lun au Ven/12h-16h ou
16h30-18h
CM 15\$/Entrée libre 2\$

Accès libre – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Lun au Ven/10h-15h
2\$/h + CM 5\$
Réservation requise

Assistance et dépannage informatique

ASCCS

A/Évaluation gratuite
Rendez-vous nécessaire

Atelier d'informatique

• Femmes en action – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Lun/13h-15h
Inscription en tout temps

Ateliers vidéos – 9 à 14 ans

ASCCS

Lun/18h30-19h25
60\$ + CM 7\$



Création de page Web – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Mer/19h-21h
155\$

Informatique libre – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun au Ven/13h-17h
CM 5\$/Enfant ou CM 10\$/Adulte
ou CM 7\$/Aîné
Disponible selon horaire
des cours

Initiation à Internet

ASCCS

A/Lun/19h30-20h25
65\$

Initiation à l'informatique – 16 ans +

ASCCS

A/Lun/18h30-19h25
65\$ + CM15\$

Initiation à l'informatique – 55 ans +

CCLSCA

A-H/Jeu/10h-12h ou 13h-16h
CM 5\$
Inscription en tout temps

Initiation aux ordinateurs et

à Windows – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Lun/10h-11h30
40\$ + CM 10\$

Internet • Initiation – 18 ans +

CJCM

A-H/Jeu/18h-20h
70\$/Adulte + CM 10\$
56\$/Aîné + CM 7\$

Internet et médias sociaux – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Lun/13h-14h30
40\$ + CM 10\$

J'apprivoise mon ordinateur – 18 ans +

CJCM

A-H/Lun/13h-15h
70\$/Adulte + CM 10\$
56\$/Aîné + CM 7\$

Photos numériques • Initiation

– 18 ans +

CJCM

A-H/Mer/18h-20h
70\$/Adulte + CM 10\$
56\$/Aîné + CM 7\$

Photos numériques et

logiciels photos – 50 ans +

Carrefour St-Eusèbe

A-H/Mer/13h30-15h30
40\$

Photoshop – 13 ans +

ASCCS

A/Mer/18h-18h55
65\$ + CM15\$

Photoshop – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Lun/19h-21h
155\$

Photoshop pour photographes

ASCCS

Retouches photos
Mer/19h30-20h55
100\$ + CM 15\$

Sécurité et réseaux sociaux

– 18 ans +

CCLSCA

A-H/Sam/10h-12h
155\$
Réservation requise

Windows • Internet – 18 ans +

CCLSCA

A-H/Mar/19h-21h
155\$

Word • Excel • PowerPoint

– 18 ans +

CCLSCA

A-H/Jeu/19h-21h
155\$

Word et Excel – 13 ans +

ASCCS

A/Mar/18h30-19h25
65\$ + CM15\$

Word et Excel – 18 ans +

CJCM

A-H/Mar/18h-20h
70\$/Adulte + CM 10\$
56\$/Aîné + CM 7\$

Word et Excel – 50 ans +

Action centre-ville

A-H/Lun/14h45-15h45
35\$ + CM 10\$

JEUX DE MONTRÉAL ET LIGUES INTERCENTRES

Athlétisme

ASCCS

A/Ven/16h15-17h30
CM 7\$
Date de naissance 2001-2007

Badminton supervisé mixte

• Débutant – 6 à 15 ans

CJCM

A-H/Lun et Mer/16h-18h
CM 5\$

Basket-ball

ASCCS

A/Ven/18h45-20h15
CM 7\$
Date de naissance 2000-2004

Escrime

ASCCS

A/Jeu/16h45-17h55 et
Sam/9h45-10h55
CM 7\$
Date de naissance 1999-2005

Gymnastique rythmique – 6 à 14 ans

CJCM

A-H/Dim/8h30-10h30
Date de naissance 1999-2004 ou
Dim/10h30-12h30
Date de naissance 2005-2008
50\$ (frais d'affiliation inclus) + CM 5\$

Judo – 6 à 12 ans

CJCM

A-H/Lun et Mer/16h30-18h
65\$ (frais d'affiliation inclus) +
CM 5\$ + 5\$/Passeport nouveaux
membres

Karaté style shotokan • Ceintures

blanche, jaune, orange – 7 ans +

CJCM

A-H/Mar et Jeu/18h-19h
65\$/12 sem/2 fois + Affiliation
20\$ + CM 5\$

Karaté style shotokan

• Ceinture verte et + – 7 ans +

CJCM

A-H/Mar (ceinture verte et +)/19h-20h
Mar (ceinture noire)/20h-21h
Jeu (ceinture verte et +)/19h-20h30
65\$/12 sem/2 fois
30\$/Suppl/Ceinture noire
Frais affiliation 20\$
CM 5\$

Lutte olympique

ASCCS
A/Lun/16h45-17h55
CM 7\$
Date de naissance 1999-2004

Tennis – 9 à 12 ans

CJCM
A-H/Dim/8h30-10h
CM 5\$

Tennis de table

ASCCS
A/Mer/16h45-17h55
CM 7\$
Date de naissance 1998-2004

JEUX DE SOCIÉTÉ

Bingo – 55 ans +

CCLSCA
A-H/Jeu/13h-15h
CM 5\$
Inscription en tout temps

Bingo – 55 ans +

CJCM
A-H/Lun, Mer et Ven/13h-16h
Coût des cartes + CM 7\$

Bridge supervisé – 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Jeu/13h30-16h
5\$ + CM 10\$

Cartes – 55 ans +

CCLSCA
A-H/Mer/13h-15h
CM 5\$
Inscription en tout temps

Cartes – 55 ans +

CJCM
A-H/Mar/13h-16h
CM 7\$

Jeux de société

• **Intergénérationnels – 16 ans +**
Centre Alexandre-deSève
A-H/Ven/16h-17h30
CM 15\$

Tournois de jeux de société libres – Tous

Action centre-ville
A-H/Jeu/16h-18h
Contribution volontaire

LANGUES

Allemand 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mer/19h-21h
155\$

Allemand 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Jeu/19h-21h
155\$

Allemand 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Anglais • Débutant – 8 à 12 ans

ASCCS
A/Mar/18h30-19h25
48\$ + CM 15\$

Anglais • Débutant – 18 ans +

CJCM
A-H/Mar/18h-20h
95\$/Adulte + CM 10\$
76\$/Aîné + CM 7\$

Anglais • Intermédiaire – 18 ans +

CJCM
A-H/Mar/20h-22h
95\$/Adulte + CM 10\$
76\$/Aîné + CM 7\$

Anglais • Intermédiaire 1 – 13 ans +

ASCCS
A/Mar/19h30-20h55
85\$ + CM 15\$

Anglais • Intermédiaire 2 – 13 ans +

ASCCS
A/Lun/19h30-20h55
Mar/14h15-15h40
85\$ + CM 15\$

Anglais • Avancé 1 – 16 ans +

ASCCS
A/Lun/19h-20h25
50\$ + CM 15\$

Anglais 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Lun/19h-21h
155\$

Anglais 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mar/19h-21h
155\$

Anglais 2 – 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Lun/13h30-15h
5\$ + CM 10\$

Anglais 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Arabe 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Lun/19h-21h
155\$

Arabe 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mar/19h-21h
155\$

Arabe 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Atelier de francisation

• **Femmes en action – 18 ans +**
CCLSCA
A-H/Mar, Mer et Jeu/13h-15h
Inscription en tout temps

Cantonais 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mer/19h-21h
155\$

Cantonais 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Jeu/19h-21h
155\$

Cantonais 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Espagnol • Débutant – 16 ans +

ASCCS
A/Mar/19h30-20h55
85\$ + CM 15\$

Espagnol • Débutant – 18 ans +

CJCM
A-H/Jeu/18h-20h
95\$/Adulte + CM 10\$
76\$/Aîné + CM 7\$

Espagnol • Préintermédiaire

– 16 ans +
ASCCS
A/Mar/18h-19h25
85\$ + CM 15\$

Espagnol • Intermédiaire – 18 ans +

CJCM
A-H/Mar/18h-20h
95\$/Adulte + CM 10\$
76\$/Aîné + CM 7\$

Espagnol • Intermédiaire 4 – 16 ans +

ASCCS
A/Mer/19h30-20h55
85\$ + CM 15\$

Espagnol 1 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève
A-H/Mar/18h-20h
135\$

Espagnol 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Lun/19h-21h
155\$

Espagnol 1 – 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Jeu/13h30-14h30
35\$ + CM 10\$

Espagnol 2 – 16 ans +

Centre Alexandre-deSève
A-H/Mar/20h-22h
135\$

Espagnol 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mar/19h-21h
155\$

Espagnol 2 – 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Jeu/14h45-15h45
35\$ + CM 10\$

Espagnol 3 – 18 ans +

CCLSCA
H/Sam/10h-12h
155\$

Espagnol 3 – 50 ans +

Action centre-ville
A-H/Mer/13h30-15h
40\$ + CM 10\$

Français • Langue seconde

– 50 ans +
Action centre-ville
A-H/Ven/10h-11h
5\$ + CM 10\$

Français 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mer/19h-21h
155\$

Français 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Jeu/19h-21h
155\$

Français 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Immersion française intensif

• **Débutant – 18 ans +**
CJCM
A-H/Lun et Mer/18h-20h
120\$ + CM 10\$/Adulte ou CM7\$/Aîné

Italien 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Lun/19h-21h
155\$

Italien 2 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Mar/19h-21h
155\$

Italien 3 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Sam/10h-12h
155\$

Japonais 1 – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Lun/19h-21h
155\$





Japonais 2 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Mar ou Jeu/19h-21h
 155\$

Japonais 3 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Sam/10h-12h
 155\$

Mandarin 1 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Mer/19h-21h
 155\$

Mandarin 3 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Sam/10h-12h
 155\$

Portugais 1 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Mer/19h-21h
 155\$

Portugais 2 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Jeu/19h-21h
 155\$

Portugais 3 – 18 ans +
CCLSCA
 A-H/Sam/10h-12h
 155\$

MARCHE

Montréal à pied – 50 ans +
Action centre-ville
(différents quartiers de Montréal)
 A-H/Lun/10h-11h30
 5\$ + CM 10\$ +
 Coût du transport en commun
 12 sorties

MÉTIER D'ART

Couture • Débutant avec machine
– 18 ans +
CJCM
 A-H/Lun/18h-20h
 80\$/Adulte + CM 10\$
 64\$/Aîné + CM 7\$

Couture faire son patron – 18 ans +
CJCM
 A-H/Lun/20h-22h
 55\$/Adulte + CM 10\$
 44\$/Aîné + CM 7\$

Tricot • Débutant 1 et 2 – 18 ans +
CJCM
 A-H/Sam/10h-12h
 65\$/Adulte + CM 10\$
 52\$/Aîné + CM 7\$

Tricot intergénérationnel – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Jeu/16h-17h
 45\$

MUSIQUE

Cours privés de musique
ASCCS
 Tous âges, tous styles et tous niveaux
 Forfait + CM

Djembe – 12 à 20 ans
LSJ
 A-H/Mer/17h-19h
 CM 5\$

Éveil musical – 3 à 5 ans
ASCCS
 A/Dim/11h-11h45
 54\$ + CM 7\$

Guitare • Débutant – 12 à 17 ans
CJCM
 A-H/Mar/17h-18h
 35\$ + CM 5\$
 Guitare fournie par le centre

Guitare • Débutant – 18 ans +
CJCM
 A-H/Mar/18h-19h30
 85\$/Adulte + CM 10\$
 68\$/Aîné + CM 7\$

Guitare • Intermédiaire – 18 ans +
CJCM
 A-H/Jeu/19h30-21h
 85\$/Adulte + CM 10\$
 68\$/Aîné + CM 7\$

Guitare populaire
• Débutant 1 – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Sam/10h-11h
 115\$

Guitare populaire
• Débutant 2 – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Sam/11h-12h
 115\$

Jazz
ASCCS
 Mer/19h30-20h55
 91\$ + CM 15\$

Percussions cubaines et latines
• Niveau 1 (djembe, congas, etc.)
– 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Lun/18h-19h30
 135\$

Percussions cubaines et latines
• Niveau 2 (djembe, congas, etc.)
– 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Lun/19h30-21h
 135\$

Violon – 10 ans +
ASCCS
 Jeu/18h-19h10
 110\$ + CM 7\$

PHOTOGRAPHIE

Photographie – 9 à 15 ans
Centre récréatif Poupart
 A-H/Mar/17h15-18h
 CM 54\$

Photographie • Débutant
– 16 ans +
ASCCS
 A/Jeu/19h-20h55
 91\$ + CM 7\$

PREMIERS SOINS

Cours de RCR – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
 A-H/Horaire à déterminer
 80\$

PSYCHOMOTRICITÉ

Activité parents et enfants
• Stade 1 – 12 à 23 mois
ASCCS
 A/Dim/9h-9h45
 54\$ + CM 7\$

Activité parents et enfants
• Stade 2 – 24 à 42 mois
ASCCS
 A/Dim/10h-10h45
 54\$ + CM 7\$

RENCONTRES

Cabane à sucre – 50 ans +
Carrefour St-Eusèbe
 H/Jour à déterminer/10h-17h

Ciné-club – 50 ans +
Action centre-ville
 A-H/2^e Ven de chaque mois /13h-15h
 11 Oct, 8 Nov, 13 Déc 2013,
 14 Fév, 14 Mars, 11 Avr 2014/G

Épluchette de blé d'inde – 50 ans +
Carrefour St-Eusèbe (parc Stuart)
 A/Mer 18 Sept/11h-15h
 G pour les membres

Repas du midi – 50 ans +
Action centre-ville
 A-H/Lun au Ven/11h45-12h45
 sauf les fériés
 4\$ membre + CM 10\$
 5\$ non membre

Sortie aux pommes – 50 ans +
Carrefour St-Eusèbe
 A/Mer 9 Oct/10h-17h

Sorties dans les restaurants
de Montréal – 50 ans +
Action centre-ville
(différents restaurants à MTL)
 A-H/1^{er} Ven du mois/18h-21h
 4 Oct, 1^{er} Nov, 6 Déc 2013,
 7 Fév, 7 Mars, 4 Avr 2014
 Coût du restaurant

SPORTS D'ADRESSE

Galet – 55 ans +
CCLSCA
 A-H/Lun/13h-15h
 CM 5\$
 Inscription en tout temps

Jeu de poches – 50 ans +
Action centre-ville
 A-H/Jeu/14h45-15h45
 5\$ + CM 10\$

Pétanque Atout – 50 ans +
Action centre-ville
 A-H/Mar/9h30-11h30
 5\$ + CM 10\$

Pétanque Atout – 55 ans +
CJCM
 A-H/Jeu/13h-16h
 CM 7\$

SPORTS D'ÉQUIPE

Basket-ball – 15 à 25 ans
CJCM
 A-H/Ven/19h-21h30
 20\$/Session + CM 5\$/Enfant ou
 CM 10\$/Adulte

Hockey cosom féminin
• Récréatif – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
École Champlain
 A-H/Mer/18h-20h
 65\$

Hockey cosom masculin
• Récréatif – 16 ans +
Centre Alexandre-deSève
École Garneau
 A-H/Jeu/18h-20h
 65\$

**Ligue de soccer extérieure
– 12 à 20 ans**

LSJ (parc Toussaint-Louverture)
A-H/Mer/18h-22h
CM 5\$

Soccer – 4 à 7 ans

ASCCS
A/Dim/9h30-10h25 ou
10h30-11h25 (4 à 5 ans)
Dim/11h30-12h25 (6 à 7 ans)
15\$ + CM 7\$

Soccer – 6 à 7 ans

ASCCS
A/Sam/11h30-12h25
15\$ + CM 7\$

Soccer – 15 à 25 ans

CJCM
A-H/Ven/17h-19h
CM 5\$/Enfant ou CM 10\$/Adulte

Volleyball (F) – 13 à 16 ans

ASCCS
A/Dim/10h-12h
250\$/Année + CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

Volleyball (F) – 17 ans +

ASCCS
A/Mar/19h30-21h
Dim/18h-20h
600\$/Année + CM 15\$

Volleyball (H et F) – 13 à 16 ans

ASCCS
A/Jeu/18h-20h
250\$/Année + CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

Volleyball (H et F) – 17 ans +

ASCCS
A/Jeu/18h-20h
600\$/Année + CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

Volleyball (H) – 13 à 16 ans

ASCCS
A/Dim/16h30-18h30
250\$/Année + CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

Volleyball (H) – 17 ans +

ASCCS
A/Mar/21h-22h30
Jeu/18h-19h55
Dim/20h-22h
600\$/Année + CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

Volleyball assis (pour tous)

– 16 ans +
ASCCS
A/Dim 9h30-11h et
Jeu/18h15-19h55
CM 15\$
Essai gratuit d'un mois

SPORTS DE GLACE

Hockey libre – 17 ans -

Aréna Camillien-Houde
A/Ven/16h30-17h20/G
Équipement de protection
complet obligatoire

Hockey mineur

**• Clud hockey Centre-Sud
– 4 à 17 ans**
Aréna Camillien-Houde
A-H/Horaire variable selon
la catégorie
150\$ à 275\$ selon la catégorie

Patin libre – Tous

Aréna Camillien-Houde
A/Lun au Jeu/16h30-17h20/G

Patinage artistique

• CPA Camillien Houde – 2 à 17 ans
Aréna Camillien-Houde
A-H/Dim/14h10-15h05
Mer/18h10-19h05
115\$/1 X sem ou 180\$/2 X sem

Patinage artistique

• CPA Camillien Houde – 18 ans +
Aréna Camillien-Houde
A-H/Mer/21h30-22h30
180\$

Patinage de vitesse CPV Centre-Sud

• Débutant – 5 ans +
Aréna Camillien-Houde
A/Sam/12h-13h20
65\$ + CM + Affiliation à la Fédération
de patinage de vitesse du Québec

Patinage de vitesse CPV Centre-Sud

• Intermédiaire – 5 ans +
Aréna Camillien-Houde
A/Sam/13h10-14h25 et
Lun/17h20-19h
80\$ + CM + Affiliation à la Fédération
de patinage de vitesse du Québec

Patinage de vitesse CPV Centre-Sud

• Avancé – 5 ans +
Aréna Camillien-Houde
A/Sam/14h30-16h et
Lun/18h-19h30 et Jeu/17h20-19h
95\$ + CM + Affiliation à la Fédération
de patinage de vitesse du Québec

SPORTS DE RAQUETTE

Badminton – 18 ans +

CCLSCA
A-H/Jour à déterminer/19h-21h
10\$/h + CM 5\$

Badminton • Débutant – 18 ans +

CJCM
A-H/Lun/18h-20h
85\$/Adulte + CM 10\$
68\$/Aîné + CM 7\$

Badminton • Débutant et

intermédiaire – 18 ans +
CJCM
A-H/Jeu/18h-20h
85\$/Adulte + CM 10\$
68\$/Aîné + CM 7\$

**Badminton • Ligue badminfun
– 18 ans +**

CJCM
A-H/Mar/19h-21h et/ou
Mer/18h-20h et/ou Jeu/18h-20h
Adulte 45\$/1 fois ou 65\$/2 fois ou
85\$/3 fois + CM 10\$
Aîné 36\$/1 fois ou 52\$/2 fois ou
68\$/3 fois + CM 7\$
Volants inclus

Badminton familial

– Parents et enfants
CJCM
A-H/Sam/8h-10h
CM 5\$/Enfant
CM 10\$/Adulte
CM 7\$/Aîné
Jeu en double obligatoire

Badminton libre – 18 ans +

CJCM
A-H/Mar/18h-19h
Jeu/20h-21h
Sam/17h30-18h30
40\$/Adulte + CM 10\$
32\$/Aîné + CM 7\$
Jeu en double obligatoire

Badminton libre • Femmes – 16 ans +

**Centre Alexandre-deSève
École Garneau**
A-H/Mer/18h-20h
65\$

Badminton libre mixte – 16 ans +

**Centre Alexandre-deSève
École Garneau**
A-H/Ven/19h-21h
65\$

Badminton midi – 18 ans +

CJCM
A-H/Mar au Jeu/11h-13h
12\$/Terrain/Heure
(8 terrains disponibles)
Réservation à l'accueil

Badminton soirée – 18 ans +

ASCCS
A/Lun ou Mer/18h-21h55
128\$/Session
15\$/ Entrée libre
+ CM 15\$

Badminton supervisé mixte

• Débutant – 6 à 18 ans
CJCM
A-H/Lun et Mer/16h-18h
CM 5\$
Participation au circuit *Black Knight*
et aux Jeux de Montréal



**Club de badminton • Avancé-élite
– 18 ans +**

CJCM
A-H/Lun et/ou Mer/20h-22h45
Adulte : 95\$/1 X sem ou
180\$/2Xsem + CM 10\$
Aîné : 76\$/1 X sem + CM 7\$
3 inscriptions par client

**Club de badminton • Élite jeunesse
– 10 à 18 ans**

CJCM
A-H/Mar et Jeu/16h-18h
10\$/Session + CM 5\$
Participation au circuit *Black Knight*
et aux Jeux de Montréal

**Ligue de badminton • Élite niveau
A-B-C et Élite – 18 ans +**

CJCM
A-H/Sam/17h30-19h30
60\$/12 sem + CM 10\$/Adulte ou
CM 7\$/Aîné
3 inscriptions par client/Volants inclus

Tennis – 9 à 12 ans

CJCM
A-H/Dim/8h30-10h
CM 5\$
Participation aux Jeux de Montréal

Tennis de table – 18 ans +

CCLSCA
A-H/À déterminer/19h-21h
5\$/h + CM 5\$

**Tennis de table – 50 ans +
Action centre-ville (salle communau-
taire des Habitations Jeanne-Mance)**

A-H/Mar ou Mer/13h30-15h
5\$ + CM 10\$

