



HIVER 2014

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

SPORTS ET LOISIRS



MOT DU MAIRE

CET HIVER, ON BOUGE!

Notre nouvelle programmation contient quelque 500 suggestions d'activités sportives et de cours offerts cet hiver par nos dynamiques partenaires en sport et loisirs de l'arrondissement. Difficile de résister!



Un bol d'air frais

Aux populaires cours de natation, conditionnement physique, badminton, yoga et taïchi par exemple, s'ajoutent des activités irrésistibles qui vont contribuer à votre mise en forme et à votre mieux-être. Le disc-golf au parc Ignace-Bourget a ses adeptes, été comme hiver. Il faut voir les participants en raquettes compter des points en lançant un frisbee dans un des paniers prévus à cet effet. C'est un exercice de précision et de concentration, aussi excellent pour le cardio-vasculaire! La glissade sur l'immense butte du parc Ignace-Bourget sera de retour. Plaisir et fous rires garantis! De plus, dans le but de favoriser la pratique d'activités sportives pendant vos vacances du temps des Fêtes, l'arrondissement prolonge les heures de bain et de patinage libres au complexe récréatif Gadbois et à l'aréna Saint-Charles. L'accès aux gymnases du complexe récréatif Gadbois sera également gratuit. Sans oublier, si Dame Nature est clémente, les nombreuses patinoires et ronds de glace sur notre territoire!

Inscrivez-vous!

La période des inscriptions aux activités sportives et artistiques se déroule jusqu'au début de janvier. Faites vite, car les places s'envolent rapidement. Il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Ces rendez-vous sont l'occasion de rencontrer des gens de notre quartier avec lesquels on partage une passion commune, que ce soit la danse, la peinture, le chant ou la musique.

En terminant, je vous invite chaleureusement à venir appuyer les jeunes participants aux 41^e Jeux du Sud-Ouest qui auront lieu du 7 au 9 février au complexe récréatif Gadbois. Il y règne une atmosphère extraordinaire qui donne des ailes aux athlètes. Soyez également du gala des Victoires de la Bourgogne qui souligne la persévérance, le talent et l'esprit communautaire d'élèves des écoles primaires et secondaires. C'est en leur témoignant notre intérêt et notre appui que nous encourageons la relève à persévérer dans l'atteinte de ses buts.

Bonne saison!

Le maire de l'arrondissement,

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'Benoit Dorais'.

Benoit Dorais

INFORMATIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTIONS : DE LA FIN DÉCEMBRE À LA MI-JANVIER

Communiquez directement avec l'organisme responsable de l'activité pour connaître les modalités d'inscription et de paiement, les tarifs applicables, ainsi que les politiques d'annulation et de remboursement en vigueur.

Une pièce d'identité et une preuve de résidence peuvent être exigées au moment de l'inscription.

COMMENT LIRE L'INFORMATION

- les activités sont classées par ordre alphabétique, puis par niveau.
- les jours sont inscrits dans une forme abrégée.
- Mer ou Jeu signifie que vous devez choisir entre l'une ou l'autre des journées.
- Jeu et Ven signifie que vous devrez vous présenter à cette activité deux fois par semaine.
- **C.M.** : carte de membre.
- **FEM** et **MASC** : indique le sexe lorsque les activités ne sont pas mixtes.

ORGANISATION DE L'INFORMATION

Activité	Arts visuels
Niveau ou type	Bande dessinée
Organisme	Loisirs Saint-Henri
Âge	8-14 ans
Horaire	Mer 18 h 00 à 20 h 00
Coût	40 \$
Installation	Centre Saint-Henri

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 de mettre sous presse.

MODIFICATION DE LA PROGRAMMATION

Veuillez noter que la programmation ne contient que les informations 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. De nouvelles activités peuvent s'y ajouter. Ne manquez pas d'y faire un tour!

LOISIRS
en ligne

La programmation complète
des activités de sports & loisirs
facile à consulter!

CLIQUEZ NOUS VOIR!

ville.montreal.qc.ca/sud-ouest



COORDONNÉES

ARÉNAS

Aréna George-Mantha

Aréna Sylvio-Mantha
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-2786

Aréna Saint-Charles

Centre Saint-Charles
1055, rue Hibernia
☎ 514 872-3300

Réservation de glace :
☎ 514 872-3831

GYMNASES

Complexe récréatif Gadbois

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-2786

Centre Saint-Charles

1055, rue Hibernia
☎ 514 872-3300

Réservation de gymnase :
☎ 514 872-3831

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

Centre sportif
Petite-Bourgogne
1825, rue Notre-Dame Ouest
☎ 514 932-0800

Piscine Saint-Charles

Centre Saint-Charles
1055, rue Hibernia
☎ 514 872-2501

Piscine Saint-Henri

4055, rue Saint-Jacques Ouest
☎ 514 872-2577

ORGANISMES PARTENAIRES

Académie sportive de Montréal

(boxe, karaté)
5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 935-8592
info@academiesportivemontreal.ca
www.academiesportivemontreal.ca

ATSOM - Académie de tennis du Sud-Ouest de Montréal

525, rue Dominion, suite 202
☎ 514 944-9287
www.atsom.net

Aces football

525, rue Dominion, suite 203
☎ 514 449-9396 ou
514 594-2238

Âge d'or Le Grillon

525, rue Dominion, bureau 100
☎ 514 634-9014

Âge d'or Saint-Charles

2333, rue Mullins, 3^e 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
www.altergo.net

ACHIM - Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu

5940, boul. Monk
☎ 514 362-7221

Les Aquanautes

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 346-4781

AAASO - Association des aînés actifs du Sud-Ouest

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 872-3459

ADGM - Association disc golf Montréal

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 544-6598
info@adgm.ca
www.adgm.ca

Association des jeunes de la Petite-Bourgogne – Centre Youth in Motion

852, rue Saint-Martin
☎ 514 931-5510

ASSOM - Association de soccer du Sud-Ouest de Montréal

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 931-7778
soccerassom.com

Atelier 850

850, rue Des Seigneurs
☎ 438 380-0667

Cadets de l'air – Escadron 564 Blériot

75, square Sir-George-
Étienne-Cartier
☎ 514 939-2565

CCFA - Centre communautaire des femmes actives

4500, rue Saint-Antoine
☎ 514 989-7320
ccfa@bellnet.ca

Centre culturel Georges-Vanier

2450, rue Workman
☎ 514 931-2248
www.ccgvy.ca

CEDA - Comité d'éducation aux adultes

2515, rue Delisle
☎ 514 596-4422
ceda@ceda22.com
cedast-henri.blogspot.ca

CIVA - Centre d'intégration à la vie active

525, rue Dominion, bureau 330
☎ 514 935-1109
www.civa.qc.ca

CDLMP - Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

5550, rue Angers
☎ 514 769-2741
6050, rue Hamilton
☎ 514 872-6549 (école NDPS)
www.centremgrpigeon.com

CRCS - Centre récréatif, culturel et sportif Saint-Zotique

75, square Sir-George-
Étienne-Cartier
☎ 514 935-2001
www.crcsstzotique.ca

CSPB - Centre sportif de la Petite-Bourgogne

1825, rue Notre-Dame Ouest
☎ 514 932-0800
centresportifdelapetitebourgogne.com

CASO - Club aquatique du Sud-Ouest

1055, rue Hibernia
☎ 514 802-7442
mtl.caso@gmail.com
www.caso-montreal.com

Club Les Archers du Sud-Ouest de Montréal

5485, chemin de la
Côte-Saint-Paul
☎ 514 630-7552
www.kalypso.net/archery

CDSSO - Club de développement sportif du Sud-Ouest

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 937-2160

Club d'escrime Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 438 880-0321
www.escrimegadbois.ca

Club de gymnastique artistique Gadbois

155, av. Greene, 2^e étage du marché Atwater
☎ 514 872-3043
www.gymgadbois.com

Club d'haltérophilie Les Géants de Montréal

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 933-1634
www.gymlesgeants.com/fr/halterophilie

Club de patinage artistique Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 937-1312
www.cpagadbois.com

Club de patinage de vitesse Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 994-6706
www.cpvgadbois.com

Corporation l'Espoir

55, rue Dupras, local 511
☎ 514 367-3757
www.corporationespoir.org

DJ sports

525, rue Dominion, suite 201
☎ 514 373-8146

Hockey Sud-Ouest (HSO)

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 937-2041
hockeysudouest.com

Jeunesse 2000

5550, rue Angers
☎ 514 769-2741

Judo Bushidokan

2390, rue Ryde
☎ 514 935-9666
francois.annik@videotron.ca
Facebook : Ecole de Judo Bushidokan

Judo Monde

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 935-3030
http://www.judomonde.com

Karaté Yoshukan Gadbois

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
☎ 514 544-6598

Loisirs Saint-Charles

1055, rue Hibernia
☎ 514 872-1289

Loisirs Saint-Henri

530, rue du Couvent
☎ 514 872-2334
http://loisirssaint-henri.org

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
milieueducatiflasource.org

Olympiques Spéciaux Sud-Ouest de l'île

7765, rue Denise, LaSalle
☎ 514 366-6965
www.olympiquesspeciaux.qc.ca

Les Scientifines

525, rue Dominion, bureau 200
☎ 514 938-3576
scientifines@qc.aira.com
www.scientifines.com

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 Saint-Georges

870, rue Richmond
☎ 514 931-6265

YMCA Pointe-Saint-Charles

255, av. Ash
☎ 514 935-4711
www.ymcaquebec.org

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

Maison de la culture Marie-Uguay

6052, boul. Monk
☎ 514 872-2044
106,9 FM

DIRECTION CULTURE, SPORTS, LOISIRS ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL

815, rue Bel-Air
☎ 514-872-0311



POUR LES PARENTS ET ENFANTS

ARTS PLASTIQUES

INITIATION À L'ART ADULTE-ENFANT

Centre culturel Georges-Vanier
6-9 ans

SAM / 10 H 00 À 12 H 00

75 \$

Centre culturel Georges-Vanier

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

BADMINTON

CLMP

6-12 ans

VEN / 18 H 00 À 19 H 30

15 \$ / un adulte et un enfant

Centre NDPS

C.M. 5 \$

PRATIQUE LIBRE ET ENTRAÎNEMENT

CDSSO

6-17 ans

LUN ET MER / 17 H 00 À 19 H 00

20 \$/pers 30 \$/famille

Complexe récréatif Gadbois

CIRQUE

YMCA Pointe-Saint-Charles

3-4 ans

SAM / 9 H 15 À 9 H 55

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

Loisirs Saint-Henri

6-12 ans

MAR / 18 H 00 À 19 H 00

60 \$

Centre Saint-Henri

Spectacle

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM LIBRE FAMILIAL

YMCA Pointe-Saint-Charles

5-12 ans

DIM / 10 H 55 À 11 H 55

2 \$ par enfant et adulte par visite

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

MAMAN-BÉBÉ

CSPB

LUN / 10 H 00 À 11 H 15 ET

MER / 9 H 30 À 11 H 00

105 \$

CSPB

PRÉSCOGYM

YMCA Pointe-Saint-Charles

6 mois-marche

SAM / 9 H 30 À 10 H 00

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

Marche-2 ans

SAM / 10 H 05 À 10 H 35

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

2-3 ans

SAM / 10 H 40 À 11 H 10

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

4-5 ans

SAM / 11 H 15 À 11 H 45

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

PRÉSCOGYM LIBRE

YMCA Pointe-Saint-Charles

6 mois-5 ans

DIM / 9 H 15 À 10 H 55

2 \$ par enfant par visite

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

ZUMBA

CRCS

LUN / 19 H 00 À 19 H 45

MAR / 19 H 45 À 20 H 30

MER / 19 H 00 À 19 H 45

JEU / 19 H 45 À 20 H 30

SAM / 10 H 00 À 10 H 45

65 \$

CRCS

Gratuit pour les enfants accompagnés de leurs parents

CLMP

6-12 ans

SAM / 12 H 00 À 13 H 00

75 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

CARDIO MAMAN-BÉBÉ

CLMP

LUN / 10 H 00 À 10 H 50

75 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUA-POUSSETTE

CASO

MER / 10 H 00 À 11 H 00

85 \$ 1X sem.

Piscine Saint-Charles

DANSE

DANSE CRÉATIVE

Centre culturel Georges-Vanier

2-3 ans

DIM / 10 H 30 À 11 H 15

DIM / 11 H 15 À 12 H 00

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

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 / 17 H 00 À 17 H 50

10 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$ / 6 sem.

4-7 ans

DIM / 9 H 30 À 10 H 20

20 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

BABY-GYM

Club de gymnastique artistique

Gadbois

18 mois-3 ans

LUN AU DIM / 45 MIN.

Club de gymnastique Atwater

Contacter l'organisme pour des précisions



HOCKEY COSOM

CLMP

6-12 ans

LUN / 18 H 30 À 19 H 30

15 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

NATATION

CANARD

CASO

12-24 mois

SAM OU DIM / 30 MIN.

65 \$

Piscine Émard

Piscine Saint-Charles

9 sem.

CSPB

12 mois-24 mois

MER / 10 H 10 À 10 H 50

SAM OU DIM / 8 H 45 À 9 H 25

SAM / 11 H 00 À 11 H 40

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

ÉTOILE

CASO

4-12 mois

SAM OU DIM / 9 H 00 À 9 H 30

65 \$

Piscine St-Charles

9 sem.

SAM / 9 H 00 À 9 H 30

65 \$

Piscine Émard

9 sem.

ÉTOILE DE MER

CSPB

4-12 mois

MER / 9 H 30 À 10 H 10

SAM OU DIM / 8 H 00 À 8 H 40

DIM / 11 H 00 À 11 H 40

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

LOUTRE DE MER

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Émard/St-Charles

9 sem.

SAM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Gadbois

9 sem.

CSPB

3-5 ans

SAM OU DIM / 10 H 15 À 10 H 55

SAM OU DIM / 12 H 15 À 12 H 55

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

5 premiers cours avec parents

TORTUE DE MER

CASO

24 mois-36 mois

SAM OU DIM / 30 MIN.

65 \$

Piscine Émard

Piscine Saint-Charles

9 sem.

CSPB

24 mois-36 mois

SAM OU DIM / 9 H 30 À 10 H 10

SAM OU DIM / 13 H 00 À 13 H 40

60 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

TOUT-PETITS

JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE

(PSYCHOMOTRICITÉ)

CLMP

16 mois-2 ans

DIM / 9 H 00 À 9 H 50

60 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

2-3 ans

DIM / 10 H 00 À 10 H 50

60 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

3-5 ans

DIM / 11 H 00 À 11 H 50

60 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

POUR LES JEUNES

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

INFORMATIQUE, BRICOLAGE, JEUX DE SOCIÉTÉ

Milieu éducatif La Source

8-12 ans

VEN / 15 H 30 À 17 H 00

Gratuit

CRCS

Être inscrit à l'aide aux devoirs

AIDE AUX DEVOIRS

Les Scientifines

8-12 ans

LUN AU JEU / 15 H 30 À 16 H 30

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

FEM

Milieu éducatif La Source

8-12 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

SECONDAIRE 1 ET CPF

Milieu éducatif La Source

12-15 ans

MAR ET MER / 15 H 30 À 17 H 30

Gratuit

CRCS

Aide aux devoirs suivie d'une activité dirigée

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

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

JEU / 19 H 30 À 20 H 30

Complexe récréatif Gadbois

JUDO

Judo Bushidokan

5-7 ans

VEN / 18 H 00 À 19 H 00

15 \$/mois

École Lorne, 2390 Ryde

7-9 ans

MER / 18 H 00 À 19 H 00

VEN / 19 H 00 À 20 H 00

25 \$/mois

École Lorne, 2390 Ryde

9-12 ans

MAR ET JEU / 18 H 30 À 19 H 30

25 \$/mois

École Lorne, 2390 Ryde

13 ans et plus

MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00

25 \$/mois

École Lorne, 2390 Ryde

Judo Monde

10-15 ans

MAR ET JEU / 18 H 15 À 19 H 30

Complexe récréatif Gadbois

15 ans et plus

MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00

Complexe récréatif Gadbois

JUDO/INITIATION

Judo Monde

5-10 ans

MER / 18 H 15 À 19 H 15

Complexe récréatif Gadbois

5 ans et plus

SAM / 10 H 00 À 11 H 00

Complexe récréatif Gadbois

8 ans et plus

SAM / 11 H 00 À 12 H 00

Complexe récréatif Gadbois

JUDO/KATA

Judo Monde
13 ans et plus
SAM / 12 H 00 À 13 H 00
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ

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

KARATÉ AVANCÉ

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

Karaté Yoshukan Gadbois
10 ans et plus
MER / 19 H 00 À 20 H 30 ET/OU
SAM / 11 H 00 À 12 H 15
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ DÉBUTANT

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

Karaté Yoshukan Gadbois
4-6 ans
SAM / 9 H 00 À 10 H 00
Complexe récréatif Gadbois

6-17 ans
LUN / 18 H 00 À 19 H 00 ET/OU
SAM / 10 H 00 À 11 H 00
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ INTERMÉDIAIRE

Karaté Yoshukan Gadbois
6-17 ans
MER / 18 H 00 À 19 H 00 ET/OU
SAM / 10 H 00 À 11 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
70 \$
CSPB

10-12 ans
LUN / 16 H 30 À 18 H 00 ET
VEN / 17 H 30 À 19 H 00
70 \$
CSPB

ARTS PLASTIQUES

INITIATION À L'ART ADULTE-ENFANT
Centre culturel Georges-Vanier
6-9 ans
SAM / 10 H 00 À 12 H 00
75 \$
Centre culturel Georges-Vanier

ATHLÉTISME

COURSE/SAUT EN HAUTEUR ET EN
LONGUEUR/LANCER DU POIDS
Loisirs Saint-Henri
6-12 ans
MER ET JEU / 16 H 45 À 17 H 45
50 \$
École Ludger-Duvernay
Possibilité de participer à une compétition

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

BADMINTON

Loisirs Saint-Charles
13-17 ans
MAR / 17 H 30 À 19 H 00
Gratuit
Centre Saint-Charles

BANDE DESSINÉE

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

BASKET-BALL

BASKETBALL RÉCRÉATIF
CLMP
8-12 ans
MER / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

Loisirs Saint-Charles
6-12 ans
MAR / 15 H 30 À 17 H 00
Gratuit
Centre Saint-Charles

13-17 ans
LUN, MAR, MER ET
VEN / 17 H 00 À 18 H 30
Gratuit
Centre Saint-Charles

BRICOLAGE

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

CADETS

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
Activités : marche militaire, pilotage, musique, sports, art oratoire, tir de précision et orientation

CINÉMA

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

CIRQUE

CIRQUE
YMCA Pointe-Saint-Charles
5-7 ans
SAM / 10 H 00 À 10 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

CIRQUE ET ART

CLMP
6-12 ans
JEU / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

CIRQUE
YMCA Pointe-Saint-Charles
8-12 ans
SAM / 11 H 00 À 11 H 55
25 \$
YMCA Pointe-Saint-Charles
Gratuit avec abonnement familial

CIRQUE PARENTS-ENFANTS

Loisirs Saint-Henri
6-12 ans
MAR / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle

Loisirs Saint-Henri
6-14 ans
MAR / 19 H 00 À 20 H 00
45 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle

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 VEN / 18 H 30 À 20 H 30
Gratuit
CRCS

CLUB MULTISPORTS

CLMP
6-12 ans
JEU / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre 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

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 déficience intellectuelle

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
MER / 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

CHEERLEADING/HIP-HOP

CLMP

6-12 ans

SAM / 11 H 00 À 12 H 00

60 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

DANSE CRÉATIVE

Centre culturel Georges-Vanier

4-5 ans

DIM / 12 H 00 À 12 H 45

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

2-3 ans

DIM / 10 H 30 À 11 H 15

DIM / 11 H 15 À 12 H 00

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

Avec parent

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

JAZZ HIP HOP

CLMP

6-12 ans

MER OU JEU / 17 H 00 À 18 H 00

60 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

MULTIDANSES

Centre culturel Georges-Vanier

6-7 ans

DIM / 12 H 45 À 13 H 30

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

8-10 ans

DIM / 13 H 30 À 14 H 15

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

Loisirs Saint-Charles

6-12 ans

JEU / 15 H 30 À 18 H 00

Gratuit

Centre Saint-Charles

ESCALADE

CLMP

8-12 ans

MAR / 16 H 00 À 16 H 50

DIM / 10 H 30 À 11 H 20

20 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

ESCRIME

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Club d'escrime Gadbois

13-15 ans

VEN / 18 H 00 À 21 H 00

Complexe récréatif Gadbois

16 ans et plus

VEN / 18 H 00 À 21 H 00

Complexe récréatif Gadbois

8-12 ans

MER / 18 H 00 À 18 H 45

75 \$

Complexe récréatif Gadbois

35 \$ affiliation annuelle

13-15 ans

MER / 18 H 45 À 19 H 45

85 \$

Complexe récréatif Gadbois

35 \$ affiliation annuelle

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

CHEERLEADING DÉBUTANT

Club de gymnastique artistique

Gadbois

8-12 ans

JEU / 17 H 00 À 18 H 30

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

Audition

GYM AVANCÉ

Club de gymnastique artistique

Gadbois

6-8 ans

2X SEM. / 1 H 25

Club de gymnastique Atwater

Audition

9 ans et plus

1X SEM. / 1 H 55

Club de gymnastique Atwater

Audition

GYM INTERMÉDIAIRE

Club de gymnastique artistique

Gadbois

6-8 ans

1X SEM. / 1 H 25

Club de gymnastique Atwater

Audition

GYM SOLEIL

Club de gymnastique artistique

Gadbois

3-5 ans

LUN AU DIM / 55 MINUTES

Club de gymnastique Atwater

GYM SOLEIL AVANCÉ

Club de gymnastique artistique

Gadbois

3-5 ans

2X SEM. / 55 MINUTES

Club de gymnastique Atwater

Audition

TRAMPOLINE

Club de gymnastique artistique

Gadbois

6-8 ans

SAM / 11 H 30 À 13 H 00

9 ans et plus

SAM / 13 H 00 À 14 H 30

Club de gymnastique Atwater

TUMBLING

Club de gymnastique artistique

Gadbois

8 ans et plus

JEU / 18 H 30 À 20 H 00

Club de gymnastique Atwater

GYM 6-8

Club de gymnastique artistique

Gadbois

6-8 ans

LUN AU DIM / 1 H 25

Club de gymnastique Atwater

GYM 9 +

9 ans et plus

LUN AU DIM / 1 H 55

Club de gymnastique Atwater

HALTÉROPHILIE

INITIATION

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



HOCKEY COSOM

HOCKEY COSOM PARENTS-ENFANTS

CLMP

6-12 ans

LUN / 18 H 30 À 19 H 30

15 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

CLMP

8-12 ans

MAR / 17 H 30 À 18 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

5-7 ans

MAR / 18 H 30 À 19 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

CRCS

8-12 ans

VEN / 19 H 00 À 20 H 00

Gratuit

CRCS

Formation des équipes en début de saison

13-17 ans

LUN / 18 H 30 À 20 H 00

Gratuit

CRCS

Loisirs Saint-Charles

6-14 ans

LUN, MER ET VEN /

15 H 30 À 17 H 00

Gratuit

Centre Saint-Charles

14-17 ans

JEU / 19 H 30 À 21 H 30

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 \$

IMPROVISATION

Loisirs Saint-Charles

6-12 ans

VEN / 15 H 30 À 18 H 00

Gratuit

Centre Saint-Charles

JEUX DE TABLE

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

3-4 ans

DIM / 11 H 00 À 11 H 45

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

5-6 ans

DIM / 12 H 00 À 12 H 45

90 \$

Centre culturel Georges-Vanier

FLûTE TRAVERSIÈRE

Centre culturel Georges-Vanier

6 ans et plus

JEU / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

GUITARE OU BASSE

Centre culturel Georges-Vanier

6 ans et plus

MAR / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

PIANO

Centre culturel Georges-Vanier

6 ans et plus

LUN OU MER / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

VIOLON

Centre culturel Georges-Vanier

6 ans et plus

LUN OU JEU / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

NAGE SYNCHRONISÉE

CASO

4-9 ans

VEN / 1 H / SEM.

85 \$

Piscine Saint-Charles

NATATION

BALEINE

CSPB

3-5 ans

SAM OU DIM / 11 H 00 À 11 H 40

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

Crocodile réussi

CROCODILE

CSPB

3-5 ans

SAM / 8 H 45 À 9 H 25

SAM OU DIM / 10 H 15 À 10 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

Poisson-lune réussi

JUNIOR 1

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Émard

MAR, SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Saint-Charles

SAM / 9 H 40 À 10 H 10

70 \$

Piscine Gadbois

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 00 À 8 H 40

SAM OU DIM / 9 H 30 À 10 H 10

SAM OU DIM / 11 H 00 À 11 H 40

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne



CSPB

6-12 ans

SAM / 12 H 30 À 13 H 10

SAM OU DIM / 9 H 30 À 10 H 10

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Baleine ou junior 1 complété ou nager 5 m
sans aide

JUNIOR 2

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Émard

MAR, SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Saint-Charles

SAM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Gadbois

CSPB

6-12 ans

SAM / 10 H 15 À 10 H 55

SAM OU DIM / 11 H 00 À 11 H 40

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Baleine ou junior 1 complété ou nager 5 m
sans aide

JUNIOR 3

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscines Émard et Saint-Charles

SAM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Gadbois

CSPB

6-12 ans

SAM OU DIM / 8 H 00 À 8 H 40

SAM OU DIM / 12 H 15 À 12 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Junior 2 complété ou nager 10 m sans aide

JUNIOR 4

CASO

6 ans et plus

SAM OU DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Gadbois

MAR, SAM OU DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Saint-Charles

DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Émard

CSPB

6-12 ans

SAM OU DIM / 8 H 45 À 9 H 25

SAM OU DIM / 10 H 15 À 10 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Junior 3 complété ou nager 15 m sans aide

JUNIOR 5-6

CASO

6 ans et plus

SAM / DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Gadbois

MAR, SAM OU DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Saint-Charles

DIM / 45 MIN.

75 \$

Piscine Émard

CSPB

6-12 ans

SAM OU DIM / 12 H 15 À 13 H 10

SAM OU DIM / 13 H 00 À 13 H 55

70 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

JUNIOR 7 ET 8

CASO

6 ans et plus

MER / 17 H 00 À 18 H 00

80 \$

Piscine Saint-Charles

DIM / 9 H 00 À 10 H 00

80 \$

Piscine Gadbois

CASO

6 ans et plus

MER / 18 H 10 À 19 H 10

80 \$

Piscine Saint-Charles

DIM / 10 H 10 À 11 H 10

80 \$

Piscine Gadbois

CSPB

6-12 ans

SAM OU DIM / 13 H 00 À 13 H 55

MAR / 17 H 30 À 18 H 25

70 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

JUNIOR 9 ET 10

CSPB

6-12 ans

SAM / 11 H 00 À 11 H 55

70 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

POISSON-LUNE

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscines Émard, Gadbois et

Saint-Charles

SAM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Gadbois

CSPB

3-5 ans

SAM OU DIM / 8 H 00 À 8 H 40

SAM OU DIM / 8 H 45 À 9 H 25

SAM OU DIM / 9 H 30 À 10 H 10

SAM OU DIM / 12 H 15 À 12 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

Salamandre réussi

SALAMANDRE

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscines Émard, Gadbois et

Saint-Charles

SAM / 9 H 00 À 9 H 30

70 \$

Piscine Gadbois

CSPB

3-5 ans

SAM OU DIM / 8 H 00 À 8 H 40

SAM OU DIM / 8 H 45 À 9 H 25

SAM / 9 H 30 À 10 H 10

SAM OU DIM / 10 H 15 À 10 H 55

SAM OU DIM / 13 H 15 À 13 H 55

65 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

AD'EAU/CLUB

CASO

13-17 ans

LUN, MER ET VEN / 3 H 45 / SEM.

Piscine Émard

À l'année

CROCODILE/BALEINE

CASO

3-6 ans

SAM OU DIM / 30 MIN.

70 \$

Piscine Émard

SAM / 12 H 20 À 12 H 50

70 \$

Piscine Saint-Charles

DÉBUTANT ET ESSENTIEL

CASO

16 ans et plus

MER / 19 H 30 À 20 H 30

85 \$

Piscine Saint-Charles

ESPOIR/CLUB

CASO

9-12 ans

LUN, MAR (SUR INVITATION),

MER ET VEN / 5 H 25 / SEM

INITIATION À LA NATATION/CLUB

CASO

6-12 ans

LUN ET MER / 55 MIN.

MAR ET VEN / 55 MIN.

Piscine Émard

JUNIOR/CLUB

CASO

13 ans et plus

LUN, MAR (AM/PM)

MER, JEU (AM/PM)

VEN ET SAM (AM) / 15 H / SEM.

Piscines Gadbois et Saint-Henri (am)
À l'année

PARA-NATATION/CLUB

CASO

12 ans et plus

LUN, MER ET JEU / 3 H / SEM.

Présentant un handicap

PRÉPARATION/CLUB

CASO

11-14 ans

LUN, MA, MER, JEU,

VEN ET SAM / 8 À 12 H / SEM.

Piscines Gadbois et Saint-Henri

À l'année

SÉNIOR/CLUB

CASO

13 ans et plus

LUN, MAR (AM/PM)

MER, JEU (AM/PM)

VEN ET SAM (AM) / 19 H / SEM.

Piscines Gadbois et Saint-Henri (am)

À l'année

STYLE DE NAGE

CASO

16 ans et plus

MER / 20 H 30 À 21 H 30

85 \$

Piscine Saint-Charles

PATINAGE ARTISTIQUE

MULTINIVEAUX

Club de patinage artistique
Gadbois

Aréna Gadbois et Saint-Charles
Heures de pratique selon le niveau des
patineurs



PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse
Montréal Gadbois
4 ans et plus
Aréna Gadbois

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 21 h à 22 h 45

PLONGEON

LES PIROUETTES
CASO
4-6 ans
JEU OU SAM / 45 MIN. / SEM.
85 \$
Piscine Saint-Henri

PLONGEON COMPÉTITION 1
CASO
LUN, JEU, VEN ET SAM / 6 H OU 8 H / SEM.
500 \$
Piscine Saint-Henri

PLONGEON COMPÉTITION 2
CASO
LUN, MAR, MER, JEU, VEN ET SAM / 6 H OU 10 H / SEM.
700 \$
Piscines Saint-Henri et CRCS

PLONGEON COMPÉTITION 3
CASO
LUN, MAR, MER, JEU, VEN ET SAM / 8 H OU 12 H / SEM.
900 \$
Piscines Saint-Henri et CRCS

PLONGEON RÉCRÉATIF NIVEAU 1

CASO
6-16 ans
LUN, MAR, JEU, VEN ET SAM / 60 MIN. / SEM.
85 \$
Piscines Saint-Henri et Saint-Charles

PLONGEON RÉCRÉATIF NIVEAU 2, 3 ET 4
CASO
6-16 ans
LUN, VEN ET SAM / 60 MIN. / SEM.
85 \$
Piscine Saint-Henri

PLONGEON RELÈVE +
CASO
6-16 ans
LUN, JEU, VEN ET SAM / 1 H 30 OU 3 H / SEM.
1X sem. 130 \$
2X sem. 200 \$
Piscine Saint-Henri

SPORT-ÉTUDES
CASO
LUN, MAR, MER, JEU ET VEN / 16 H / SEM.
1,300 \$
CRCS

QUILLES

Corporation l'Espoir 
12 ans et plus
SAM / 9 H 30 À 12 H 00
160 \$
Quilles-G-plus 1277, rue Shevchenko
LaSalle
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

RÉUNIONS ET RENCONTRES

GROUPE D'AMIS 
Corporation l'Espoir
16-30 ans
JEU / 18 H 00 À 20 H 30
80 \$
Endroits variés
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

PROGRAMME SOCIOCULTUREL

Corporation l'Espoir 
12 ans et plus
SAM / 13 H 00 À 16 H 00
Entre 80 \$ - 128 \$
Le Tremplin
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir
12 ans et plus
VEN / 18 H 45 À 21 H 30
68 \$/session membres, 85 \$/session ou 5 \$ chaque présence non-membres
Centre Marcel-Giroux
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une déficience intellectuelle

SCIENCE

ATELIERS DE JOURNALISME SCIENTIFIQUE

Les Scientifines
10-17 ans
VEN / 16 H 00 À 18 H 00
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

ATELIERS SCIENTIFIQUES

Les Scientifines
7 ans et plus
CERTAINS SAM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèque Saint-Henri
Mixte

CERTAINS SAM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèque Marie-Uguay
Mixte

CERTAINS DIM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèque Saint-Charles
Mixte

CERTAINS SAM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Bibliothèque Georges-Vanier
Mixte

EXPO-SCIENCES JUNIOR

Les Scientifines
8-12 ans
JEU / 16 H 30 À 17 H 30
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

EXPO-SCIENCES POUR ADOS

Les Scientifines
12-17 ans
MAR / 16 H 00 À 18 H 00
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
FEM

LOISIRS SCIENTIFIQUES

Les Scientifines
8-12 ans
LUN AU MER / 16 H 30 À 17 H 30
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

MAR / 19 H 00 À 20 H 30

60 \$/année sans les camps

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 sans les camps

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 sans les camps

Église Saint-Zotique

SOCCKER

DÉBUTANT

YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans

SAM / 12 H 00 À 12 H 55

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

INTERMÉDIAIRE

YMCA Pointe-Saint-Charles
5-12 ans

SAM / 13 H 00 À 14 H 15

25 \$

YMCA Pointe-Saint-Charles

Gratuit avec abonnement familial

RÉCRÉATIF

ASSOM

5-7 ans

SAM / 12 H 00 À 13 H 30

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

mixte

CLMP

5-7 ans

LUN OU MER / 17 H 00 À 18 H 00

10 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

CLMP

8-12 ans

LUN OU MER / 16 H 00 À 17 H 00

10 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$

CLMP

5-7 ans

LUN OU MER / 18 H 30 À 19 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

CLMP

8-12 ans

LUN OU MER / 17 H 30 À 18 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

U10 COMPÉTITIF

ASSOM

8-10 ans

VEN / 17 H 00 À 18 H 30

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

U12 COMPÉTITIF

ASSOM

10-12 ans

SAM / 13 H 30 À 15 H 00

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

U14 COMPÉTITIF

ASSOM

13-15 ans

SAM / 10 H 30 À 12 H 00

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

U16 A-AA COMPÉTITIF

ASSOM

15-16 ans

SAM / 15 H 00 À 17 H 00

140 \$

Complexe récréatif Gadbois

MASC

U17 RÉCRÉATIF

ASSOM

17-18 ans

SAM / 12 H 00 À 13 H 30

140\$/année

Complexe récréatif Gadbois

FEM

U18 COMPÉTITIF

ASSOM

16-17 ans

VEN / 18 H 30 À 20 H 00

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

Loisirs Saint-Charles

6-12 ans

JEU / 15 H 30 À 18 H 00

Gratuit

Centre Saint-Charles

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

MAR / 17 H 30 À 18 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

SPORTS EN GYMNASSE

CLUB MULTISPORTS / TENNIS DE TABLE

CLMP

6-12 ans

JEU / 17 H 30 À 18 H 30

10 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

COURS

CDSSO

6-17 ans

LUN / 18 H 00 À 20 H 00,

SAM / 14 H 00 À 16 H 00,

DIM / 14 H 00 À 16 H 00

50\$ résidants,

100\$ non-résidants

Complexe récréatif Gadbois

SPORTS DIVERS

CRCS

13-17 ans

LUN / 20 H 00 À 21 H 30

Gratuit

CRCS

SPORTS LIBRES ET ACTIVITÉS

DIRIGÉES

CRCS

6-12 ans

LUN, MAR, JEU ET VEN / 15 H 30 À

17 H 15 ET MER / 15 H À 17 H 15

Gratuit

CRCS

THÉÂTRE

IMPRO-THÉÂTRE

CLMP

8-12 ans

DIM / 13 H 30 À 15 H 00

10 \$

Centre de loisirs Monseigneur

Pigeon

C.M. 5 \$



6-12 ans
MER / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
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 / 10 H 00 À 11 H 30
45 \$
Centre de loisirs Monseigneur
Pigeon
C.M. 5 \$

CLUB MULTISPORTS

CLMP
3-5 ans
LUN / 17 H 30 À 18 H 30
10 \$
Centre NDPS
C.M. 5 \$

DANSE EXPRESSION
CLMP
3-5 ans
SAM / 10 H 00 À 10 H 45
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/ 275 \$, Lun, Mer et
Ven/ 330 \$, Lun au Ven/ 495 \$
Centre de loisirs Monseigneur
Pigeon
C.M. 5 \$

WATER-POLO

ÉCOLE WATER-POLO
CASO
8-12 ans
LUN / 18 H 00 À 19 H 30
100 \$
Piscine Saint-Charles
MER / 18 H 00 À 19 H 30
100 \$
Piscine Saint-Henri

WATER-POLO U12
CASO
8-12 ans
LUN, MAR, MER ET JEU / 6 H / SEM.
Piscines Saint-Charles et Saint-Henri

WATER-POLO U14 COMPÉTITIF

CASO
12-15 ans
LUN, MAR, MER ET JEUDI /
8 H 30 / SEM.
Piscines Saint-Charles et Saint-Henri

WATER-POLO U14 RÉCRÉATIF

CASO
12-14 ans
LUN, MAR ET JEUDI / 5 H 30 / SEM.
Piscines Saint-Charles et Saint-Henri

WATER-POLO U15 ÉLITE

CASO
12-15 ans
LUN, MAR, MER, JEU ET VEN
(CAEM) / 10 H 30 / SEM.
Piscines Saint-Henri, Saint-Charles
et CAEM

WATER-POLO U16/U18 RÉCRÉATIF

CASO
16-18 ans
LUN ET JEU / 4 H / SEM.
Piscine Saint-Charles

POUR LES ADULTES

ARTISANAT

2^E VIE
Centre Communautaire des
Femmes Actives
MAR / 9 H 00 À 15 H 45
Gratuit
4500, rue Saint-Antoine Ouest
C.M. 5 \$

COIN 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
4500, rue Saint-Antoine Ouest
C.M. 5 \$

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

AÏKIDO
CSPB
16 ans et plus
LUN ET MER / 20 H 30 À 21 H 30
110 \$
CSPB

BOXE COMPÉTITIVE

Académie Sportive de Montréal
MAR / 19 H 30 À 21 H 00
Complexe récréatif Gadbois

BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE
Académie Sportive de Montréal
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
Complexe récréatif Gadbois

**BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE ET
KARATÉ/COMPÉTITION**
Académie Sportive de Montréal
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
Complexe récréatif Gadbois

BOXE/MISE EN FORME
Académie Sportive de Montréal
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
JEU / 19 H 30 À 20 H 30
Complexe récréatif Gadbois

JUDO
Judo Bushidokan
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
25 \$ /mois
École Lorne 2390, rue Ryde

Judo Monde
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO/INITIATION
Judo Monde
SAM / 11 H 00 À 12 H 00
Complexe récréatif Gadbois

JUDO/KATA
Judo Monde
SAM / 12 H 00 À 13 H 00
Complexe récréatif Gadbois

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

CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 20 H 00 À 21 H 30
110 \$
CSPB

KARATÉ AVANCÉ
Karaté Yoshukan Gadbois
MER / 19 H 00 À 20 H 30 ET / OU
SAM / 11 H 00 À 12 H 15
Complexe récréatif Gadbois

TAEKWONDO
CSPB
16 ans et plus
LUN, MER ET VEN / 19 H 00 À 20 H 30
125 \$
CSPB

ARTS PLASTIQUES

ATELIERS LIBRES - MODÈLE VIVANT
Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 13 H 00 À 16 H 00
11 \$/cours
Centre culturel Georges-Vanier

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

**ATELIERS LIBRES- MODÈLE VIVANT-
POSE LONGUE**
Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 12 H 00 À 16 H 00
13 \$/cours
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

ARTS VISUELS

CRCS
MAR / 19 H 00 À 21 H 00
110 \$
CRCS

PHOTO NUMÉRIQUE
CRCS
MER / 19 H 00 À 21 H 00
60 \$
CRCS

BADMINTON

Loisirs Saint-Charles
MAR / 19 H 00 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 \$
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de louer un terrain pour
la session 240 \$

CLMP
LUN / 19 H 30 À 21 H 00
MAR / 19 H 00 À 20 H 30
OU 20 H 30 À 22 H 00
JEU / 19 H 00 À 20 H 30
OU 20 H 30 À 22 H 00
115 \$ par terrain pour 2 pers.
Centre NDPS
C.M. 5 \$

CRCS
MAR OU MER / 20 H 00 À 22 H 00
80 \$
CRCS

Loisirs Saint-Henri
LUN / 18 H 30 À 20 H 30
60 \$
Centre Saint-Henri

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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 yoga ou
zumba/90 \$

AÉROBIE CARDIO PLUS
CDSSO
18 ans et plus
MAR ET/OU JEU / 18 H 15 À 19 H 15
60 \$ 1X sem.
90 \$ 2X sem.
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec yoga ou
zumba/90 \$

AÉROBIE TRIPLE PLAY
CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 18 H 00 À 19 H 00
105 \$
CSPB

AÉROMIX
CLMP
MER / 18 H 15 À 19 H 15
SAM / 13 H 00 À 14 H 00
75 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

AFRO CARAÏBES
CSPB
16 ans et plus
SAM / 11 H 30 À 12 H 30
65 \$
CSPB

CARDIO-BOXE
CLMP
LUN / 19 H 30 À 20 H 30
75 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

CRCS
MAR ET/OU JEU / 18 H 30 À 19 H 30
80 \$ 1Xsem.
160 \$ 2Xsem.
CRCS

DANSE AÉROBIQUE 
Corporation l'Espoir
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
80 \$
Centre Marcel-Giroux
C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE
CSPB
16 ans et plus
MAR ET JEU / 12 H 00 À 13 H 00
105 \$
CSPB

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUITS -
INTÉRIEUR
CRCS
MAR ET/OU JEU / 17 H 15 À 18 H 15
75 \$ 1Xsem.
150 \$ 2Xsem.
CRCS

MISE EN FORME
CLMP
MER / 12 H 10 À 12 H 55
50 \$
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
16 ans et plus
MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00
105 \$
CSPB

STRETCHING PILATES
CLMP
MAR / 18 H 15 À 19 H 15
75 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

ZUMBA
CDSSO
LUN / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$
Complexe récréatif Gadbois
Possibilité de combiner avec zumba ou
cardio/90 \$

CRCS
LUN / 19 H 00 À 19 H 45
MAR / 19 H 45 À 20 H 30
MER / 19 H 00 À 19 H 45
JEU / 19 H 45 À 20 H 30
SAM / 10 H 00 À 10 H 45
65 \$
CRCS
Gratuit pour les enfants accompagnés de
leurs parents

CSPB
16 ans et plus
LUN ET VEN / 18 H 00 À 19 H 00
105 \$
CSPB
MER / 18 H 00 À 19 H 00
65 \$
CSPB

CLMP
LUN / 12 H 10 À 12 H 55
50 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$
LUN OU JEU / 18 H 15 À 19 H 15
75 \$
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 5 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUAFORME
CASO
MAR ET/OU JEU / 20 H 30 À 21 H 30
85 \$ 1X sem.
140 \$ 2X sem.
Piscines Saint-Charles, Gadbois et
Émard

CSPB
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
100 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne





AQUAFORME ABDOS-FESSIERS

CASO
LUN / 19 H 30 À 20 H 30
MER / 20 H 30 À 21 H 30
85 \$ 1X sem.
140 \$ 2X sem.

Piscine Saint-Henri

AQUAFORME PRÉNATAL

CASO
MAR / 19 H 30 À 20 H 30
85 \$ 1X sem.

Piscine Émard

MER / 9 H 00 À 10 H 00

85 \$ 1X sem.

Piscine Saint-Charles

CSPB

LUN ET MER / 19 H 30 À 20 H 25
100 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Attestation médicale obligatoire

AQUAFORME PRÉNATAL

1/2 SESSION

CSPB
LUN ET MER / 19 H 30 À 20 H 25
LUN ET MER / 20 H 30 À 21 H 25
50 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne
Attestation médicale obligatoire

AQUAJOOGING

CASO
MER / 19 H 30 À 20 H 30
85 \$ 1X sem.

Piscine Saint-Charles

AQUAPOUSSETTE

CSPB
MAR ET JEU / 9 H 00 À 9 H 55
100 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

CUISINE

DINER LÉGER

Centre Communautaire des Femmes Actives

MAR / 12 H 00 À 13 H 00

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest
C.M. 5 \$

JE CUISINE MES TOUSKIS

Centre Communautaire des Femmes Actives

MER / 9 H 30 À 12 H 00

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest
C.M. 5 \$

DANSE

DANSE AFRICAINE I

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

Centre culturel Georges-Vanier

DANSE AFRICAINE II

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

165 \$

Centre culturel Georges-Vanier

ÉTIREMENTS CHORÉGRAPHIQUES

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

125 \$

Centre culturel Georges-Vanier

WEST COAST SWING I

Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 18 H 00 À 19 H 30

165 \$

Centre culturel Georges-Vanier

WEST COAST SWING II

Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 19 H 30 À 21 H 00

165 \$

Centre culturel Georges-Vanier

ÉTIREMENTS CHORÉGRAPHIQUES

Centre culturel Georges-Vanier
LUN / 17 H 00 À 18 H 00

125 \$

Centre culturel Georges-Vanier

DESSIN

DESSIN ACADÉMIQUE ET PORTRAIT

Centre culturel Georges-Vanier
MER / 18 H 30 À 21 H 30

175 \$

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

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Club d'escrime Gadbois

16 ans et plus

VEN / 18 H 00 À 21 H 00

Complexe récréatif Gadbois

CLUB D'ESCRIME GADBOIS

16 ans et plus

MER / 19 H 45 À 21 H 00

100 \$

Complexe récréatif Gadbois
35 \$ affiliation annuellement

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

GYM ADULTE

Club de gymnastique artistique
Gadbois

JEU / 12 H 00 À 13 H 00

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

100 \$/6 mois

Complexe récréatif Gadbois

HOCKEY COSOM

HOCKEY LIBRE

CLMP

18-25 ans

MER / 19 H 00 À 21 H 00

50 \$

Centre NDPS

C.M. 5 \$

INFORMATIQUE

ACCÈS LIBRE

CRCS

LUN AU VEN

2 \$/mois

CRCS

INITIATION À L'INFORMATIQUE

CRCS

LUN AU VEN

Gratuit

CRCS

Sur rendez-vous

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 \$ Prendre rendez-vous

LANGUES

ESPAGNOL AVANCÉ 1 CONVERSATION

CLMP

JEU / 19 H 30 À 21 H 00

135 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

ESPAGNOL DÉBUTANT 2

CLMP

MA / 19 H 30 À 20 H 45

120 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 1

CLMP

MER / 19 H 30 À 20 H 45

130 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

MUSIQUE

BATTERIE

Centre culturel Georges-Vanier

JEU / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

CHANT

Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

FLûTE TRAVERSÎÈRE

Centre culturel Georges-Vanier
JEU / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

GUItARE OU BASSE

Centre culturel Georges-Vanier
MAR / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

PIANO

Centre culturel Georges-Vanier
LUN OU MER / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

VIOLON

Centre culturel Georges-Vanier
LUN OU JEU / 60 MIN.

336 \$

Centre culturel Georges-Vanier

NATATION

CLUB DES MAÎTRES

CASO

**MAR (AM), LUN ET MER (PM) ET
JEU (AM/PM) / 4 H 30 À 7 H 30 / SEM.**

Piscine Gadbois

À l'année

CLUB DES MAÎTRES 1 AN

CSPB

18-70 ans

MAR ET JEU / 6 H 30 À 7 H 55

395 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

CLUB DES MAÎTRES (SESSION)

CSPB

18-70 ans

MAR ET JEU / 6 H 30 À 7 H 55

120 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

CLUB DES MAÎTRES JR

CASO

16-25 ans

**LUN, MAR ET MER (PM), JEU (AM/
PM) ET SAM (AM) / 9 H 30 / SEM.**

Piscines Gadbois (pm) et

Saint-Henri (am)

À l'année

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse

Montréal Gadbois

Aréna Gadbois

PHOTOGRAPHIE

Centre culturel Georges-Vanier
MER / 19 H 00 À 20 H 30

60 \$

Centre culturel Georges-Vanier

PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aqualautes

LUN / 19 H 00 À 22 H 45

375 \$

Piscine Gadbois

Théorie de 19 h à 21 h, pratique de 21 h

à 22 h 45

PLONGEON

CLUB DES MAÎTRES

CASO

17 ans et plus

**LUN, MAR, VEN ET SAM /
1 H 30 À 4 H 30 / SEM.**

210 \$ 1X sem.

420 \$ 2X sem.

630 \$ 3X sem

Piscine Saint-Henri

QUILLES

Corporation l'Espoir 

SAM / 9 H 30 À 12 H 00

160 \$

Quilles-G-plus 1277, rue Shevchenko

LaSalle

*C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle*

RELAXATION DYNAMIQUE

CSPB

16 ans et plus

VEN / 12 H 00 À 13 H 00

65 \$

CSPB

RÉUNIONS ET RENCONTRES

DÉJEUNER CAUSERIE/INVITÉS OCCASIONNELS

Centre Communautaire des

Femmes Actives

JEU / 10 H 00 À 11 H 45

Gratuit

4500, rue Saint-Antoine Ouest

C.M. 5 \$

GRUPE D'AMIS

Corporation l'Espoir

16-30 ans

JEU / 18 H 30 À 20 H 30

80 \$

Endroits variés

*C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle*

PROGRAMME SOCIOCULTUREL

Corporation l'Espoir

SAM / 13 H 00 À 16 H 00

Entre 80 \$ - 128 \$

Le Tremplin

*C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle*

SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir

12 ans et plus

VEN / 18 H 45 À 21 H 30

68 \$/membres, 85 \$/session ou

5 \$/présence non-membres

Centre Marcel-Giroux

*C.M. 25 \$ pour personnes ayant une
déficience intellectuelle*

SCRABBLE

SCRABBLE EN DUPLICATE

Club "En un mot"

MAR / 19 H 15 À 22 H 00

4 \$/soir

CRCS

Jeu de scrabble non fourni

SOCCKER

COMPÉTITIF/ÉLITE

ASSOM

DIM / 15 H 00 À 17 H 00

300 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

RÉCRÉATIF

ASSOM

DIM / 12 H 00 À 13 H 30

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MIXTE

SAM / 9 H 00 À 10 H 30

MER / 20 H 30 À 22 H 00

DIM / 9 H 00 À 10 H 30

DIM / 10 H 30 À 12 H 00

140 \$/année

Complexe récréatif Gadbois

MASC

TAÏCHI

108 POSTURES

CLMP

MER / 18 H 00 À 19 H 30

105 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

QI QONG

CLMP

MER / 19 H 30 À 21 H 00

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

DIM / 14 H 00 À 17 H 00

60 \$ 1X sem.

90 \$ 2X sem.

120\$ 3X sem.

Complexe récréatif Gadbois

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 DÉCOUVERTE ET

D'INITIATION AU VIN

CRCS

MER

CRCS

Programmation disponible par courriel

VOLLEYBALL

CDSSO

MER / 19 H 00 À 22 H 00

60 \$

Complexe récréatif Gadbois

YOGA

DÉBUTANT

CLMP

MAR / 18 H 00 À 19 H 15

100 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

HATHA

Loisirs Saint-Henri

LUN / 18 H 30 À 20 H 00

110 \$

Centre Saint-Henri

INTERMÉDIAIRE

CLMP

MAR / 19 H 15 À 20 H 30

100 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

C.M. 5 \$

YOGALATES

CSPB

16 ans et plus

LUN ET MER / 12 H 00 À 13 H 00

105 \$

CSPB

CDSSO

LUN / 19 H 00 À 20 H 00

JEU / 20 H 15 À 21 H 15

60 \$ 1X sem.

Complexe récréatif Gadbois

Possibilité de combiner avec zumba ou

cardio/90\$

POUR LES ÂÎNÉS

ANNIVERSAIRE

Âge d'or Saint-Charles
SAM / 18 H 00 À 23 H 00
Fêtés 10 \$, membres 18 \$,
non-membres 20 \$

Âge d'or Saint-Charles
1x / mois
C.M. 10 \$

BADMINTON

AAASO
MAR / 13 H 00 À 15 H 00
JEU / 13 H 00 À 15 H 00
Complexe récréatif Gadbois
Gratuit si inscrit à une activité

BILLARD

Âge d'or Saint-Henri
Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$ + C.M. billard 15 \$
Prendre rendez-vous

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. 8 \$ + 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

DINER BINGO
Âge d'or Saint-Henri
PREMIER DIM DE CHAQUE MOIS
11 H 30 À 16 H 30
7 \$
Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$ 2 \$ / 1 carte et 5 \$ / 3 cartes

Âge d'or Saint-Zotique
LUN 1X/ MOIS / 12 H 00 À 16 H 00
7 \$
Centre Saint-Zotique
C.M. 7 \$, dîner 7 \$, 6 janvier, 3 février,
3 mars, 7 avril, 5 mai

Âge d'or Saint-Charles
DIM / 13 H 00 À 16 H 30
Âge d'or Saint-Charles
1 X/mois

Âge d'or Saint-Paul
MER ET DIM / 11 H 00 À 16 H 00
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

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. 7 \$, 2 \$ / 1 carte et 5 \$ / 3 cartes

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

ÉTIREMENTS
AAASO
MAR / 10 H 00 À 11 H 00
MAR / 9 H 00 À 10 H 00
MAR / 11 H 00 À 12 H 00
JEU / 9 H 00 À 10 H 00
JEU / 10 H 00 À 11 H 00
JEU / 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

REMISE EN FORME

CSPB
55 ans et plus
MER ET VEN / 11 H 00 À 12 H 00
105 \$
CSPB

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUAFORME

AAASO
LUN / 10 H 00 À 11 H 00
MAR / 9 H 00 À 10 H 00
MAR / 10 H 00 À 11 H 00
MER / 10 H 00 À 11 H 00
JEU / 10 H 00 À 11 H 00
JEU / 11 H 00 À 12 H 00
30 \$
Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

CASO
MAR ET/OU JEU / 10 H 00 À 11 H 00
65 \$ 1X sem.
100 \$ 2X sem.
Piscine Saint-Charles
MAR ET/OU JEU / 10 H 30 À 11 H 30
65 \$ 1X sem.
100 \$ 2X sem.
Piscine Émard

CSPB
MAR ET JEU / 10 H 00 À 10 H 55
100 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

PHYSIEAU

CSPB
MAR ET JEU / 11 H 00 À 11 H 55
100 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne



DANSE

DANSE EN LIGNE

Âge d'or Saint-Charles
LUN / 19 H 00 À 21 H 00

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

Âge d'or Saint-Paul
MAR / 18 H 30 À 21 H 00
40 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

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

MER / 14 H 30 À 15 H 30

45 \$

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

DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 3

CLMP

LUN / 11 H 00 À 12 H 00

45 \$

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

DANSE EN LIGNE INTERMÉDIAIRE

CLMP

MER / 13 H 30 À 14 H 30

45 \$

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

SOIRÉE DANSANTE

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 \$

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 19 H 30 À 22 H 30
7 \$

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

SOUPER DANSANT

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 17 H 30 À 23 H 00

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$, 27 février, 24 avril, 19 juin

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 \$

JEUX DE CARTES

Âge d'or Saint-Charles
MER / 13 H 00 À 16 H 30

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

JEUX DE FLÉCHETTE

Âge d'or Saint-Charles
VEN / 9 H 00 À 12 H 00

30 \$ 1/2 saison
Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

SACS DE SABLE

Âge d'or Saint-Charles
MAR / 13 H 00 À 16 H 30

5 \$/sem

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 13 H 30 À 16 H 00

2 \$

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

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. 7 \$

Âge d'or Saint-Paul
MAR / 13 H 00 À 16 H 00

2 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

MUSIQUE

CHORALE

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 9 H 30 À 11 H 00

Centre Saint-Henri
C.M. 7 \$

ENSEMBLE VOCAL « LES VOIX SI, LES VOIX LA »

Centre culturel Georges-Vanier
55 ans et plus

MAR / 10 H 30 À 12 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

35 \$

Piscine de la Petite-Bourgogne

PÉTANQUE

PÉTANQUE ATOUT

Âge d'or Saint-Paul
VEN / 13 H 00 À 6 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

3 \$

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

Âge d'or Saint-Paul
VEN / 13 H 00 À 16 H 00

Gratuit

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
C.M. 8 \$

QUILLES

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

16 \$

Centre de loisirs Monseigneur Pigeon

Âge d'or Saint-Charles
LUN / 13 H 00 À 16 H 30

17 \$

Âge d'or Saint-Charles
C.M. 10 \$

RELAXATION DYNAMIQUE

CSPB

VEN / 12 H 00 À 13 H 00

65 \$

CSPB

TAÏCHI

AAASO

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

30 \$

Complexe récréatif Gadbois
C.M. 10 \$

DÉCLIC LOISIR : POUR LES 16 À 35 ANS!



www.declicloisir.qc.ca

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 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!

HORAIRES POUR LE PATINAGE LIBRE

ARÉNA SAINT-CHARLES

Du lundi au vendredi	de 16 h à 17 h
----------------------	----------------

Samedi et dimanche	de 13 h à 15 h
--------------------	----------------

ARÉNA GEORGE-MANTHA

Lundi	de 16 h à 17 h
-------	----------------

Du mardi au vendredi	de 16 h 30 à 17 h 30
----------------------	----------------------

Samedi	de 12 h 30 à 14 h 30
--------	----------------------

	de 20 h 30 à 22 h 30
--	----------------------

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.



LES PISCINES

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 **adultes**

De 17 h 00 à 19 h 50 **tous**

De 20 h 30 à 21 h 25 **adultes**

Samedi et dimanche

De 14 h 00 à 15 h 20 **tous**

De 15 h 30 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.

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 hivernales préférées : glissade, hockey sur glace, patin, raquette, sports d'équipe, randonnée, etc.

Pour en savoir davantage, consultez le site Internet de l'arrondissement du Sud-Ouest :

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 ou téléphonez au **514 933-2739**.

Des activités spécialisées sont incluses dans notre programmation.

Retrouvez-les grâce au symbole : 





LES JEUX DU SUD-OUEST

DU 7 AU 9 FÉVRIER 2014

C'EST LA FÊTE!

PARTICIPER AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS :
CÉRÉMONIES D'OUVERTURE ET DE CLÔTURE
ACTIVITÉS CULTURELLES ET RÉCRÉATIVES
ESSAI DE PLONGÉE SOUS-MARINE

VENEZ ENCOURAGER LES JEUNES ATHLÈTES DU SUD-OUEST

- | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|
| • ESCRIME | • TIR À L'ARC | • NATATION |
| • JUDO | • TENNIS DE TABLE | • PLONGEON |
| • KARATÉ | • ATHLÉTISME | • PATINAGE ARTISTIQUE |
| • HOCKEY COSOM | • BOXE | • PATINAGE DE VITESSE |
| • GYMNASTIQUE | • WATER-POLO | • HOCKEY |
| • TENNIS | • NAGE SYNCHRONISÉE | • HALTÉROPHILIE |
| • SOCCER | • CROIX ROUGE | • BASKETBALL |
| • BADMINTON | • PLONGÉS SOUS-MARINE | • SAUVETAGE SPORTIF |

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

QUOI FAIRE PENDANT LE TEMPS DES FÊTES

PATINER À L'INTÉRIEUR

ARÉNA GEORGE-MANTHA

☎ 514 872-2755

23 et 30 décembre :

12 h 00 à 17 h 00

27 décembre et 3 janvier :

16 h 30 à 17 h 30

28 décembre et 4 janvier :

12 h 30 à 14 h 30 et 20 h 30 à 22 h 30

Fermés les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1^{er} et 2 janvier.

ARÉNA SAINT-CHARLES

☎ 514-872-3300

23, 27, 30 décembre et 3 janvier :

12 h 00 à 17 h 00

Fin de semaine :

horaire de patin libre régulier

PATINER À L'EXTÉRIEUR

PARCS CAMPBELL-OUEST, HIBERNIA, IGNACE-BOURGET, LE BER, VINET, DE LA POLYVALENTE SAINT-HENRI, SAINT-JEAN-DE-MATHA ET SQUARE SIR-GEORGE-ÉTIENNE-CARTIER.

Conditions de glace : 

ville.montreal.qc.ca/sud-ouest

SE Baigner

PISCINE GADBOIS

☎ 514 872-2581

Vendredi 27 décembre

13 h 00 à 17 h 00 (tous)

19 h 30 à 22 h 00 (tous)

Samedi 28 décembre

12 h 30 à 16 h 30 (tous)

Dimanche 29 décembre

9 h 00 à 16 h 30 (tous)

Lundi 30 décembre

13 h 00 à 17 h 00 (tous)

PISCINE SAINT-HENRI

Fermée du 22 décembre

au 3 janvier

BAIN ÉMARD

Fermée du 18 décembre

au 5 janvier

PISCINE DE LA PETITE-BOURGOGNE

☎ 514 932-0800

PISCINE SAINT-CHARLES

☎ 514 872-2501

Vendredi 27 décembre

13 h 00 à 17 h 00 (tous)

19 h 30 à 21 h 30 (tous)

Samedi 28 décembre

12 h 30 à 16 h 30 (tous)

Dimanche 29 décembre

12 h 30 à 15 h 30 (tous)

Lundi 30 décembre

19 h 30 à 21 h 30 (tous)

Toutes les piscines seront fermées les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1^{er} et 2 janvier.

JOUER GRATUITEMENT

LOCATION DE TERRAINS SPORTIFS

Volleyball, basketball ou badminton

Gratuit, réservation obligatoire

CENTRE SAINT-CHARLES

23, 27, 30 décembre et 3 janvier :

17 h 00 à 22 h 00

☎ Réservation 514-872-3300

COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS

Gymnase double

23, 27, 30 décembre et 3 janvier :

12 h 00 à 18 h 00

Gymnase simple

23, 27, 30 décembre et 3 janvier :

9 h 00 à 15 h 00

☎ Réservation : 514 872-2786

Fermés les 24, 25, 26 et 31 décembre et les 1^{er} et 2 janvier.