

CAHIER DES ACTIVITÉS

Sport, loisirs et culture

À
CONSERVER

Inscrivez-vous dès maintenant!



Automne 2011



la collecte

Collecte en unité mobile
d'Héma-Québec

Face à la mairie du Sud-Ouest

Mardi 13 septembre 2011

815, rue Bel-Air
Lionel-Groulx

9 h 30 à 16 h 30
Fermé entre midi et 13 h 00

Festival international
de la littérature

Du 16 au 25 septembre 2011

www.festival-fil.qc.ca

Journées de la culture

Les 30 septembre, 1^{er} et 2 octobre 2011

www.journeesdelaculture.qc.ca



Suivez le Sud-Ouest
sur **FACEBOOK**

Le Sud-Ouest
Montréal





MOT DU MAIRE

Pas besoin d'attendre janvier 2012 pour prendre la résolution de passer à l'action. C'est cet automne que ça se passe! Vous avez toujours voulu apprendre à nager, développer votre talent artistique ou vous mettre à l'informatique? Ne tardez pas et inscrivez-vous à un des cours offerts par les partenaires de l'arrondissement. Il y en a pour tous les goûts, à tous les coûts et tout près de chez vous.

Nouveauté cette année, nous avons regroupé les activités destinées aux familles dans la section « Parents et enfants » afin qu'elles soient plus faciles à repérer. Les jeunes, adultes et aînés ont aussi, comme dans les cahiers précédents, une section qui leur est dédiée.

Vous vous déplacez en fauteuil roulant? De nombreuses installations de l'arrondissement sont équipées de rampes et d'ascenseurs pour mieux vous accueillir. Surveillez les symboles dans la section des coordonnées.

Finalement, si vous recherchez des activités libres ou voulez meubler vos soirées plus tranquilles, n'hésitez pas à profiter des spectacles gratuits offerts à la maison de la culture et à participer aux activités en bibliothèque et aux bains libres gratuits dans les piscines.

Joignez-nous sur notre page Facebook pour partager vos impressions avec nous : [facebook.com/lesudouest](https://www.facebook.com/lesudouest).

Bonne rentrée 2011!

Le maire de l'arrondissement,
Benoit Dorais

RÉSERVATION DE TERRAINS DE BADMINTON

BADMINTON LIBRE

LES MERCREDIS DE 11 H 30 À 14 H 30

Complexe récréatif Gadbois

25 \$/h

Réservation par téléphone au : 514 872-3831



CLIQUEZ NOUS VOIR!

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 :



INFORMATIONS GÉNÉRALES

INSCRIPTIONS

DE LA FIN AOÛT À LA MI-SEPTEMBRE

Veuillez communiquer avec l'organisme responsable pour tout complément d'information.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Règle générale, les inscriptions se font **de la fin août à la mi-septembre**. Veuillez communiquer avec l'organisme responsable pour connaître les heures et les dates précises d'inscription et de cours. À moins d'indications contraires, le lieu d'inscription correspond à l'endroit où l'activité se déroule.

LES TARIFS

Les tarifs affichés dans ce cahier s'appliquent aux résidents de la Ville de Montréal qui devront fournir une pièce d'identité et une preuve de résidence au moment de l'inscription, soit au choix :

- la carte Accès Montréal
- un compte de taxes municipales
- une facture de services publics indiquant le nom et l'adresse de la personne désirant s'inscrire

Les non-résidents devront payer un tarif supérieur et devront s'informer auprès des organismes partenaires afin de connaître les montants additionnels exigés.

N.B. Certains coûts d'activités se tenant dans des bâtiments municipaux incluent les frais relatifs à la réglementation sur les tarifs (RCA07 2204).

LE PAIEMENT

Renseignez-vous directement auprès des organismes partenaires pour connaître les modalités de paiement acceptées. La taxe n'est pas toujours incluse dans le coût de l'activité.

ANNULATION D'ACTIVITÉS OU MODIFICATION DE LA PROGRAMMATION

Il est possible qu'une activité soit annulée ou modifiée si le nombre de personnes inscrites est insuffisant. Notez que la programmation peut être modifiée sans préavis. Si tel est le cas, il faudra communiquer avec l'organisme afin de connaître la politique de remboursement.

Veuillez noter que la programmation ne contient que les informations qui étaient disponibles lors de l'impression du journal.

Vous retrouverez, à la fin août, la programmation complète 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!

ORGANISATION DE L'INFORMATION (EXEMPLE)

Activité	Arts martiaux et sports de combat
Niveau ou type	Judo
Organisme	Judo Monde
Âge	15 ans et plus
Horaire	Mar et Jeu/19 h 45 à 21 h 30
Coût	50 \$
Installation	Complexe récréatif Gadbois

COMMENT LIRE L'INFORMATION

- les activités sont classées par ordre alphabétique, puis par niveau
- le lieu de l'inscription est généralement le même que celui où se tient l'activité
- les jours sont inscrits dans une forme abrégée
- **Mer ou Jeu** signifie que vous devez choisir entre l'un ou l'autre jour
- **Jeu et Ven** signifie que vous devrez vous présenter à cette activité deux fois par semaine

Vous retrouverez diverses abréviations, notamment:

- **C.M.** : carte de membre
- **FEM** et **M** : indique le sexe lorsque les activités ne sont pas mixtes

POUR TOUTE INFORMATION CONCERNANT LES SPORTS ET LES LOISIRS DANS L'ARRONDISSEMENT :

Direction culture, sports, loisirs et développement social

815, rue Bel-Air
Montréal (Québec) H4C 2K4

Téléphone : 311
ville.montreal.qc.ca/sud-ouest

Du lundi au vendredi : de 9 h à 17 h
Samedi et dimanche : fermé

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 d'aller sous presse. Pour connaître les coûts d'inscription, communiquez directement avec l'organisme. Pour tout complément d'information, consultez le répertoire des activités de loisirs accessible à partir de la page d'accueil du site Internet de l'arrondissement : ville.montreal.qc.ca/sud-ouest.

COORDONNÉES

ARÉNAS

Aréna Georges-Mantha 
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 872-2786
Aréna Saint-Charles 
1055, rue Hibernia
514 872-3300
Aréna Sylvio-Mantha 
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 872-2786
Réservation de glace (bureau Ludik) : 514 872-3831

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
Jeunes et adultes
514 872-2879

COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS

5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 872-2786
Réservation de gymnase (bureau Ludik) : 514 872-3831

MAISON DE LA CULTURE MARIE-UGUAY

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

PISCINES INTÉRIEURES

Bain Émard 
6071, rue Laurendeau
514 872-2585
Piscine Gadbois 
Complexe récréatif Gadbois
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 872-2786
Piscine Petite-Bourgogne 
1825, rue Notre-Dame Ouest
514 932-0800
Piscine Saint-Charles 
1055, rue Hibernia
514 872-2501
Piscine Saint-Henri 
4055, rue Saint-Jacques Ouest
514 872-2577


AUTRES CENTRES D'ACTIVITÉS ET ORGANISMES PARTENAIRES

AAASO – Voir Association des aînés actifs du Sud-Ouest
Académie de boxe Louise Provencher 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 935-8592
Académie de karaté Yohukan 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 935-8592
Académie de tennis du Sud-Ouest de Montréal (ATSOM)
525, rue Dominion, suite 202
514 944-9287
Aces football
525, rue Dominion, suite 203
514 449-9396
ACHIM – Voir Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu
ADGM – Voir Association disc golf Montréal
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
1606, av. de l'Église
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
Alternatives communautaires d'habitation et d'intervention de milieu (ACHIM) 
5940, boul. Monk
514 362-7221
Association des aînés actifs du Sud-Ouest (AAASO) 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 872-3459
Association disc golf Montréal
info@adgm.ca
www.adgm.ca
Association des jeunes de la Petite-Bourgogne – Centre Youth in Motion
852, rue Saint-Martin
514 931-5510
Association de soccer du Sud-Ouest de Montréal (ASSOM) 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 931-7778
Atelier 850 
850, rue Des Seigneurs
438 380-0667
ATSOM – Voir Académie de tennis du Sud-Ouest de Montréal
Bushidokan judo
2390, rue Ryde
514 935-9666
Cadets de l'air – Escadron 564 Blériot
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
514 939-2565
CAPA – Voir Centre d'animation du parc Angrignon
Cardio plein air
514 768-4060
sudouest@cardiopleinair.ca
CASO – Voir Club aquatique du Sud-Ouest
CCFA – Voir Centre communautaire des femmes actives
CDLMP – Voir Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
CDSSO – Voir Club de développement sportif du Sud-Ouest
Centre d'animation du parc Angrignon (CAPA) 
3400, boul. des Trinitaires
514 872-3816
Centre communautaire des femmes actives (CCFA)
4500, rue Saint-Antoine
514 989-7320
Centre d'éducation populaire des adultes (CEDA) 
2515, rue Delisle
514 596-4422
Centre d'intégration à la vie active (CIVA) 
525, rue Dominion, bureau 330
514 935-1109
Centre de loisirs Monseigneur Pigeon (Jeunesse 2000 et Parc Ignace-Bourget)
5550, rue Angers
514 769-2741
Jeunesse 2000
514 761-7756
Activités hivernales parc Ignace-Bourget
514 765-8341 (en décembre)
Centre Lorne 
2390, rue Ryde
514 509-0795
Centre Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours (NDPS)
6050, rue Hamilton
514 872-6549
Centre récréatif, culturel et sportif Saint-Zotique (CRCS) 
75, square Sir-George-Étienne-Cartier
514 935-2001
Centre Saint-Charles 
1055, rue Hibernia
514 872-3300
Centre Saint-Henri 
521, place Saint-Henri
entrée 530, rue du Couvent
514 872-2334
Centre sportif de la Petite-Bourgogne (CSPB) 
1825, rue Notre-Dame Ouest
514 932-0800
Centre Youth in Motion – Voir Association des jeunes de la Petite-Bourgogne
CIVA – Voir Centre d'intégration à la vie active
Club les Aquanautes 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 346-4781

Club aquatique du Sud-Ouest (CASO)


1055, rue Hibernia
514 802-7442
Club les Archers du Sud-Ouest de Montréal 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 418-7982
Club de développement sportif du Sud-Ouest (CDSSO) 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 937-2160
Club d'escrime Gadbois 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 766-4627
Club de gymnastique artistique Gadbois
155, av. Greene, 2^e étage du marché Atwater
514 872-3043
Club d'haltérophilie Les Géants de Montréal 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 933-1634
Club de patinage artistique Gadbois 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 937-1312
Club de patinage de vitesse Gadbois
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 761-3638
Corporation l'Espoir 
55, rue Dupras, local 511
514 367-3757
CRCS – Voir Centre récréatif, culturel et sportif Saint-Zotique
CSPB – Voir Centre sportif de la Petite-Bourgogne
DJ sports
525, rue Dominion, suite 201
514 373-8146
Édifice Georges-Vanier 
2450, rue Workman
514 931-2248
Escadron 564 Blériot – Voir Cadets de l'air
Hockey Sud-Ouest (HSO) 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 937-2041
Jeunesse 2000 – Voir Centre de loisirs Monseigneur Pigeon
Judo Monde 
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 935-3030
Loisirs Saint-Charles 
1055, rue Hibernia
514 872-1289
Loisirs Saint-Henri 
521, place Saint-Henri, entrée 530, rue du Couvent
514 872-2334
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
NDPS – Voir Centre Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours
Olympiques spéciaux
5485, chemin de la Côte-Saint-Paul
514 366-6965
Saint-Columba House
2365, rue Grand-Trunk
514 932-6202
Les Scientifiques 
525, rue Dominion, bureau 200
514 938-3576
Scoutisme – Castors, louveteaux/louvettes, éclaireurs
6821, rue D'Aragon
514 761-6595
Tyndale St-Georges
870, rue Richmond
514 931-6265
Voies parallèles
2450, rue Workman
514 931-CCGV (2248)
YMCA Pointe-Saint-Charles 
255, av. Ash
514 935-4711



POUR LES PARENTS ET ENFANTS

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

JUDO

Judo Monde
5 ans et plus
SAM / 9 H 00 À 10 H 00
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

BADMINTON

PRATIQUE LIBRE

CLMP
6-12 ans
VEN / 18 H 00 À 19 H 30
10 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

CSSO

6-17 ans
LUN OU MER / 17 H 00 À 19 H 00
20 \$
Complexe récréatif Gadbois

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

GYM EN FAMILLE

CLMP
6-12 ans
SAM / 14 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ÉCHECS

Loisirs Saint-Henri
6-17 ans
LUN / 18 H 30 À 20 H 30
40 \$
Centre Saint-Henri

ESCALADE

CLMP
4-7 ans
MAR / 16 H 00 À 16 H 50
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

BABY-GYM

Club de gymnastique artistique Gadbois
18 mois-3 ans
Centre de gymnastique Atwater

HOCKEY COSOM

CLMP
6-8 ans
MAR / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

NATATION

ÉTOILE DE MER

CSPB
4-18 mois
SAM / 10 H 55 À 11 H 25
OU DIM / 10 H 45 À 11 H 15
52 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

CANARD

CSPB
18-30 mois
SAM / 9 H 55 À 10 H 25
OU DIM / 10 H 20 À 10 H 50
52 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

TORTUE

CSPB
30-36 mois
SAM / 11 H 45 À 12 H 15
OU DIM / 9 H 45 À 10 H 15
52 \$
Piscine de la Petite-Bourgogne

TORTUE DE MER

CASO
Piscine Saint-Charles
Info : caso-montreal.com

SOCCER

CLMP
6-8 ans
JEU / 18 H 30 À 19 H 30
10 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

TOUT-PETITS

JARDIN DE PIROQUETTE ET CABRIOLE

CLMP
6-12 mois
LUN / 9 H 00 À 9 H 50
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$ parents/enfants

12-24 mois

JEU / 9 H 00 À 9 H 50
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$ parents/enfants

2-2 ans et demi

DIM / 9 H 00 À 9 H 50
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$ parents/enfants

2 ans et demi-4 ans

DIM / 10 H 00 À 10 H 50
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$ parents/enfants

4-5 ans

SAM / 9 H 00 À 9 H 50
60 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$ parents/enfants

YOGA

CLMP
5-12 ans
JEU / 18 H 00 À 18 H 55
30 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ACTIVITÉS MOTRICES

KARIBOU

CSPB
12-24 mois
SAM / 8 H 30 À 11 H 30
72 \$
CSPB

2-4 ans

DIM / 9 H 00 À 11 H 50
72 \$
CSPB

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

DANSE, SCIENCES, ÉCOLOGIE, MUSIQUE...

Milieu éducatif La Source
8-13 ans
VEN / 15 H 30 À 17 H 00
Gratuit
CRCS
Être inscrit à l'aide aux devoirs

AIDE AUX DEVOIRS

Loisirs Saint-Charles
6-13 ans
LUN AU MER / 15 H 30 À 18 H 00
Gratuit
Centre Saint-Charles

Milieu éducatif La Source
8-13 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

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

BOXE COMPÉTITIVE

Académie de Boxe Louise Provencher
13 ans et plus
LUN / 20 H 00 À 21 H 30
Complexe récréatif Gadbois

BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE

Académie de Boxe Louise Provencher
13 ans et plus
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
Complexe récréatif Gadbois

BOXE/MISE EN FORME

Académie de Boxe Louise Provencher
9 ans et plus
MAR ET JEU / 19 H 30 À 20 H 30
Complexe récréatif Gadbois

JUDO/INITIATION

Judo Monde
6-17 ans
MER / 18 H 30 À 19 H 30 ET SAM / 9 H 00 À 10 H 00
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

JUDO/DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Judo Monde
12-17 ans
MAR ET JEU / 18 H 15 À 19 H 30
ET SAM / 10 H 00 À 11 H 30
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

JUDO

Judo Monde
13 ans et plus
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

JUDO/KATA

Judo Monde
13 ans et plus
SAM / 11 H 30 À 12 H 30
60 \$
Complexe récréatif Gadbois

KARATÉ

CRCS
13-17 ans
LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00
45 \$
CRCS

KARATÉ DÉBUTANT

CRCS
5-12 ans
LUN ET MER / 18 H 00 À 19 H 00
40 \$
CRCS

KARATÉ AVANCÉ

CRCS
5-12 ans
LUN ET MER / 19 H 00 À 20 H 00
45 \$
CRCS

KARATÉ MULTINIVEAUX

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

POUR LES JEUNES



6-17 ans
LUN OU MER / 18 H 00 À 19 H 00
OU SAM / 11 H 15 À 12 H 30
45 \$/mois
Complexe récréatif Gadbois

10 ans et plus
JEU / 18 H 00 À 19 H 15
45 \$/mois
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
58 \$
CSPB

10-12 ans
LUN / 16 H 30 À 18 H 00 ET VEN / 17 H 30 À 19 H 00
58 \$
CSPB

ATHLÉTISME

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

8-12 ans
MAR ET JEU / 16 H 45 À 17 H 45
50 \$
École Ludger-Duvernay
Possibilité de faire une compétition

BADMINTON

Loisirs Saint-Charles
13-17 ans
MAR / 19 H 00 À 20 H 30
Gratuit
Centre Saint-Charles

ENTRAÎNEMENT

CLMP
9-17 ans
VEN / 18 H 00 À 19 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

BANDE DESSINÉE

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

BASKET-BALL

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

ENTRAÎNEMENT

CLMP
6-8 ans
MER / 18 H 30 À 19 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

9-12 ans
MER / 17 H 15 À 18 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

CADETS

Les cadets de l'air,
Escadron 564 Blériot
12-19 ans
MER ET VEN / 18 H 30 À 21 H 30
ET SAM / 13 H 00 À 15 H 00
CRCS
Activités : Marche militaire, pilotage,
musique, sports, arts oratoire et tir
de précision

CINÉMA

PRODUCTION D'UN COURT MÉTRAGE

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

CIRQUE

Loisirs Saint-Henri
6-8 ans
MAR / 18 H 00 À 19 H 00
40 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle le 10 décembre 2011 à 18 h 30

9-14 ans
MAR / 19 H 00 À 20 H 00
40 \$
Centre Saint-Henri
Spectacle le 10 décembre 2011 à 18 h 30

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 JEU / 18 H 30 À 20 H 30
ET VEN / 18 H 30 À 21 H 00
Gratuit
CRCS

CLUB MULTI-ARTS
CLMP
6-12 ans
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
25 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MAR ET JEU / 18 H 30 À 19 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

CLUB MULTI-SPORTS
CLMP
6-12 ans
SAM OU DIM / 12 H 30 À 14 H 00
25 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MAR ET JEU / 17 H 15 À 18 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

JEUNESSE 2000
CLMP
12-17 ans
MAR AU VEN / 18 H 00 À 21 H 30
Gratuit
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DANSE AÉROBIQUE 
Corporation l'Espoir
16 ans et plus
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
85 \$
Centre Marcel-Giroux
C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité 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
JEU / 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
15 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE

AFRICAIN
Centre culturel
Georges-Vanier
10-15 ans
MER / 17 H 00 À 18 H 00
100 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

BALLET-JAZZ
CLMP
8-12 ans
MAR / 17 H 45 À 18 H 45
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MER / 18 H 30 À 19 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

CHEERLEADING/HIP-HOP
CLMP
6-12 ans
SAM / 11 H 30 À 12 H 30
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

12 ans et plus
MER / 16 H 45 À 17 H 45
50 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE CRÉATIVE
Centre culturel
Georges-Vanier
2-3 ans
DIM / 11 H 00 À 11 H 45
90 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

4-5 ans
DIM / 12 H 00 À 12 H 45
90 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

6-7 ans
DIM / 13 H 00 À 13 H 45
90 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

HIP-HOP
Centre culturel
Georges-Vanier
6-9 ans
LUN / 16 H 30 À 17 H 30
100 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

Loisirs Saint-Henri
6-9 ans
VEN / 18 H 30 À 19 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri

CLMP
8-12 ans
JEU / 17 H 15 À 18 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

Centre culturel
Georges-Vanier
10-12 ans
LUN / 17 H 35 À 18 H 35
100 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

Loisirs Saint-Henri
10-14 ans
VEN / 19 H 30 À 20 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri
Spectacle le 10 décembre 2011 à 18 h 30

15-17 ans
VEN / 20 H 30 À 21 H 30
50 \$
Polyvalente Saint-Henri
Spectacle le 10 décembre 2011 à 18 h 30

DESSIN

BANDE DESSINÉE
Centre culturel
Georges-Vanier
8-14 ans
SAM / 10 H 30 À 12 H 00
100 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

ESCALADE

CLMP
8-12 ans
MAR / 17 H 00 À 17 H 55
10 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

ESCRIME

Club d'escrime Gadbois
8-12 ans
MER / 18 H 00 À 19 H 00
75 \$
Complexe récréatif
Gadbois
25 \$ affiliation

13-17 ans
MER / 19 H 00 À 21 H 00
85 \$
Complexe récréatif
Gadbois
25 \$ affiliation

ENTRAÎNEMENT
ET COMPÉTITION
Club d'escrime Gadbois
8 ans et plus
VEN / 18 H 00 À 21 H 00
75 \$/8 à 12 ans
et 85 \$/13 à 17 ans
Complexe récréatif
Gadbois
25 \$ affiliation

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

GYM SOLEIL
Club de gymnastique
artistique Gadbois
3-5 ans
1 H
Centre de gymnastique
Atwater

GYM SOLEIL AVANCÉ
Club de gymnastique
artistique Gadbois
3-5 ans
Centre de gymnastique
Atwater
Sur audition : 2X sem.

GYM
Club de gymnastique
artistique Gadbois
6-8 ans
1 H 30
Centre de gymnastique
Atwater

GYM INTERMÉDIAIRE
Club de gymnastique
artistique Gadbois
6-8 ans
Centre de gymnastique
Atwater
Sur audition : 2X sem.

CIRCUIT RÉGIONAL
Club de gymnastique
artistique Gadbois
8 ans et plus
Centre de gymnastique
Atwater
Sur audition : 2 à 3X sem.

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

CLMP
9-12 ans
JEU / 16 H 30 À 17 H 30
5 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

CRCS
13-17 ans
LUN / 18 H 30 À 20 H 00
Gratuit
CRCS

Loisirs Saint-Charles
6-14 ans
LUN ET MER / 15 H 30 À 17 H 30
Gratuit
Centre Saint-Charles

12-14 ans
LUN ET VEN / 17 H 30 À 19 H 30
Gratuit
Centre Saint-Charles

14-17 ans
LUN ET VEN / 19 H 30 À 22 H 00
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 00
Gratuit
Centre Saint-Henri
C.M. 5 \$

PRATIQUE LIBRE
CLMP
9-12 ans
MAR / 17 H 15 À 18 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

INFORMATIQUE

ATELIER LIBRE
Les Scientifines
8-12 ans
LUN / 17 H 30 À 19 H 00
Gratuit
Centre Sainte-Cunégonde
De septembre à juin, FEM

JEUX COLLECTIFS

SPORTS ENTRE FILLES
CLMP
8-11 ans
LUN / 17 H 15 À 18 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$, FEM

12-15 ans
LUN / 18 H 30 À 19 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$, FEM

JEUX DE TABLE

Loisirs Saint-Charles
6-14 ans
LUN AU VEN / 18 H 00 À 21 H 00
Gratuit
Centre Saint-Charles

JEUX EN GYMNASSE

CRCS
LUN AU JEU / 15 H 30 À 17 H 15
ET VEN / 15 H 30 À 17 H 00
Gratuit
CRCS

KIN-BALL

CLMP
9-12 ans
LUN / 16 H 30 À 17 H 30
40 \$
Centre Monseigneur-Pigeon
C.M. 5 \$

MUSIQUE

BATTERIE
Centre culturel
Georges-Vanier
6 ans et plus
JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

CHANT
Centre culturel
Georges-Vanier
6 ans et plus
MAR / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

CHORALE
Centre culturel
Georges-Vanier
70 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

ÉVEIL MUSICAL
Centre culturel
Georges-Vanier
2-3 ans
DIM / 10 H 15 À 10 H 45
90 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

4-6 ans
DIM / 11 H 00 À 11 H 45
90 \$
Centre culturel
Georges-Vanier



FLÛTE À BEC

Centre culturel
Georges-Vanier

6 ans et plus

60 MIN, SELON LES PLAGES

HORAIRES DISPONIBLES

336 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

GROUPE DE MUSIQUE (ROCK BAND)

Centre culturel
Georges-Vanier

60 MIN, SELON LES PLAGES

HORAIRES DISPONIBLES

180 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

GUIWARE

Centre culturel
Georges-Vanier

6 ans et plus

JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES

HORAIRES DISPONIBLES

336 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

MUSIQUE INSTRUMENTALE

Loisirs Saint-Charles

6-12 ans

MER ET JEU / 15 H 30 À 18 H 00

110 \$

Centre Saint-Charles

PIANO

Centre culturel
Georges-Vanier

6 ans et plus

LUN OU MER / 60 MIN,
SELON LES PLAGES HORAIRES
DISPONIBLES

384 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

THÉORIE, SOLFÈGE ET DICTÉE

Centre culturel
Georges-Vanier

6 ans et plus

JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES

HORAIRES DISPONIBLES

336 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

VIOLON

Centre culturel
Georges-Vanier

6 ans et plus

336 \$

Centre culturel
Georges-Vanier

NATATION

BALEINE

CASO

Piscine Émard

Info : caso-montreal.com

CSPB

4-5 ans

SAM / 9 H 50 À 10 H 20
ET DIM / 9 H 50 À 10 H 20

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

Crocodile réussi

CANARD

CASO

Piscines Gadbois
et Saint-Charles

Info : caso-montreal.com

CROCODILE

CASO

Piscines Gadbois

Info : caso-montreal.com

CSPB

4-5 ans

SAM / 9 H 20 À 9 H 50

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

Poisson lune réussi

4 ans et plus

SAM / 10 H 15 À 10 H 45

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

Poisson lune réussi

ÉTOILE DE MER

CASO

6-18 mois

Piscine Gadbois

Info : caso-montreal.com

JUNIOR 1

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 50 À 9 H 20 OU
DIM / 11 H 10 À 11 H 40

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 1 ET 2

CASO

Piscine Émard

Info : caso-montreal.com

JUNIOR 2

CSPB

6-12 ans

SAM OU DIM / 11 H 45 À 12 H 15

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 3

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 15 À 8 H 45 OU
DIM / 11 H 20 À 11 H 50

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 3 ET 4

CASO

Piscine Saint-Charles

Info : caso-montreal.com

JUNIOR 4

CSPB

6-12 ans

DIM / 9 H 15 À 9 H 45
OU 10 H 25 À 10 H 55

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 5

CASO

Piscines Émard
et Saint-Charles

Info : caso-montreal.com

CSPB

6-12 ans

DIM / 9 H 50 À 10 H 35
OU DIM / 9 H 50 À 10 H 35

57 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 6

CASO

Piscines Émard

Info : caso-montreal.com

CSPB

6-12 ans

DIM / 11 H 20 À 12 H 05

57 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 7 ET 8

CASO

Piscine Saint-Charles

Info : caso-montreal.com

CSPB

6-12 ans

SAM / 8 H 15 À 9 H 15

62 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

JUNIOR 9 ET 10

CASO

Piscine Émard

Info : caso-montreal.com

CSPB

6-12 ans

SAM / 10 H 40 À 11 H 40

62 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

NAGE SYNCHRONISÉE

CASO

Info : caso-montreal.com

NAGE SYNCHRONISÉE/ INITIATION

CASO

Piscine Saint-Charles

Info : caso-montreal.com

POISSON-LUNE

CSPB

3-5 ans

SAM / 8 H 15 À 8 H 45

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

Salamandre réussi

3 ans et plus

SAM / 10 H 30 À 11 H 00
OU DIM / 9 H 15 À 9 H 45

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

Salamandre réussi

SALAMANDRE

CSPB

3-5 ans

SAM / 11 H 05 À 11 H 35 OU
DIM / 11 H 55 À 12 H 25

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

3 ans et plus

SAM / 11 H 35 À 12 H 05

52 \$

Piscine de la
Petite-Bourgogne

SALAMANDRE 1 ET CANARD

CASO

4 ans et plus

Piscines Émard

Info : caso-montreal.com

PATINAGE ARTISTIQUE

MULTINIVEAUX

Club de patinage
artistique Gadbois

MAR ET JEU / 17 H 00 À 21 H 00,
SAM / 8 H 00 À 12 H 00 ET
VEN / 17 H 00 À 21 H 00

Aréna Gadbois

Heures de pratique selon le niveau

PATINAGE DE VITESSE

MULTINIVEAUX

Club de patinage de
vitesse Montréal Gadbois

LUN ET MER / 17 H 00 À 22 H 00,
SAM / 12 H 30 À 16 H 30 ET
DIM / 11 H 00 À 14 H 00

Aréna Gadbois

Heures de pratique selon le niveau

PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aquanautes

12 ans et plus

LUN / 19 H 00 À 23 H 00

375 \$

Piscine Gadbois

Théorie de 18 h 00 à 19 h 00,
pratique de 19 h 00 à 23 h 30

PLONGEON

CASO

Piscine Saint-Henri

Info : caso-montreal.com

QUILLES

Corporation l'Espoir

13 ans et plus

SAM / 9 H 30 À 12 H 00

10 \$

C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

RÉUNIONS ET RENCONTRES

GROUPE D'AMIS

Corporation l'Espoir

16-30 ans

JEU / 18 H 00 À 20 H 30

95 \$

Endroits variés

C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

PROGRAMME

SOCIO-CULTUREL

Corporation l'Espoir

13 ans et plus

SAM / 13 H 00 À 16 H 00

Entre 5 et 8 \$

Le tremplin

C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir

12-18 ans

VEN / 18 H 45 À 21 H 30

4 \$

Centre Marcel-Giroux

C.M. 20 \$, pour personne n'ayant pas
d'incapacité intellectuelle

SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir

12 ans et plus

VEN / 18 H 45 À 21 H 30

4 \$

Centre Marcel-Giroux

C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

SCIENCE

ATELIERS SCIENTIFIQUES

CLMP

8-12 ans

MER / 18 H 00 À 19 H 00

10 \$

Centre Monseigneur-
Pigeon

C.M. 5 \$

EXPO-SCIENCE POUR ADOS

Les Scientifines

12-17 ans

MAR / 16 H 00 À 17 H 30

Gratuit

Centre Sainte-Cunégonde

FEM

LOISIRS SCIENTIFIQUES

Les Scientifines

8-12 ans

LUN AU VEN / 15 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

100 \$

Église Saint-Jean-
de-Matha

ÉCLAIREURS

Scouts Saint-Jean-
de-Matha

12-14 ans

VEN / 18 H 30 À 21 H 00

150 \$

Église Saint-Jean-
de-Matha

LOUVETEAUX/LOUVETTES

Scouts Saint-Jean-
de-Matha

9-11 ans

VEN / 18 H 30 À 21 H 00

100 \$

Église Saint-Jean-
de-Matha

SOCCER

CLMP

6-8 ans

MER / 17 H 00 À 18 H 00

5 \$

Centre Monseigneur-
Pigeon

C.M. 5 \$

9-12 ans

MER / 16 H 00 À 17 H 00

5 \$

Centre Monseigneur-
Pigeon

C.M. 5 \$

Loisirs Saint-Charles

6-12 ans

JEU / 15 H 30 À 18 H 00

Gratuit

Centre



POUR LES ADULTES

ACTIVITÉS CULTURELLES

CRÉATION DE BIJOUX
Centre culturel
Georges-Vanier
JEU / 18 H 30 À 20 H 30
120 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

VERRE À LA FLAMME
Centre culturel
Georges-Vanier
MAR / 19 H 00 À 22 H 00
200 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

RELAXATION/MASSAGE
CLMP
JEU / 19 H 00 À 20 H 00
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

ARTISANAT

2^E VIE
Centre Communautaire
des Femmes Actives
MAR / 9 H 00 À 15 H 45
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
C.M. 5 \$, fermé de 12 h à 13 h

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

AIKIDO
CSPB
SAM / 12 H 30 À 13 H 30
58 \$
CSPB
LUN ET MER / 20 H 30 À 21 H 30
99 \$
CSPB

BOXE COMPÉTITIVE
Académie de Boxe
Louise Provencher
13 ans et plus
LUN / 20 H 00 À 21 H 30
Complexe récréatif
Gadbois

BOXE/ENTRAÎNEMENT LIBRE
Académie de Boxe
Louise Provencher
13 ans et plus
SAM / 12 H 30 À 14 H 00
Complexe récréatif
Gadbois

BOXE/MISE EN FORME
Académie de Boxe
Louise Provencher
9 ans et plus
JEU / 19 H 30 À 20 H 30
Complexe récréatif
Gadbois

JUDO
Judo Monde
MAR ET JEU / 19 H 30 À 21 H 00
60 \$
Complexe récréatif
Gadbois

JUDO/KATA
Judo Monde
SAM / 11 H 30 À 12 H 30
60 \$
Complexe récréatif
Gadbois

KARATÉ
CRCS
LUN ET MER / 20 H 00 À 21 H 00
65 \$
CRCS

CSPB
MAR ET JEU / 20 H 00 À 21 H 30
90 \$
CSPB

KARATÉ MULTINIVEAUX
Karaté Yoshukan Gadbois
MER / 19 H 00 À 20 H 30 OU
SAM / 10 H 00 À 11 H 15
55 \$/mois
Complexe récréatif
Gadbois

10 ans et plus
JEU / 18 H 00 À 19 H 15
55 \$/mois
Complexe récréatif
Gadbois

SEIKIDO
CLMP
LUN ET JEU / 19 H 00 À 20 H 30
65 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

TAEKWONDO
CSPB
LUN, MER ET VEN / 19 H 00
À 20 H 30
105 \$
CSPB

ARTS PLASTIQUES

**MODÈLE VIVANT/
ATELIER LIBRE**
Centre culturel
Georges-Vanier
MAR / 13 H 00 À 16 H 00
10 \$
Centre culturel
Georges-Vanier
Inscription non requise, payable à la séance.

ARTS VISUELS

DÉBUTANT
CRCS
MAR / 19 H 00 À 21 H 00
100 \$
CRCS

AVANCÉ
CRCS
MER / 19 H 00 À 21 H 00
100 \$
CRCS

BADMINTON

CRCS
MAR OU MER / 20 H 00
À 22 H 00
50 \$
CRCS

Loisirs Saint-Charles
MAR / 20 H 30 À 22 H 00
40 \$/personne
Centre Saint-Charles

**PRATIQUE LIBRE
RÉCRÉATIVE**
Loisirs Saint-Henri
LUN / 18 H 30 À 20 H 30
50 \$
Centre Saint-Henri

PRATIQUE LIBRE
CDSSO
LUN / 19 H 00 À 20 H 30
OU 20 H 30 À 22 H 00
60 \$
Complexe récréatif
Gadbois

CLMP
MAR / 19 H 00 À 20 H 30 OU
20 H 00 À 21 H 30 OU 20 H 30
À 22 H 00 OU JEU / 19 H 00 À
20 H 30
5 \$
École NDPS
C.M. 5 \$

CALLIGRAPHIE

CALLIGRAPHIE LATINE
Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 18 H 30 À 21 H 00
185 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AÉROBIE AFRO CARAÏBES
CSPB
SAM / 11 H 30 À 12 H 30
58 \$
CSPB

**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
les cours de yoga*

AÉROBIE CARDIO MAX
CDSSO
MAR ET/OU JEU / 18 H 15
À 19 H 15
61 \$ 1X sem.
90 \$ 2X sem.
Complexe récréatif
Gadbois
*Possibilité de combiner avec
les cours de yoga*

AÉROBIE TAI-BOXE
CRCS
MAR ET/OU JEU / 18 H 00
À 19 H 30
65 \$ 1X sem.
110 \$ 2X sem.
CRCS

AÉROBIE TRIPLE PLAY
CSPB
MAR ET JEU / 18 H 00 À 19 H 00
90 \$
CSPB

AÉROMIX À INTERVALLES
CLMP
MER / 18 H 30 À 19 H 30
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

CARDIO LATINO ZUMBA
Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 19 H 00 À 20 H 00
ET MER / 18 H 00 À 19 H 00
286 \$
Centre culturel
Georges-Vanier
*Inscription 514 663-1255 ou
514 663-5996, www.udansemontreal.com*

CARDIO MAMAN-BÉBÉ
CLMP
JEU / 11 H 05 À 11 H 50
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

CARDIO MIDI
CLMP
LUN / 12 H 10 À 12 H 55
50 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE CARDIO-BOXE
CLMP
LUN / 19 H 35 À 20 H 35
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE AÉROBIQUE
Corporation l'Espoir
16 ans et plus
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
85 \$
Centre Marcel-Giroux
*C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle*

**EN FORME AVEC BÉBÉ/
1^{RE} ANNÉE**
CSPB
LUN / 10 H 00 À 11 H 15 ET
MER / 13 H 30 À 14 H 30
90 \$
CSPB

**ÉTIREMENTS
CHORÉGRAPHIQUES**
Centre culturel
Georges-Vanier
MAR ET JEU / 9 H 30 À 10 H 30
125 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

ÉTIREMENT ET PILATES
CLMP
LUN / 11 H 05 À 12 H 05 OU
MAR / 19 H 00 À 20 H 00
75 \$
Centre 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
MAR ET JEU / 19 H 00 À 20 H 00
100 \$
CSPB

SUPER WORK-OUT
CLMP
SAM / 10 H 00 À 11 H 30
85 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

ZUMBA
CSPB
LUN OU VEN / 18 H 00 À 19 H 00
90 \$
CSPB

CLMP
JEU / 12 H 10 À 12 H 55
50 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

**ZUMBA, DANSE CARDIO
LATINO**
CLMP
LUN / 18 H 30 À 19 H 30
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUAFORME
CSPB
LUN ET MER / 17 H 30 À 18 H 25
OU 18 H 30 À 19 H 25 OU MAR
ET JEU / 19 H 30 À 20 H 25
90 \$
Piscine de la
Petite-Bourgogne

**AQUAFORME,
PRÉ-NATAL ET DÉBUTANT**
Club aquatique
du Sud-Ouest
Piscine Saint-Charles
Info : caso-montreal.com

AQUAPOUSSETTE
CSPB
MAR ET JEU / 9 H 00 À 9 H 55
90 \$
Piscine de la
Petite-Bourgogne

PRÉ-NATAL
CSPB
LUN ET MER / 19 H 30 À 20 H 25
90 \$
CSPB
Attestation médicale obligatoire

CUISINE

**CUISINE COLLECTIVE
GÉNÉRALE**
CLMP
MAR / 19 H 00 À 20 H 30
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$, 5 sem.

DANSE

AFRICAIN 1
Centre culturel
Georges-Vanier
MER / 18 H 00 À 19 H 30
165 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

AFRICAIN 2
Centre culturel
Georges-Vanier
MER / 19 H 30 À 21 H 00
165 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

BALADI
CSPB
MER / 18 H 00 À 19 H 00
58 \$
CSPB

BALADI DÉBUTANT
CLMP
JEU / 19 H 45 À 20 H 45
80 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

BALADI INTERMÉDIAIRE
CLMP
JEU / 18 H 30 À 19 H 45
100 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE SÉDUCTION
CLMP
MAR / 20 H 10 À 21 H 10
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

**EXPLORER, DÉCOUVRIR,
EXPRIMER PAR
L'IMPROVISATION**
Centre culturel
Georges-Vanier
JEU / 18 H 30 À 20 H 30
190 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

JAZZ CONTEMPORAIN
Centre culturel
Georges-Vanier
MAR / 18 H 00 À 19 H 30
195 \$
Centre culturel
Georges-Vanier
*Inscription 514 663-1255 ou
514 663-5996, www.udansemontreal.com*

STREET JAZZ

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 20 H 00 À 21 H 00
195 \$
Centre culturel
Georges-Vanier
Inscription 514 663-1255 ou
514 663-5996, www.udansemontreal.com

DANSE EN LIGNE

Centre Communautaire
des Femmes Actives
MER / 13 H 30 À 15 H 30
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
local 101
C.M. 5 \$

DESSIN

DESSIN ACADÉMIQUE ET PORTRAIT

Centre culturel
Georges-Vanier
MER / 18 H 30 À 21 H 30
175 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

PORTRAIT/ATELIER

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 18 H 00 À 21 H 00
4 \$/séance
Centre culturel
Georges-Vanier

ESCRIME

Club d'escrime Gadbois
MER / 19 H 00 À 21 H 30
100 \$
Complexe récréatif
Gadbois

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Club d'escrime Gadbois
8 ans et plus
VEN / 18 H 00 À 21 H 00
100 \$
Complexe récréatif
Gadbois

HALTÉROPHILIE

ENTRAÎNEMENT

Club d'haltérophilie
Les Géants de Montréal
MAR ET JEU / 18 H 00 À 20 H 00
114 \$
Complexe récréatif
Gadbois

INFORMATIQUE

ACCÈS LIBRE

CLMP
LUN AU VEN
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$, infos : 514 769-2741

INITIATION À L'INTERNET

CRCS
2 \$
CRCS

INITIATION À L'ORDINATEUR

Centre Communautaire
des Femmes Actives
LUN / 13 H 30 À 15 H 30
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
C.M. 5 \$

RÉSERVATION D'UN ORDINATEUR

Centre Communautaire
des Femmes Actives
LUN AU VEN
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
C.M. 5 \$

LANGUES

ESPAGNOL DÉBUTANT 1

CLMP
MER / 19 H 45 À 21 H 00
90 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

ESPAGNOL DÉBUTANT 3

CLMP
JEU / 18 H 30 À 19 H 45
90 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 2

CLMP
JEU / 19 H 45 À 21 H 00
105 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

MUSIQUE

BATTERIE

Centre culturel
Georges-Vanier
JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

CHANT

Centre culturel
Georges-Vanier
MAR / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

CHORALE LES CHOEURS LES CHANTS MARINS DE MONTRÉAL

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 19 H 30 À 21 H 00
70 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

FLÛTE À BEC

Centre culturel
Georges-Vanier
60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

GROUPE DE MUSIQUE (ROCK BAND)

Centre culturel
Georges-Vanier
60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
180 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

GUITARE

Centre culturel
Georges-Vanier
JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

INTRODUCTION AU CHANT 101

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 18 H 30 À 19 H 30
120 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

PIANO

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN OU MER / 60 MIN, SELON
LES PLAGES HORAIRES
DISPONIBLES
384 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

THÉORIE, SOLFÈGE ET DICTÉE

Centre culturel
Georges-Vanier
JEU / 60 MIN, SELON LES PLAGES
HORAIRES DISPONIBLES
384 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

VIOLON

Centre culturel
Georges-Vanier
336 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

NATATION

CLUB DES MAÎTRES

CSPB
18-70 ans
MAR, JEU ET SAM / 7 H 00 À 7 H 55
OU LUN ET MER / 7 H 00 À 7 H 55
112 \$
Piscine de la
Petite-Bourgogne

ENTRAÎNEMENT DES MAÎTRES

CASO
Piscine Saint-Henri
Info : caso-montreal.com

NAGE SYNCHRONISÉE

CASO
Info : caso-montreal.com

STYLES DE NAGE

CASO
Piscine Saint-Charles
Info : caso-montreal.com

PATINAGE ARTISTIQUE

MULTINIVEAUX

Club de patinage
artistique Gadbois
MAR ET JEU / 17 H 00 À 21 H 00,
SAM / 8 H 00 À 12 H 00 ET
VEN / 17 H 00 À 21 H 01
Aréna Gadbois
Heures de pratique selon le niveau

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de
vitesse Montréal Gadbois
LUN ET MER / 17 H 00 À 22 H 00,
SAM / 12 H 30 À 16 H 30 ET
DIM / 11 H 00 À 14 H 01
Aréna Gadbois
Heures de pratique selon le niveau


PLONGÉE SOUS-MARINE

Les Aquanauts
LUN / 18 H 00 À 23 H 00
375 \$
Piscine Gadbois
Théorie de 18 h à 19 h, pratique
de 19 h à 23 h 30

PLONGEON

CASO
Piscine Saint-Henri
Info : caso-montreal.com

QUILLES

Corporation l'Espoir 
13 ans et plus
DIM / 9 H 30 À 12 H 00
10 \$
C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

RÉUNIONS ET RENCONTRES

ATELIER INTERGÉNÉRATION

Centre Communautaire
des Femmes Actives
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
C.M. 5 \$, inscription : 514 989-7320

DÉJEUNER CAUSERIE ENTRE FEMMES

Centre Communautaire
des Femmes Actives
JEU / 9 H 00 À 11 H 45
Gratuit
5335, rue Notre-Dame O.
C.M. 5 \$

GROUPE D'AMIS

Corporation l'Espoir
16-30 ans
JEU / 18 H 00 À 20 H 30
95 \$
Endroits variés
C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

PROGRAMME SOCIO-CULTUREL

Corporation l'Espoir
13 ans et plus
SAM / 13 H 00 À 16 H 00
Entre 5 et 8 \$
Le tremplin
C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

SOIRÉE DISCO

Corporation l'Espoir
12 ans et plus
VEN / 18 H 45 À 21 H 30
4 \$
Centre Marcel-Giroux
C.M. 20 \$, pour personnes ayant une
incapacité intellectuelle

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

CSPB
MAR ET JEU / 12 H 00 À 13 H 00
100 \$
CSPB

TAI CHI

11 POSTURES

CLMP
MER / 19 H 45 À 21 H 15
105 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

108 POSTURES

CLMP
MER / 18 H 00 À 19 H 30
105 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

TENNIS DE TABLE

CDSO
LUN / 19 H 00 À 22 H 00,
SAM / 14 H 00 À 17 H 00 ET
DIM / 13 H 00 À 17 H 00
60 \$ 1X sem./70 \$ 2X
sem./80 \$ 3X sem.
Complexe récréatif
Gadbois

LUN / 19 H 00 À 22 H 00,
SAM / 14 H 00 À 17 H 00 ET
DIM / 13 H 00 À 17 H 00
Complexe récréatif
Gadbois

TIR À L'ARC

Les Archers du Sud-Ouest
de Montréal
MAR ET JEU / 20 H 00 À 22 H 00
125 \$
Complexe récréatif
Gadbois

VIN

COURS DE DÉGUSTATION DE VIN/INITIATION

CRCS
LUN / 19 H 00 À 21 H 00
140 \$
CRCS

VOLLEY-BALL

CDSO MER / 19 H 00 À 22 H 00

60 \$
Complexe récréatif
Gadbois

YOGA

CDSO

LUN / 19 H 00 À 20 H 00 OU
VEN / 18 H 00 À 19 H 00
60 \$ 1X sem./90 \$ 2X sem.

Complexe récréatif
Gadbois
Possibilité de combiner avec les
cours de cardio

Loisirs Saint-Henri

LUN / 18 H 30 À 20 H 00
100 \$
Âge d'or Saint-Henri

DÉBUTANT

CLMP
MAR / 18 H 00 À 19 H 30
80 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

INTERMÉDIAIRE

CLMP
MAR / 19 H 30 À 21 H 00
80 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

YOGALATES

CSPB
LUN ET MER / 12 H 00 À 13 H 00
100 \$
CSPB



POUR LES AÎNÉS

ARTS PLASTIQUES

SCRAPBOOKING

ACHIM
LUN / 13 H 30 À 16 H 30
55 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

BADMINTON

AAASO
MAR / 13 H 00 À 15 H 00
Gratuit
Complexe récréatif
Gadbois
C.M. 10 \$, vous devez être inscrit
à une activité pour avoir accès à
l'activité de badminton gratuite

BILLARD

Âge d'or Saint-Henri
MAR ET JEU / 9 H 00 À 13 H 00
OU LUN, MER ET VEN / 10 H 00
À 13 H 00
Gratuit
Centre Âge d'or
Saint-Henri
C.M. 6 \$ + C.M. billard 10 \$

Âge d'or Saint-Jean-
de-Matha
MAR / 12 H 00 À 16 H 30
Gratuit

Âge d'or Saint-Paul
LUN AU VEN / 11 H 00 À 16 H 30
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$ + 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. 6 \$

BINGO

Âge d'or Saint-Henri
MER / 13 H 00 À 16 H 00 ET
VEN / 18 H 45 À 21 H 45
Gratuit
Centre Âge d'or
Saint-Henri
C.M. 6 \$, 2 \$/1 carte et 5 \$/3 cartes

Âge d'or Saint-Paul
MER ET DIM / 11 H 00 À 16 H 00
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Zotique
1X/MOIS
12 H 00 À 16 H 00
5 \$
C.M. 6 \$, dîner 6 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AÉROBIE

ACHIM
VEN / 10 H 00 À 11 H 00
55 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

AÉROBIE LÉGER

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

CARDIO 55

CLMP
JEU / 10 H 00 À 11 H 00
75 \$
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

ÉTIREMENTS

ACHIM
LUN / 10 H 00 À 11 H 00
55 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

ÉTIREMENT ET DÉTENTE

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

ÉTIREMENTS ET RELAXATION

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

MISE EN FORME

ACHIM
MER / 10 H 00 À 11 H 00
55 \$
ACHIM
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
Complexe récréatif
Gadbois

REMISE EN FORME

CSPB
MER ET VEN / 11 H 00 À 12 H 00
90 \$
CSPB

YOGA SUR CHAISE

ACHIM
JEU / 10 H 00 À 11 H 00
70 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

AQUA AÎNÉS

Club aquatique
du Sud-Ouest
Piscine Saint-Charles
Info : caso-montreal.com

AQUAFORME

AAASO
LUN, MAR OU JEU / 9 H 00 À
10 H 00 OU 10 H 00 À 11 H 00
30 \$
Piscine Gadbois
C.M. 10 \$

CSPB
MAR ET JEU / 10 H 00 À 10 H 55
90 \$
Piscine de la
Petite-Bourgogne

PHYSIEAU

CSPB
MAR ET JEU / 11 H 00 À 11 H 55
90 \$
CSPB

DANSE

INITIATION À LA DANSE EN LIGNE

ACHIM
MAR / 15 H 00 À 16 H 00
45 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

DANSE EN LIGNE

Âge d'or Saint-Charles
MER / 19 H 00 À 21 H 00
10 \$
Centre Âge d'or
Saint-Charles

Âge d'or Saint-Zotique
MER / 13 H 30 À 15 H 30
25 \$
Centre Saint-Zotique
C.M. 6 \$

CLMP
LUN / 10 H 00 À 11 H 00
OU SAM / 13 H 00 À 14 H 00
45 \$/cours
Centre Monseigneur-
Pigeon
C.M. 5 \$

DANSE EN LIGNE INTERMÉDIAIRE 1

ACHIM
MAR / 13 H 15 À 14 H 45
50 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

DANSE EN LIGNE INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉE

Âge d'or Saint-Paul
LUN ET MER / 19 H 00 À 20 H 30
35 \$
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

DANSE SOCIALE DE COUPLE

Âge d'or Saint-Henri
MAR / 19 H 00 À 21 H 00
70 \$
Centre Âge d'or
Saint-Henri
C.M. 6 \$, inclut la danse en ligne et
danse sociale

SOIRÉE DE DANSE

Âge d'or Saint-Paul
SAM / 19 H 00 À 23 H 00
7 \$
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

Âge d'or Saint-Zotique
VEN / 19 H 30 À 22 H 30
7 \$/membres et
9 \$/non-membres
Centre Saint-Zotique
C.M. 6 \$

SOUPER DANSANT

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 17 H 30 À 23 H 00
10 \$/fêté et 15 \$/non fêté
Centre Âge d'or
Saint-Henri
C.M. 6 \$, 1^{er} sept./24 nov./27 oct./22 déc.

TANGO D'OR

Centre culturel
Georges-Vanier
MAR / 17 H 00 À 18 H 00
180 \$
Centre culturel
Georges-Vanier

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

ACHIM
MER / 13 H 30 À 16 H 30
45 \$
ACHIM
C.M. 10 \$

JEUX D'ADRESSE

BASEBALL-POCHES

Âge d'or Saint-Jean-
de-Matha
MAR / 12 H 00 À 16 H 30
1 \$

Âge d'or Saint-Paul
LUN / 13 H 00 À 16 H 00
2 \$
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

BASEBALL-POCHES, PRATIQUE LIBRE

Âge d'or Saint-Henri
VEN / 13 H 30 À 16 H 00
Gratuit
Centre Âge d'or
Saint-Henri
C.M. 6 \$

JEUX DE CARTES

Âge d'or Saint-Charles
MER / 13 H 00 À 16 H 30
10 \$
Centre Âge d'or
Saint-Charles

Âge d'or Saint-Jean-
de-Matha

LUN ET MER / 13 H 00 À 16 H 00
Gratuit

JEUX DE FLÉCHETTE

Âge d'or Saint-Charles
VEN / 9 H 00 À 12 H 00
10 \$
Centre Âge d'or
Saint-Charles

SAC DE SABLE

Âge d'or Saint-Charles
MAR / 13 H 00 À 16 H 30
10 \$
Centre Âge d'or
Saint-Charles

Âge d'or Saint-Jean-
de-Matha

MAR / 13 H 00 À 16 H 00
4 \$

TOURNOI DE 500

Âge d'or Saint-Henri
JEU / 13 H 00 À 16 H 00
Gratuit
C.M. 6 \$

Âge d'or Saint-Paul
MAR / 13 H 00 À 16 H 30
2 \$

Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

LANGUES

FRANÇAIS DE BASE

ACHIM
MER / 9 H 00 À 11 H 00
15 \$
C.M. 10 \$

MUSIQUE

CHORALE LES VOIX SI, LES VOIX LA

Centre culturel
Georges-Vanier
LUN / 14 H 00 À 15 H 30
6 \$/cours
Centre culturel
Georges-Vanier

NATATION

BAIN DE JOUVENCE/ ACTIVITÉ DE DÉTENTE

CSPB
MAR ET JEU / 8 H 00 À 8 H 55
20 \$
CSPB

CLUB DES MAÎTRES

CSPB
18-70 ans
MAR, JEU ET SAM / 7 H 00
À 7 H 55 OU LUN ET MER /
19 H 00 À 20 H 25
112 \$
Piscine de la
Petite-Bourgogne

DÉBUTANT

AAASO
MER / 10 H 00 À 11 H 00
30 \$
Piscine Gadbois
C.M. 10 \$

PEINTURE

Âge d'or Saint-Henri
MER / 9 H 00 À 11 H 30
75 \$
C.M. 6 \$, matériel non fourni

PÉTANQUE

PÉTANQUE INTÉRIEURE

Âge d'or Saint-Jean-
de-Matha
LUN / 12 H 00 À 16 H 00
Gratuit

SHUFFLEBOARD/ PÉTANQUE ATOUT

Âge d'or Saint-Charles
JEU / 13 H 00 À 16 H 00
10 \$
Centre Âge d'or
Saint-Charles

PÉTANQUE ATOUT

Âge d'or Saint-Paul
VEN / 13 H 00 À 16 H 00
2 \$
Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

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

Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

QUILLES

Âge d'or Saint-Henri
MAR / 13 H 00 À 16 H 00
13 \$
C.M. 6 \$

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

Centre Âge d'or
Saint-Paul
C.M. 7 \$

TAI CHI

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

TENNIS DE TABLE

ÉLITE

CDSSO
LUN / 19 H 00 À 22 H 00,
SAM / 14 H 00 À 17 H 00 ET
DIM / 13 H 00 À 17 H 00
Complexe récréatif
Gadbois
C.M. 10 \$

LES PISCINES

Les bains libres dans les piscines de l'arrondissement sont **GRATUITS** !

BAIN ÉMARD

514 872-2585

Dimanche et lundi
Fermé

Mardi
De 14 h à 16 h 30 **tous**

Mercredi et vendredi
De 14 h à 16 h 30 **tous**
De 19 h 30 à 21 h **tous**
De 21 h à 21 h 30 **adultes**

Judi
De 14 h à 16 h 30 **tous**
De 17 h à 21 h **tous**
De 21 h à 21 h 30 **adultes**


Samedi
De 13 h 30 à 16 h **tous**
De 16 h à 16 h 30 **adultes**

PISCINE GADBOIS


514 872-2786

Lundi
Fermé

Mardi
De 19 h 30 à 20 h 30 **tous**
De 21 h à 22 h **adultes**

Du mercredi au vendredi
De 14 h à 16 h 30 **tous** 
De 19 h 30 à 21 h **tous**
De 21 h à 22 h **adultes**


Samedi
De 13 h 30 à 16 h 30 **tous**

Dimanche
De 9 h à 15 h 30 **tous** 
et jouets
De 15 h 30 à 16 h 30 **adultes**

PISCINE SAINT-CHARLES

514 872-2501

Lundi et jeudi
De 19 h 30 à 21 h **tous**
De 21 h à 21 h 30 **adultes**

Mardi et vendredi
De 14 h à 17 h **tous** 
De 19 h 30 à 21 h **tous**
De 21 h à 21 h 30 **adultes**

Mercredi
De 14 h à 17 h **tous** 

Samedi
De 13 h 30 à 16 h **tous**
De 16 h à 16 h 30 **adultes**

Dimanche
De 12 h 30 à 15 h 30 **tous**

PISCINE SAINT-HENRI

514 872-2577

Dimanche et lundi
Fermé

Mardi
De 16 h 30 à 19 h 30 **tous**

Mercredi, jeudi et vendredi
De 19 h 30 à 21 h **tous**
De 21 h à 22 h **adultes**

Samedi
De 13 h 30 à 16 h **tous**
De 16 h à 16 h 30 **adultes**

Pour connaître l'horaire de la piscine de la Petite-Bourgogne, consultez le site Internet de l'arrondissement : ville.montreal.qc.ca/sud-ouest.



Couloirs réservés pour la nage en longueur.

RÈGLEMENTS :

- Le responsable peut exiger en tout temps un 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.



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 (tous)
Samedi et dimanche de 13 h à 15 h (tous)

ARÉNA GEORGE-MANTHA 
Mardi et jeudi de 16 h à 17 h (tous)
Mercredi et vendredi de 15 h 30 à 17 h (tous)
Samedi de 12 h 30 à 14 h 30 (tous)
de 20 h 30 à 21 h 30 (famille)
de 21 h 30 à 22 h 30 (adultes)

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.



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 préférées : sports d'équipe, randonnée pédestre dans les sentiers, etc.

Pour en savoir davantage, consultez le site Internet de l'arrondissement du Sud-Ouest : ville.montreal.qc.ca/sud-ouest.

CALENDRIER CULTUREL AUTOMNE 2011



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

ville.montreal.qc.ca/sud-ouest/marie-uguay
maison_mu@ville.montreal.qc.ca

Heures d'ouverture

Lundi : fermé
Mardi et mercredi : de 13 h à 19 h
Jeudi : de 13 h à 18 h
Vendredi, samedi et dimanche : de 13 h à 17 h

LES BIBLIOTHÈQUES

Bibliothèque Georges-Vanier

2450, rue Workman / 514 872-2001
Lionel-Groulx

Bibliothèque Marie-Uguay

6052, boul. Monk / 514 872-4097
Monk, 36

Bibliothèque Saint-Charles

2333, rue Mullins / 514 872-3092
Charlevoix

Bibliothèque Saint-Henri

4707, rue Notre-Dame Ouest / 514 872-2879
Place-Saint-Henri, 36

Programmation complète

Des expositions, ateliers, spectacles, rencontres et conférences sur : ville.montreal.qc.ca/sud-ouest/biblio

Retrouvez les bibliothèques sur :



HORAIRE

Marie-Uguay et Saint-Henri

Samedi 10 h à 17 h	Mardi 13 h à 20 h
Dimanche 12 h à 17 h	Mercredi 10 h à 20 h
Lundi 10 h à 18 h	Jeudi et vendredi 10 h à 18 h

Saint-Charles

Samedi 10 h à 17 h	Mardi et mercredi 13 h à 20 h
Dimanche 12 h à 17 h	
Lundi, jeudi et vendredi 9 h à 18 h	

Georges-Vanier

Samedi et dimanche 10 h à 17 h	Mercredi 13 h à 20 h
Lundi 12 h à 18 h	Jeudi et vendredi 10 h à 18 h
Mardi 10 h à 20 h	

BILLETTERIE :

Les laissez-passer pour tous les événements présentés au cours de la saison automne 2011 seront disponibles à compter du 31 août 2011.

Sauf indication contraire, tous les événements sont gratuits. Les laissez-passer sont limités à deux par personne pour les spectacles réguliers et à quatre pour les spectacles destinés au jeune public. Ils sont offerts à la maison de la culture Marie-Uguay et dans les bibliothèques de l'arrondissement du Sud-Ouest, sur présentation d'une preuve de résidence à Montréal. Ils sont également offerts sur le réseau **ADMISSION**.

BIBLIOTHÈQUE GEORGES-VANIER

2450, rue Workman • 514 872-2001
Lionel-Groulx

BIBLIOTHÈQUE MARIE-UGUAY

(en dehors des heures d'ouverture de la maison de la culture)
6052, boulevard Monk • 514 872-4097
Monk

BIBLIOTHÈQUE SAINT-CHARLES

2333, rue Mullins • 514 872-3092
Charlevoix

BIBLIOTHÈQUE SAINT-HENRI

4707, rue Notre-Dame Ouest • 514 872-2879
Place-Saint-Henri, autobus 36

514-790-1245
1-800-361-4595
ADMISSION.COM



Merci à notre partenaire principal pour son soutien et sa fidélité aux soirées DESJARDINS.

La maison de la culture Marie-Uguay est membre d'Accès Culture, le réseau municipal de diffusion culturelle.

accessculture.com



SPECTACLE ÉVÉNEMENT DE LA SAISON



Luc De Larochellière
29 septembre à 20 h

Tarif de 20 \$ (taxes incluses)
En vente dès maintenant

EXPOSITIONS

Entrée libre pour visiter les expositions.



Du 8 septembre au 6 novembre

Sanctuaires - Deux parcours photographiques Éric Dupuis et Sol Lang

Deux artistes, deux points de vue : un juif, un catholique. Tous deux nous proposent des images faisant appel à une vision de la spiritualité qui leur a été inculquée depuis leur tendre enfance. Ces œuvres, cependant, sont bel et bien le produit de leur réalité contemporaine. Elles sont nourries du doute, du questionnement et de la subjectivité de leurs opinions propres n'acceptant plus une foi aveugle.



Du 8 septembre au 6 novembre

Nincheri, profane

Réalisée par le Musée du Château Dufresne, cette exposition présente l'œuvre profane de l'artiste d'origine italienne Guido Nincheri et aborde ses multiples influences et ses réalisations, telles que les décors du Château Dufresne.

Activité d'accompagnement :

Visite guidée de l'exposition
et des ateliers de vitrail de Nincheri
Dans le cadre des Journées de la culture
Le samedi 1^{er} octobre de 13 h 30 à 16 h 30



Du 13 novembre au 18 décembre

Textures du présent

Photographies
Travaux photographiques des élèves du cégep
André-Laurendeau

L'exposition présente le travail des finissants du programme d'arts visuels, option photographie et arts graphiques du cégep André-Laurendeau en 2010 et 2011. Sous la direction des professeurs Bertrand Carrière, Mona Hakim et Louis Perreault.



Du 13 novembre au 18 décembre

François Pesant

Photographies
Les réfugiés du climat
Le photjournaliste François Pesant rapporte des images-chocs des victimes des graves crises humanitaires, ceux qui subissent les cyclones et les séismes. Il trace un portrait des oubliés de la planète.

CALENDRIER CULTUREL

AUTOMNE 2011



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

ville.montreal.qc.ca/sud-ouest/marie-uguy
maison_mu@ville.montreal.qc.ca

SPECTACLES-PROJECTIONS

SEPTEMBRE



Jeudi 15 septembre à 20 h

Jorane Soirée Desjardins Une sorcière comme les autres

Jorane en solo. Une relecture d'immortels de la chanson francophone qui braque la lumière sur sa voix et son talent d'interprète. Répertoire de Desjardins, Harmonium, Vigneault, Cohen, Anne Sylvestre et Indochine.



Jeudi 22 septembre à 20 h

Françoise Faucher lit Alexis ou le traité du vain combat

de Marguerite Yourcenar
Récipiendaire en 2010, ce récit de Marguerite Yourcenar, lu par la comédienne Françoise Faucher, ouvre la voie aux auteurs qui oseront par la suite parler des amours homosexuels. Une présentation de la maison de la culture Marie-Uguay lors du 17^e Festival international de la littérature (FIL).



Dimanche 25 septembre de 13 h à 16 h 30

Une présentation en continu suivie d'une discussion.

1^{er} film

À Saint-Henri le 5 septembre

En présence d'un membre de l'équipe de réalisation. Documentaire réalisé par Hubert Aquin en 1962 portant sur une tournée de 24 heures dans le quartier populaire Saint-Henri, à Montréal. *Durée : 41 minutes*



2^e film

Histoire de pêche
Un court métrage de fiction de Benoît Desjardins, inspiré et créé dans le quartier Ville-Émard. *Durée : 12 minutes*



3^e film

À Saint-Henri, le 26 août

De la série
ONF À LA MAISON

Un long métrage documentaire de Shannon Walsh rassemblant 16 documentaristes de talent qui suivent pendant 24 heures plusieurs personnages attachants de Saint-Henri. Ce film rend hommage à Hubert Aquin, qui a tourné *À Saint-Henri* le 5 septembre en 1962. *Durée : 91 minutes*



Jeudi 29 septembre à 20 h - 20 \$

Luc De Larochellière Un toi dans ma tête

Soirée Desjardins
Seul avec ses guitares, Luc De Larochellière vous invite à un voyage musical rempli d'émotions où l'artiste vous livre ses sentiments et ses états d'âme. Sans pudeur et sans filet, comme vous ne l'avez jamais vu sur scène auparavant.



Samedi 1^{er} octobre de 13 h 30 à 16 h 30

Nincheri

Visite guidée de l'exposition **Nincheri, profane** à la maison de la culture Marie-Uguay, suivie de la visite de l'atelier de vitrail de Nincheri, situé sur le boulevard Pie-IX et animé par Roger Nincheri. Transport aller-retour en autobus, départ de la maison de la culture. Entrée libre.

OCTOBRE



Dimanche 2 octobre à 14 h

Le spectacle de l'arbre Théâtre pour les enfants de 18 mois à 5 ans

Trois femmes mi-arbres mi-fées bricoleuses célèbrent le passage du temps et les liens que celui-ci nous permet de tisser. Chansons, comptines, danse et manipulation d'objets du quotidien.



Jeudi 6 octobre à 20 h

Tézé Montcalm

Jazz
Here's to you, Songs for Shirley Horn

Tézé Montcalm interprète, dans un spectacle sobre, les chansons qui sont devenues, grâce à Shirley Horn, immortelles. Sa voix cassée, rauque et puissante, mais à la fois d'une grande sensibilité, la distingue.



Jeudi 13 octobre à 20 h

Jordan Officer

Jazz
Jordan Officer offre un spectacle teinté de rythmes blues, jazz et country sur la route. Véritable alchimiste du son, c'est en formation trio qu'il vous séduira par son talent inouï et sa sensibilité.



Dimanche 16 octobre à 14 h

À l'origine d'un cri Rendez-vous du cinéma québécois

Projection
Un road movie au parcours chaotique où la confrontation fait rage entre des hommes de trois générations différentes, mais qui partagent un héritage familial lourd et douloureux. Avec les comédiens Jean Lapointe, Michel Barrette et Patrick Hivon. *Durée : 115 minutes*

Présenté dans le cadre du programme
Le Conseil des arts de Montréal en tournée.



Jeudi 20 octobre à 20 h

Octo Portraits Jazz

L'ensemble de huit musiciens aguerris s'ouvre en autoportraits de huit pièces diversifiées. Avec Frank Lozano, Rémi Bolduc, Alexandre Côté, Aron Doyle, Richard Gagnon, John Roney, Alain Bédard et Isaiah Ceccarelli.



Jeudi 27 octobre à 20 h

Mes amours de personnages Soirée Desjardins

Théâtre avec Albert Millaire
Albert Millaire redonne vie à une foule de personnages qu'il a eu le bonheur d'interpréter au cours de sa carrière. Monologues, improvisations, anecdotes, tragédie, comédie et libertinage avec, au menu, Shakespeare, Corneille et beaucoup d'autres auteurs contemporains, d'ici ou d'ailleurs.

NOVEMBRE



Dimanche 6 novembre à 14 h

Benoît Archambault Spectacle pour les enfants de 2 à 8 ans

Les pourquoi
Benoît et ses acolytes, les tiguïdous, débarquent à la maison de la culture. Leur mission : répondre aux pourquoi des enfants! Un divertissement assuré, un savant mélange d'humour, de contes et de chansons qui ne vous rendra pas nécessairement plus savant, mais plus curieux qu'avant...
Des questions?



Jeudi 10 novembre à 20 h

La mariée perpétuelle Théâtre, vidéo et musique

Une performance de D. Kimm qui explore la vulnérabilité, les regrets, l'amour, la solitude et la marginalité. On y retrouve des projections créées par Brigitte Henry pour un écran de robes de mariées. Un spectacle d'une grande beauté visuelle, poétique et touchant. Une production de *Les Filles électriques*.



Jeudi 17 novembre à 20 h

Sexy béton, l'intégrale Docu-théâtre

Septembre 2006 : le viaduc de la Concorde s'effondre. Cinq morts, six blessés et une commission d'enquête plus tard, on n'en parle plus. Intrigués par ce silence, deux comédiens décident d'effectuer leur propre recherche auprès des victimes.



Dimanche 20 novembre à 14 h

Liu Fang Soliste du pipa (guitare chinoise)

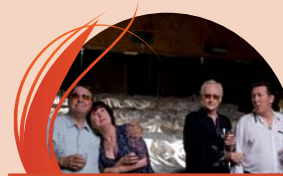
La beauté et l'élégance de la musique chinoise, tant traditionnelle que classique, par une musicienne d'exception, Liu Fang, virtuose du pipa. Un jeu maîtrisé, gracieux et captivant qui renferme toute la magie de l'Orient.



Jeudi 24 novembre à 20 h

L'homme rapaillé en chansons

Gilles Bélanger reprend sur scène les poèmes de Gaston Miron qu'il a magnifiquement mis en musique. Il sera accompagné du guitariste Stéphane Leclerc dans ce spectacle intime mis en scène par Marc Béland.



Dimanche 27 novembre à 14 h

Cabotins Rendez-vous du cinéma québécois

Projection - comédie
Marcel, ex-comédien-producteur de variétés devenu campagnard, apprend que sa femme l'a quitté et qu'il est ruiné. Pour se refaire une vie, il décide de recruter ses anciens comparses à Montréal pour monter un spectacle de retrouvailles. Avec Rémy Girard, Yves Jacques, Dorothee Berryman, Gilles Renaud et Pierre-François Legendre. *Durée : 1 h 40*

DÉCEMBRE



Jeudi 8 décembre à 20 h

Maryse Letarte
Des pas dans la neige
Maryse Letarte, auteure-compositeuse-interprète, présente pour la première fois sur scène ses chansons de Noël ainsi que les pièces de son dernier album. Pour un Noël réinventé qui s'adresse à toutes les générations.



Dimanche 11 décembre à 14 h

Le club des crocodiles Cinéma pour les jeunes

Fiction
Hannes rêve de faire partie du club des crocodiles. Pour y arriver, il devra surmonter une difficile épreuve et risquer sa peau. Présenté en collaboration avec le Festival de films pour enfants de Montréal. *Durée : 98 minutes*