

## Inscription aux activités de sports et de loisirs de l'arrondissement

### Quelles sont les activités offertes ?

Badminton, bambinerie, poterie, tennis, tonus plus, volleyball, yoga et Zumba.

La priorité est accordée aux résidents de l'arrondissement de Montréal-Nord et ensuite à ceux des autres arrondissements de la Ville de Montréal seulement. Vous devez présenter une preuve de résidence au moment de l'inscription. Le bail n'est pas accepté.

Le paiement complet est exigé à l'inscription (en espèces, par carte de débit ou carte de crédit MasterCard ou Visa).

Note importante – Veuillez prendre note qu'il est maintenant possible de s'inscrire pour les sessions d'automne, d'hiver et de printemps en même temps.

### INSCRIPTION AUX COURS de sports et de loisirs offerts par l'arrondissement

#### Lieu d'inscription

Centre de loisirs, 11121, avenue Salk  
(à l'angle de la rue de Charleroi)

#### Période d'inscription

- **Automne 2013**  
Du mardi 3 septembre  
au jeudi 12 septembre,
- **Hiver 2014**  
Du lundi 6 janvier  
au jeudi 16 janvier 2014
- **Printemps 2014**  
Du lundi 7 avril au jeudi 10 avril

#### Heures d'inscription

de 13 h 30 à 16 h 30 et de 17 h à 21 h

#### Renseignements

514 328-4000, poste 4151



### ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

#### Poterie (adultes)

Apprentissage et perfectionnement des techniques de modelage, de façonnage, de colombin, de galetage, de tournage, d'émaillage et de décoration.

- **Chalet du parc Pilon**  
11135, avenue des Récollets
- **Mardi, de 19 h à 22 h**  
**Mercredi, de 19 h à 22 h**
- **Session d'automne :**  
Début : semaine du 16 septembre 2013  
Durée : 12 semaines
- **Session d'hiver :**  
Début : semaine du 20 janvier 2014  
Durée : 12 semaines
- **Session de printemps**  
Début : semaine du 14 avril 2014  
Durée : 10 semaines
- **Frais par session : 95 \$**

#### Poterie (jeunes de 8 à 17 ans)

Une activité réservée aux résidents de l'arrondissement de Montréal-Nord. Les jeunes créateurs apprennent à transformer la glaise.

- **Chalet du parc Pilon**  
11135, avenue des Récollets
- **Vendredi, de 16 h à 18 h**  
**Samedi, de 9 h 30 à 11 h 30**
- **Session d'automne :**  
Début : semaine du 16 septembre 2013  
Durée : 11 semaines
- **Session d'hiver :**  
Début : semaine du 20 janvier 2014  
Durée : 11 semaines
- **Frais par session : 50 \$**

#### NOUVEAU COURS – Passion Photo

Apprenez les techniques de base de la photographie, l'utilisation d'équipement et quelques notions de studio en participant à des projets.

Centre d'activités communautaires Saint-Laurent, 11614, avenue Salk

- **Jeudi, de 19 h à 22 h**
- **Début : semaine du 16 septembre 2013**
- **Durée : 24 semaines**
- **Frais : 190 \$**

#### Tonus plus

Échauffement musculaire suivi d'exercices cardiovasculaires et d'exercices au sol (cuisses, abdominaux, fessiers, bras et épaules). Ce programme met l'accent sur le raffermissement et la tonification musculaire. Le cours est conçu pour un programme d'entraînement à raison de deux soirs par semaine préférablement.

- **Studio de danse**  
10975, avenue Alfred
- **Lundi et mercredi, de 20 h 30 à 22 h**

#### Yoga

Exercices de renforcement, de souplesse et de relaxation par l'intermédiaire de mouvements guidés par une respiration calme et profonde, le yoga a pour but de modifier progressivement une façon de vivre et une façon d'agir.

- **Studio de danse**  
10975, avenue Alfred
- **Lundi et mercredi, de 19 h à 20 h 30**

#### Zumba

Ce cours est une combinaison d'aérobic et de danses latines. C'est un mélange d'enchaînements habituels et de pas de danse.

- **Studio de danse**  
10975, avenue Alfred
- **Mardi et jeudi, de 19 h à 20 h 30 (débutant)**
- **Mardi et jeudi, de 20 h 30 à 22 h (avancé)**
- **Session d'automne :**  
Début : semaine du 16 septembre 2012  
Durée : 12 semaines
- **Session d'hiver :**  
Début : semaine du 20 janvier 2014  
Durée : 12 semaines
- **Session de printemps :**  
Début : semaine du 14 avril 2014  
Durée : 10 semaines
- **Frais par session :**  
55 \$ (un cours/semaine)  
105 \$ (deux cours/semaine)

## Activité familiale

### Bambinerie

Depuis plus de 30 ans, la bambinerie est l'activité familiale par excellence où les parents jouent avec leurs enfants de 0 à 5 ans sans être préoccupés par autre chose que le plaisir de passer un bon moment ensemble. La bambinerie favorise le développement global de votre enfant par le jeu et le contact avec les autres participants. La présence et la participation d'un parent ou d'un adulte responsable sont obligatoires et essentielles.

- **Chalet du parc Saint-Laurent.**  
11612, avenue Salk
- **Mardi au vendredi, de 9 h 30 à 11 h 30**
- **Session d'automne :**  
du 17 septembre au 13 décembre 2013
- **Session d'hiver :**  
du 21 janvier au 23 mai 2014
- **Frais par session :**  
Par famille, peu importe le nombre d'enfants inscrits, un seul paiement par session  
25 \$ pour 1 matinée/semaine  
35 \$ pour 2 matinées/semaine  
50 \$ pour 3 matinées/semaine  
65 \$ pour 4 matinées/semaine



## Activités sportives

### Endroit

Aux gymnases de l'école secondaire Calixa-Lavallée. 4444, boulevard Henri-Bourassa Est (à l'angle de l'avenue Pelletier). Accès par l'entrée de la piscine. Le stationnement est gratuit.

Pratique récréative : pour personnes débutantes ou avec peu d'expérience dans la discipline.

### Badminton (adulte)

Pratique libre. Six terrains sont à votre disposition. Les volants sont fournis gratuitement.

- **Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 19 h 30 à 21 h 30**

### Volleyball (adulte)

Pratique libre. Deux terrains sont à votre disposition. Des équipes sont formées avec les participants présents pour les matchs. Les ballons sont fournis gratuitement.

- **Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, de 20 h à 22 h**
- **Session d'automne :**  
Début : semaine du 16 septembre 2012  
Durée : 12 semaines
- **Session d'hiver :**  
Début : semaine du 20 janvier 2013  
Durée : 12 semaines
- **Frais par session :**  
15 \$ pour 1 soir d'activité  
30 \$ pour 2 soirs d'activité  
45 \$ pour 3 soirs d'activité  
60 \$ pour 4 soirs d'activité

### Tennis

Cours de tennis de différents niveaux offerts par des entraîneurs spécialisés. Un terrain est disponible.

#### POUR LES ENFANTS

- **Débutant et minitennis, de 7 à 11 ans :**  
Dimanche, de 9 h à 10 h
- **Débutant, de 12 à 17 ans :**  
Dimanche, de 10 h à 11 h
- **Intermédiaire, de 7 à 11 ans :**  
Dimanche, de 11 h à 12 h
- **Intermédiaire et avancé, de 12 à 17 ans :**  
Dimanche, de 12 h à 13 h

#### Calendrier des sessions

- **Automne 2013 :** du 22 septembre au 8 décembre (12 semaines)
- **Hiver 2014 :** du 26 janvier au 20 avril (12 semaines)
- **Frais :** 45 \$ par session

#### POUR LES ADULTES

- **Débutant :** mardi, de 19 h à 20 h
  - **Intermédiaire :** mardi, de 20 h à 21 h
  - **Avancé :** mardi de 21 h à 22 h
- Calendrier des sessions**
- **Automne 2012 :** du 17 septembre au 3 décembre (12 semaines)
  - **Hiver 2013 :** du 21 janvier au 8 avril (12 semaines)
  - **Frais par session :** 55 \$

### Patinage libre

Le patinage libre se tiendra du 15 octobre 2013 au 30 mars 2014. Les horaires seront disponibles à partir de septembre.

**Renseignements :** 311

**Site Internet :**

[ville.montreal.qc.ca/mtlnord](http://ville.montreal.qc.ca/mtlnord)