

LISTE DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES DE L'ARRONDISSEMENT DE PIERREFONDS-ROXBORO

PROGRAMMATION ESTIVALE 2014

CAMPS DE JOUR 2014

Activité	Nom de l'organisme	Horaire	Description	Coûts	Informations - Contact
Camps de jour de Pierrefonds	Les Camps de jour Pierrefonds Inc.	25 juin au 22 août du lundi au vendredi de 7 h à 18 h 30	Camps de jour d'été pour enfants de 5 à 15 ans. Cinq endroits différents sont offerts. Camps de jour réguliers, spécialisés, artistiques et plus encore.	135 \$ ou plus par semaine	Lisa Mancini et Catherine Pazzi 514 624-1430 campjour@pierrefonds-roxboro.qc.ca www.campspierrefonds.com
Camp d'athlétisme Centre sportif George Springate	Club d'athlétisme de l'Ouest de l'île	25 juin au 1 ^{er} août du lundi au vendredi de 9 h à 12 h	Pour les jeunes de 6 ans et plus de tous les niveaux. Venez développer vos habiletés motrices par l'entremise d'activités d'initiation à l'athlétisme. Aussi pour les athlètes d'expérience qui veulent développer leur endurance, leur vitesse et leur puissance motrice.	135 \$ par semaine (dîner inclus) Rabais pour plus d'un enfant, et pour plus d'une semaine.	Paul Charron 514 685-9501 paul_witc@sympatico.ca http://westislandtrack.com/
Camps de baseball Parc Brook	Club de Baseball Pierrefonds	30 juin au 1 ^{er} août du lundi au vendredi de 7 h à 17 h	Profitez de l'été pour vous joindre à un camp de jour qui développera vos habiletés en baseball.	Consultez le site Web de l'association.	514 620-BALL zkechayan@gmail.com www.pierrefondsbaseball.com
Camp de Basketball Brookwood "Fun" Damental & Skillz	Association de Basketball Brookwood École Riverdale	30 juin - 4 juillet 7 - 11 juillet 14 - 18 juillet 21 - 25 juillet 9 h à 15 h	Pour les filles et les garçons nés entre 1998 et 2008.	Consultez le site Web de l'association.	brookwood@videotron.ca de préférence www.brookwoodbasketball.org/ 514 684-5885 (laisser message)
Camp de meneuses de claques	North Shore Extreme Cheerleading	Juin à août 2014	Camps de jour pour les jeunes de 4 à 14 ans. Pyramides humaines et chorégraphies de « cheerleading ».	Consultez le site Web de l'association.	Leyda Jimenez 514 683-6111 cheer-nsc@hotmail.com www.nscheer.com

ACTIVITÉS – ENFANTS ET ADOLESCENTS (0 À 18 ANS)

Activité	Nom de l'organisme	Horaire	Description	Coûts	Informations - Contact
Athlétisme	Club d'athlétisme de l'Ouest de l'Île	Soirs et fins de semaine	Venez pratiquer les différentes disciplines de l'athlétisme : que ce soit le sprint, la course de distance, la course à haies, les sauts ou les lancers.	Coûts variés selon l'âge et le niveau.	Paul Charron 514 685-9501 paul_witc@sympatico.ca http://westislandtrack.com/
Baseball	Club de baseball Pierrefonds	Soirs et fins de semaine durant l'été	Joignez-vous à une équipe de baseball. Pour tous les niveaux. Pratiques et parties durant l'été.	Consultez le site Web de l'association.	514 620-BALL zkechayan@gmail.com www.pierrefondsbaseball.com
Basketball extérieur	Ligue extérieure de basketball de l'Ouest de l'Île	Soirs de semaine et/ou fins de semaine Début mai à la mi-août.	Ligue de basketball récréative pour enfants et adolescents. Plusieurs niveaux sont disponibles (Novice, Junior, Midget, Senior). Joignez-vous à une équipe de votre âge et de votre calibre. Matchs amicaux de 90 minutes.	Environ 130 \$ par enfant Rabais familiaux possibles.	wiobl_steve@hotmail.com
Entraînement extérieur (12 ans et plus) Parc Bois-de- Liesse	Cardio plein air	10 semaines durant l'été Matins ou soirs	Cardio-Jogging, BootCamp, Cardio- Circuit, Cardio-Musculation, Plein Air Tonus, Cardio-Vitalité Cours pour 12 ans à 92 ans! Différents programmes d'entraînements complets, cardiovasculaires et musculaires.	172,48 \$ pour 10 semaines Pour plus d'information, consultez le site Web de l'association.	Lynn Vining 514 604-7773 www.cardiopleinair.ca

Football	Ligue de football North Shore	De mai à novembre Trois pratiques et une partie par semaine	Programme de football récréatif pour tous les niveaux. Venez développer vos habiletés dans un environnement enrichissant et amusant.	250 \$ à 400 \$ (comprend les coûts de l'équipement)	514 500-0376 www.northshorefootball.org northshorefootball@hotmail.com
Meneuses de claques	North Shore Extreme Cheerleading	Juin à août 2014	Cours et ateliers de "cheerleading" pour tous les niveaux. Développez vos habiletés et apprenez des chorégraphies.	Visitez notre site web pour plus de renseignements	Leyda Jimenez 514 683-6111 cheer-nsc@hotmail.com www.nscheer.com
Programme d'entraînement semi-privé en plein air (12 ans et plus) Parc Grier	Cardio Plein Air	23 juin au 31 août Lundi et mercredi 19 h à 20 h 15	La majorité de la séance est consacrée à des exercices de musculation en circuit de tous les groupes musculaires et se termine par une courte période d'étirements et de relaxation. Bref, avec Plein Air Tonus, on cherche à atteindre une meilleure endurance musculaire tout en tonifiant le corps en entier.	7 \$ par séance par personne	Julie Guimond 514 634-1015 www.cardiopleinair.ca
Soccer	Association de soccer Pierrefonds	Du mois de mai au mois de septembre Soirs et fins de semaine	Venez pratiquer ce sport dans un environnement enrichissant et amusant. Nous avons des programmes adaptés pour tous les âges et tous les niveaux.	150 \$	514 696-2505 info@soccerpierrefonds.ca www.soccerpierrefonds.ca
Tennis Parc Roxboro	Académie Farhad Zangana / Tennis Roxboro	Session printemps (9 semaines) 21 avril au 22 juin	Cours en groupe (6 pers. max.) sur terre battue. 1½ heure par semaine, fins d'après-midi ou fins de semaine	175 \$	514 830-3011 farhadzangana@hotmail.com www.atfztenniscamp.com

Tennis Parc Grier	Académie Royale de tennis de Pierrefonds	Du mois de mai au mois d'octobre	Programme d'instruction du tennis pour jeunes. Venez développer vos habiletés et votre performance. Des compétitions et des activités amusantes sont planifiées.	Consultez le site Web de l'association.	David Pealow rpta@ap2000sports.com www.tennisrpta.com
Tennis Centre sportif George Springate	Tennis Montréal	23 juin au 15 août	Cours de tennis pour enfants de tous les âges et tous les niveaux.	Consultez le site Web de l'association.	514 270-2724 www.tennismontreal.qc.ca
Tennis libre	Arrondissement de Pierrefonds-Roxboro	Durant l'été 8 h à 23 h	Profitez librement des terrains de tennis disponibles dans l'arrondissement : Parcs Alexander, Aragon, Brook, À-Ma- Baie, Duval, Greendale, Grier, Hillcrest, Munro, Parkinson et Roxboro	Gratuit	514 624-1100 www.ville.montreal.qc.ca

ACTIVITÉS – ADULTES (18 ANS ET PLUS)

Activité	Nom de l'organisme	Horaire	Description	Coûts	Informations - Contact
Athlétisme	Club d'athlétisme de l'Ouest de l'Île	Soirs et fins de semaine.	Venez pratiquer les différentes disciplines de l'athlétisme : que ce soit le sprint, la course de distance, la course à haies, les sauts ou les lancers.	Coûts variés selon l'âge et le niveau	Paul Charron 514 685-9501 paul_witc@sympatico.ca http://westislandtrack.com/
Basketball extérieur	Ligue extérieure de basketball de l'Ouest de l'Île	Lundi et mardi soirs Début mai à la mi-août	Ligue de basketball récréative pour hommes, femmes et adultes mixtes de tous les niveaux. Joignez-vous à une équipe de votre calibre. Parties amicales de 90 minutes.	Entre 120 \$ et 140 \$	wiobl_steve@hotmail.com
Cours de natation et d'Aquaforme	Association aquatique Valleycrest	Soirs de semaine	Aquaforme pour adultes et aînés. Natation pour adulte. 6 cours de 60 minutes 2 fois par semaine. Pour ceux qui désirent avoir du plaisir tout en améliorant leur condition physique.	60 \$ résidents 75 \$ non-résidents	Laura Derry vycpool@vycpool.com www.vycpool.com
Entraînement extérieur (12 ans et plus) Parc du Bois-de-Liesse	Cardio Plein Air	10 semaines durant l'été Matins ou soirs	Cardio-Jogging, BootCamp, Cardio- Circuit, Cardio-Musculation, Plein Air Tonus, Cardio-Vitalité Cours pour 12 ans à 92 ans! Différents programmes d'entraînements complets, cardiovasculaires et musculaires	172,48 \$ pour 10 semaines Pour plus d'information, Consultez le site Web de l'association.	Julie Guimond 514 634-1015 Lynn Vining 514 604-7773 www.cardiopleinair.ca

<p>Entraînement extérieur Cardio-bambin/ Poussette</p> <p>Parc du Bois-de-Liesse</p>	<p>Cardio Plein Air</p>	<p>Samedis matins</p> <p>Lundi au vendredi en matinée</p>	<p>3 à 5 ans - Parents et enfants Cardio-Bambin : entraînement pour parents et amusement pour enfants sous forme de jeux</p> <p>Parents et bébés Cardio-Poussette : entraînement à l'extérieur complet tout en socialisant.</p>	<p>7 \$ par séance par personne</p> <p>(7 \$/adulte, 7 \$/bébé)</p>	<p>Julie Guimond 514 634-1015</p> <p>Lynn Vining 514 604-7773 www.cardiopleinair.ca</p>
<p>Programme d'entraînement semi-privé en plein air</p> <p>Parc Grier</p>	<p>Cardio Plein Air</p>	<p>23 juin au 31 août</p> <p>Lundi et mercredi 19 h à 20 h 15</p>	<p>La majorité de la séance est consacrée à des exercices de musculation en circuit de tous les groupes musculaires et se termine par une courte période d'étirements et de relaxation. Bref, avec Plein Air Tonus, on cherche à atteindre une meilleure endurance musculaire tout en tonifiant le corps en entier.</p>	<p>7 \$ par séance par personne</p>	<p>Julie Guimond 514 634-1015 www.cardiopleinair.ca</p>
<p>Soccer adulte masculin</p>	<p>Association de Soccer Adulte de Pierrefonds</p>	<p>Tous les dimanches, de 9 h 30 à 12 h</p>	<p>Soccer libre pour adultes. Des parties amicales sont organisées tous les dimanches.</p>	<p>50 \$ pour la saison</p>	<p>514 808-4625 info@asap-soccer.org www.asap-soccer.org</p>
<p>Soccer adulte féminin</p>	<p>Ligue de soccer pour femmes de Pierrefonds</p>	<p>6 juin au 12 septembre</p> <p>Tous les vendredis soirs et dimanches matins.</p>	<p>Soccer récréatif pour femmes de tous les niveaux.</p>	<p>135 \$ pour la saison</p>	<p>Valérie Gibson 514 816-5812 info@pwsl.ca www.pwsl.ca</p>

Tennis Parc Roxboro	Tennis Roxboro (terrains en terre battue)	26 mai au 26 août Mardi ou mercredi 19 h à 21 h	Ligue de tennis pour adultes. Plus de détails sur le site web À noter : le mardi soir est une ligue de fort calibre	70 \$ pour abonnement au club + 20 \$ pour la ligue	www.tennisroxboro.ca
Tennis Parc Grier	Académie royale de tennis de Pierrefonds	Du mois de mai au mois d'octobre	Ligue récréative et compétitive de tennis Style tournoi à la ronde et style échelle. Cours de tennis pour adultes également disponibles	Consultez le site Web de l'association.	David Pealow rpta@ap2000sports.com www.tennisrpta.com
Tennis libre	Arrondissement de Pierrefonds- Roxboro	Durant l'été 8 h à 23 h	Profitez librement des terrains de tennis disponibles dans l'arrondissement : Parcs Alexander, Aragon, Brook, À-Ma- Baie, Duval, Greendale, Grier, Hillcrest, Munro, Parkinson et Roxboro	Gratuit	514 624-1100 www.ville.montreal.qc.ca

ACTIVITÉS – AQUATIQUES (de la fin juin au début de septembre)

Activité	Nom de l'organisme	Horaire	Description	Coûts	Informations - Contact
Cours de natation pour enfants	Association aquatique Valleycrest Piscine publique	Sur semaine : 4 cours par semaine pour 2 semaines Fins de semaine : tous les avant- midi	Cours de natation de la Voie Olympique pour les jeunes. Les cours sont divisés en différents niveaux. 8 cours de 30 ou 45 minutes par session selon le niveau	55 \$ - 70 \$ par session pour es résidents 70 \$ - 85 \$ par session pour les non-résidents.	Laura Derry vycpool@vycpool.com www.vycpool.com 4590, rue des Cageux, Pierrefonds
Cours de sauvetage médaille de bronze (13 ans et +) Croix de bronze	Association aquatique Valleycrest Piscine publique	Sur semaine : 2 h 2 fois par semaine (mardi et vendredi ou lundi et jeudi)	Enseignement sur les notions de base du sauvetage niveau médaille de bronze. Apprentissage des procédures de sauvetage des victimes conscientes et non-conscientes. Formation sur les zones et comportements dangereux pour assurer une sécurité des installations aquatiques et éviter les accidents.	110 \$ résidents 130 \$ non-résidents 90 \$ résidents 115 \$ non-résidents	Laura Derry vycpool@vycpool.com www.vycpool.com 4590, rue des Cageux, Pierrefonds

Cours d'Aquaforme pour adultes (16 ans et plus)	Briarwood, Pierrefonds Park et Thorndale	Selon l'horaire de votre piscine communautaire ou association aquatique.	Cours de mise en forme pour ceux et celles qui désirent avoir du plaisir tout en améliorant leur condition physique	Consultez votre piscine communautaire ou association aquatique pour vous inscrire.	<p>Briarwood 12421, rue Pavillon Chelsea Cleary 514 502-7827 www.piscinebriarwoodpool.com/</p> <p>Pierrefonds Park 355, chemin de la Rive-Boisée Penny Michael 514 696-1139 www.ppkpool.com ppkpool@gmail.com</p> <p>Thorndale 14921, rue Oakwood 514 500-9743 thorndale.wix.com/pool</p> <p>Valleycrest 4590, rue des Cageux Laura Derry vycpool@vycpool.com</p> <p>Versailles 13209, rue Desjardins Dirk Bohns 514 626-6542</p> <p>Roxboro 55, rue Georges-Vanier Sergio Arione 514 684-9584</p>
Cours de natation et natation compétitive	Briarwood, Pierrefonds Park, Thorndale, Valleycrest et Versailles		Joignez-vous à l'équipe de natation compétitive de votre piscine. Plusieurs pratiques, cours et compétitions sont organisés durant l'été.		
Cours de sauvetage (12 ans et plus)	Briarwood, Thorndale et Pierrefonds Park		<ul style="list-style-type: none"> • Étoile de bronze • Médaille de bronze • Croix de bronze 		
Nage synchronisée Cours et équipes compétitives	Briarwood, Pierrefonds Park, Thorndale, Valleycrest et Versailles		Venez découvrir l'art de la nage synchronisée; un sport fascinant, qui permet de développer des techniques de nage variées et artistiques. Des compétitions sont aussi à l'horaire.		
Plongeon Cours et équipes compétitives	Briarwood, Thorndale, Valleycrest et Versailles		Venez apprendre et développer des techniques de plongeurs. Plusieurs compétitions sont prévues durant l'été.		
Waterpolo Cours et équipes compétitives	Briarwood, Pierrefonds Park, Thorndale, Valleycrest et Versailles		Joignez-vous à l'équipe de Waterpolo de votre piscine de quartier. Des pratiques et compétitions sont organisées durant tout l'été.		
Bain libre seulement (aucune programmation)	Roxboro				