

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.

Pour vous inscrire aux activités offertes par l'arrondissement de Montréal-Nord, vous devez vous rendre au Centre de loisirs, 11121, avenue Salk (à l'angle de la rue de Charleroi), du lundi au jeudi, de 13 h 30 à 16 h 30 et de 17 h à 21 h, pendant les périodes d'inscription (voir tableau).

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).

Veuillez prendre note qu'il est maintenant possible de s'inscrire pour les sessions 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

- **Hiver 2014**
Du lundi 6 janvier
au jeudi 16 janvier
- **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'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'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 : 50 \$**

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**
- **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'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 DE LOISIRS

Camps de jour (Relâche scolaire)

Les enfants en congé scolaire qui veulent s'amuser en groupe ou jouer avec de nouveaux amis peuvent s'inscrire à cinq belles journées d'activités intérieures et extérieures.

- **Centre des loisirs de Montréal-Nord**
11121, avenue Salk
- **Du lundi 3 mars au vendredi 7 mars**, de 9 h 30 à 15 h 30
- **Service de garde disponible** de 6 h 30 à 9 h 30 et de 15 h 30 à 18 h
- **Frais :**
10 \$ pour la semaine (camp de jour seulement)
50 \$ pour la semaine (camp de jour et service de garde)
- **L'enfant doit avoir 5 ans au 3 mars 2014**
- **Nombre de places disponibles : 75**
- **Résidents de la Ville de Montréal seulement**



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'hiver :**
Début : semaine du 20 janvier 2014
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 13 h 30 à 14 h 30
- **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 ou de 14 h 30 à 15 h 30

Calendrier des sessions

- **Session d'hiver :**
du 26 janvier au 20 avril (12 semaines)
- **Session de printemps :**
du 27 avril au 22 juin (10 semaines)
- **Frais par session : 45 \$**

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**
• **Session d'hiver :**
du 21 janvier au 8 avril (12 semaines)
- **Frais par session : 55 \$**