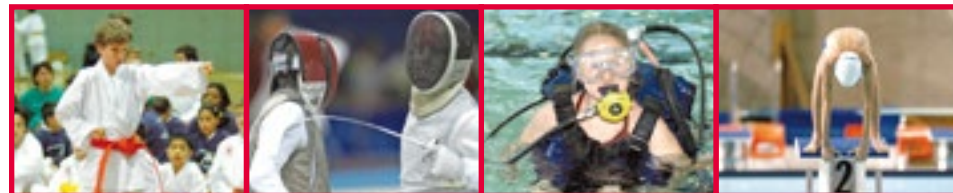


- 86 DESCRIPTION ET COORDONNÉES DU COMPLEXE SPORTIF
- 87 MODALITÉS D'INSCRIPTION
- 88 LISTE DES ORGANISMES SPORTIFS
- 90 ACTIVITÉS OFFERTES



www.ville.montreal.qc.ca/cscr

5 Complexe sportif Claude-Robillard

DESCRIPTION ET COORDONNÉES DU COMPLEXE SPORTIF

Une expérience en or!

Situé dans l'arrondissement d'Achamps-Cartierville, au nord de Montréal, le complexe sportif Claude-Robillard est une installation multidisciplinaire conçue pour la pratique d'activités physiques, le sport de haute performance et la tenue d'événements sportifs.

Il a été érigé pour les Jeux de la XXI^e Olympiade, qui se sont tenus à Montréal du 17 juillet au 1^{er} août 1976. Site des compétitions de handball et de water-polo, il servit également de lieu d'entraînement pour le hockey sur gazon, l'athlétisme, le football, la natation et le plongeon. Les travaux de construction s'échelonnèrent sur une période d'un peu moins de 21 mois. L'édifice fut inauguré le 18 mai 1976.

Grâce à la programmation diversifiée proposée par les divers organismes partenaires du complexe sportif, le citoyen actif sera heureux d'y pratiquer le sport de son choix ou de participer aux nombreuses activités offertes. Que vous soyez de niveau débutant, intermédiaire ou compétitif, le complexe sportif Claude-Robillard vous permettra de vivre une expérience en or!

Complexe sportif Claude-Robillard

1000, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2E7

Renseignements : 514 872-6900
Télécopieur : 514 872-4718
Courriel : cscr@ville.montreal.qc.ca
WEB : www.ville.montreal.qc.ca/cscr

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi, de 7 h à 22 h
Les samedis et dimanches, de 7 h à 20 h

Comment s'y rendre

Pour vous rendre au complexe sportif en transport en commun, prenez le métro jusqu'à la station **Crémazie** (ligne orange), puis l'**autobus 146**. Le complexe est à quelques minutes de marche du métro. Le complexe sportif est également desservi par les lignes d'**autobus 30, 54 et 56**.

En voiture, optez pour la sortie Saint-Hubert – Christophe-Colomb du boulevard Métropolitain et dirigez-vous vers le nord. L'édifice est situé à moins d'un kilomètre. Le complexe sportif met des espaces de stationnement gratuits à la disposition des usagers et des visiteurs (370 places). Une voie cyclable nord-sud longe le site (avenue Christophe-Colomb). Le complexe sportif est desservi par une station **BIXI**.



Crédits : O. Gariépy, photographie

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription en personne

Vous devez vous présenter au complexe sportif Claude-Robillard pour vous inscrire à l'activité de votre choix. Vous trouverez les journées et les heures exactes dans les pages suivantes. Veuillez noter que certains organismes partenaires offrent l'inscription en ligne.

Au moment de l'inscription à une activité offerte par la Ville de Montréal, assurez-vous d'avoir en votre possession :

1 L'une des preuves de résidence suivantes :

- Carte Accès Montréal
- Compte de taxes municipales
- Permis de conduire
- Factures de services publics, datées d'au plus 4 mois, sur lesquelles apparaissent vos nom, prénom et adresse actuelle.

Un bail n'est pas considéré comme une preuve de résidence.

2 Votre paiement en argent comptant seulement

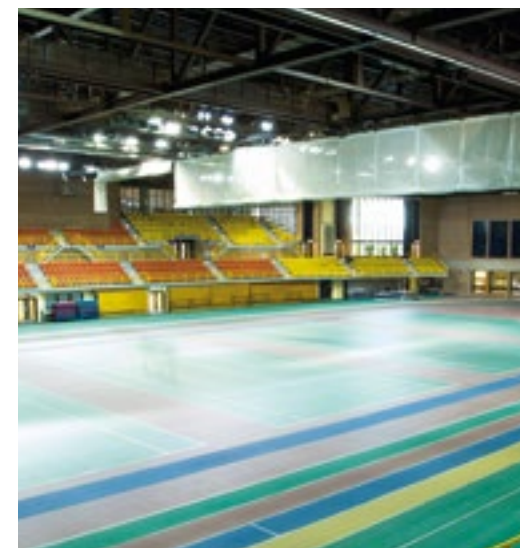
Note : Pour les activités offertes par Sports Montréal inc., les cartes de crédit Visa et MasterCard ainsi que les paiements par Interac sont acceptés.

3 Une carte d'identité avec photo

Veuillez noter que votre première carte d'identité est gratuite et qu'un montant de 6 \$ sera exigé pour son remplacement.

Une carte d'activité personnalisée vous sera remise au moment de l'inscription ou lors de la première séance d'activité. Par la suite, vous devrez avoir cette carte en votre possession lorsque vous participez à une activité.

La carte d'activité permet d'utiliser les vestiaires et, selon les horaires en vigueur et les disponibilités, de pratiquer le jogging libre.



Crédits : O. Gariépy, photographie

Inscription en ligne

www.ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne

ASSOCIATION RÉGIONALE D'ATHLÉTISME MONTRÉAL-CONCORDIA

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
fpap@sympatico.ca

ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER CONCORDIA INC.

Soccer
Athlètes sélectionnés par l'association
arsc@soccerconcordia.ca
www.soccerconcordia.ca
514 722-2551, poste 205

BOXE MONTRÉAL.COM INC.

Boxe olympique
Inscr. : en tout temps
www.boxemontreal.com
514 383-8651

CLUB AQUATIQUE CAMO MONTRÉAL (NATATION) INC.

Natation
Club élite et Club des maîtres
École de natation (5-12 ans)
Inscr. : en tout temps
camonataion@videotron.ca
www.camonataion.org
514 872-1715

CLUB AQUATIQUE CAMO MONTRÉAL (WATER-POLO) INC.

Water-polo
Inscr. : en tout temps
guy@camowaterpolo.com
www.camowaterpolo.com
514 506-2261



CLUB 50 ANS+ DE CLAUDE-ROBILLARD

- Aérostep
- Aquaforme
- Aqua jogging
- Badminton
- Cardiovélo
- Compétitions sportives
- Conditionnement physique
- Course à pied
- Danse de ligne
- Flex-plus
- Golf
- Musculation
- Natation
- Palet
- Pilates
- Sorties plein air
- Tai-chi
- Tennis
- Tennis de table
- Vélo stationnaire
- Volleyball
- Yoga
- Zumba gold
- Zumba toning

Inscription en ligne et en personne.

Automne 2013 :
Résidents
en ligne au www.club50anspluscr.com :
dès le jeudi 1^{er} août
en personne :
dès le mercredi 28 août (local 1.48)
Lundi au vendredi, de 9 h à 12 h

Pour tous : dès le jeudi 29 août

Hiver 2014 :
Résidents
en ligne au www.club50anspluscr.com :
dès le lundi 4 novembre
en personne :
dès le mercredi 4 décembre (local 1.48)
Lundi au vendredi, de 9 h à 12 h
Pour tous : dès le jeudi 5 décembre

info@club50anspluscr.com
www.club50anspluscr.com
514 389-3640

CLUB D'ÉLITE DE KARATÉ DE MONTRÉAL - CONCORDIA INC.

- Autodéfense et combat
 - Karaté traditionnel
- Inscr. :
Aut. : dès le 2 septembre, de 18 h à 20 h
Hiv. : dès le 4 janvier, de 18 h à 20 h
cchautran@videotron.ca
www.cekmc.com
514 341-0663

CLUB D'ESCRIME FLEURET D'ARGENT

Escrime
Les inscriptions ont lieu toute la semaine jusqu'à ce que les cours soient complets.
Aut. 2013 : 4 sept., de 18 h à 20 h
Hiv. 2014 : 6 janv., de 18 h à 20 h
www.eskrimemontreal.com
514 835-9164

CLUB D'HALTÉROPHILIE DE MONTRÉAL

Haltérophilie
Inscr. : en tout temps
nehme_mark@hotmail.com
438 888-8478

CLUB DE JUDO MÉTROPOLITAIN INC.

- Tai-chi
 - Judo
 - Autodéfense
- Inscr. : en tout temps
www.clubjudo.com
info@clubjudo.com
514 918-5644

CLUB DE LUTTE INTER-CONCORDIA INC. (C.L.I.C.)

Lutte olympique
chokri90@gmail.com
Inscr. : en tout temps
514 697-6151

CLUB DE PLONGEON CAMO MONTRÉAL INC.

Plongeon
Inscr. : consulter le site Internet
camoplongeon@qc.aira.com
www.camoplongeon.ca
514 872-1838

CLUB DE TENNIS DE TABLE PRESTIGE DE MONTRÉAL

Tennis de table
Inscr. Aut. : 5 et 6 sept., de 18 h à 21 h
et en tout temps si places disponibles
www.clubprestige.ca
club-prestige@hotmail.com
514 872-1584

CLUB VAINQUEURS PLUS

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
www.clubvainqueurs.com
jfmartel@clubvainqueurs.com
514 972-1322

CLUB DE TIR À L'ARC DE MONTRÉAL

Tir à l'arc (arc recourbé, à poulies, traditionnel)
Inscr. : consulter le site Internet dès le 15 août
infos@ctam.info
www.ctam.info
514 872-7935

LE CLUB GYMNIX INC.

Gymnastique artistique
Aut. : en ligne dès le 3 sept., midi
En personne : le 5 sept., de 18 h à 20 h
clubgymnix@gymnix.ca
www.gymnix.com
514 872-1536

CLUB D'ATHLÉTISME PERFMAX-RACING DE MONTRÉAL

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
perfmmax_tc@videotron.ca
www.perfmmaxclub.com
514 939-6061

CLUB D'ATHLÉTISME FLEUR DE LYS

Athlétisme
Inscr. : en tout temps
fpap@sympatico.ca

CLUB SPORTIF ATHLETICA

Inscr. : en tout temps
www.clubsportifathletica.com
info@clubsportifathletica.com
514 342-3487

ÉCOLE DE PLONGÉE SOUS-MARINE LES ANÉMONES BLEUES

Plongée sous-marine
Inscr. : consulter le site Internet
info@anemonesbleues.com
www.anemonesbleues.com
514 388-8588

SPORTS MONTRÉAL INC.

- Abdos-fessiers
- Aqua boot camp
- Aquaforme
- Aquaforme prénatale
- Aqua jogging
- Aquaspinning
- Aqua zumba
- Activités motrices
Le tour du monde de Karibou
- Body design
- Body design pré ou post-natal
- Boot camp (adultes, ados ou enfants)
- Cardiovélo
- Conditionnement physique
- Course à pied
- Danse pour enfants
- Danse pré ou post-natal
- En forme avec bébé
- Flexi-Plus
- Groove
- Golf
- Kickboxing (adultes, ados ou enfants)
- Musculation
- Natation (adultes)
- Pilates
- Pilates avec bébé
- Power yoga
- Sauvetage
- Secourisme
- Stretching
- Tennis (adultes, ados ou enfants)
- Workout
- Yoga
- Yoga prénatal ou post-natal (en couple)
- Zumba

Inscr. en ligne et en personne

Aut. : dès le 21 août à midi
Hiv. : dès le 20 novembre à midi
En ligne : www.sportsmontreal.com :
24 h/7 jours



Inscr. en pers. à l'option santé (\$2.02) :
du lundi au vendredi,
de 9 h 30 à 20 h
Samedi et dimanche, de 9 h 30 à 15 h
www.sportsmontreal.com
info@sportsmontreal.com
514 872-7177

Bénéficiez de rabais avantageux en combinant 2 ou 3 activités. Certaines conditions s'appliquent.

TENNIS MONTRÉAL INC.

Tennis
Inscr. : en tout temps
www.tennismontreal.qc.ca
514 270-2724

VILLE DE MONTRÉAL

- Badminton
- Baignade libre
- Jogging
- Musculation
- Patinage libre
- Racquetball
- Squash
- Tennis

Inscr.
Résidents : Aut. : dès le 19 août
Hiv. : dès le 2 décembre
Tous : Aut. : dès le 3 sept.
Hiv. : dès le 3 janvier
Inscr. en pers. : lundi au vendredi,
de 9 h à 12 h et de 13 h à 21 h
Samedi et dimanche, de 9 h à 12 h et
de 13 h à 19 h
Inscription en ligne :
www.ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne
514 872-6900

Activités aquatiques (sports)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

Aquaforme > 50 ans +
Piscine
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi ou mercredi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Aquajogging > 50 ans +
Piscine
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mardi ou jeudi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Aqua boot camp > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 21 h à 21 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/85 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Aqua Zumba > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/85 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Aquaforme > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Lundi, de 10 h à 10 h 55
ou mercredi, de 10 h à 10 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/85 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Aquaforme prénatale > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Lundi, mardi ou mercredi, de 11 h à 11 h 55
ou mardi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/85 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Aquajogging > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 11 h à 11 h 55
Mardi ou jeudi, de 21 h à 21 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/85 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Aqua spinning > 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 9 h 10 à 9 h 55
ou de 10 h à 10 h 45 ou de
20 h 10 à 20 h 55 ou de 21 h à 21 h 45
Mardi, de 9 h 10 à 9 h 55 ou de
10 h à 10 h 45
Automne : 10 sem./16 septembre/100 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/100 \$

NATATION

Baignade libre > pour tous
Piscine
Ville de Montréal
Horaire variable
Gratuit
Pour connaître l'horaire,
composez le 872-6900, options 5-1
ou consultez le site
www.ville.montreal.qc.ca/cscsr

Compétition/développement

> 6-10 ans
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Lundi au vendredi, de 18 h à 19 h 30
ou de 18 h 30 à 19 h 45
Automne : 40 sem./3 septembre
Variable selon le nombre d'heures
d'entraînement

Compétition - élite

> 7-25 ans
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Lundi au samedi, de 6 h à 8 h et/ou de
16 h 30 à 18 h 30
Automne : 40 sem./3 septembre
Variable selon le nombre d'heures
d'entraînement

Compétition - maîtres

> 20 ans +
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Lundi, mercredi et vendredi,
de 6 h à 8 h et/ou de 18 h 30 à 19 h 45
Automne : 14 sem./9 septembre
Hiver : 14 sem./6 janvier
162 \$: 3 fois/sem.
192 \$: 6 fois/sem.

École de natation - cours

> 5-12 ans
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(natation)
Automne : jeudi et vendredi,
de 16 h à 20 h ou samedi, de 9 h à 12 h
Hiver : jeudi, de 16 h à 20 h
Automne : 10 sem./12 septembre/83 \$
Hiver : 10 sem./9 janvier/83 \$

Natation adulte/niveau I

> cours 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Lundi, de 12 h 15 à 13 h 15
ou mercredi, de 12 h 15 à 13 h 15
ou jeudi, de 9 h à 10 h ou de 20 h à 21 h
Automne : 10 sem./16 septembre/96 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/96 \$

Natation adulte/niveau 2

> cours 16 ans +
Piscine
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 10 h à 11 h ou de 11 h à 12 h
Automne : 10 sem./16 septembre/96 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/96 \$

Natation/niveaux multiples

> 50 ans +
Piscine
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi ou mercredi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

PLONGÉE SOUS-MARINE

Niveaux multiples > 14 ans +
Piscine
École de plongée sous-marine Les
anémones bleues
Horaire variable
Carte de membre obligatoire

PLONGEON

Développement I > 7-11 ans
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Lundi et jeudi : 17 h à 18 h 30
Mercredi et vendredi : 18 h 30 à 20 h
Automne : 10 sem./mi-septembre
Hiver : 10 sem./début janvier
180 \$: 2 fois semaine
250 \$: 3 fois semaine
300 \$: 4 fois semaine
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Développement II

> 12-16 ans
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Lundi et jeudi : 18 h 30 à 20 h
Mercredi et vendredi : 17 h à 18 h 30
Automne : 10 sem./mi-septembre
Hiver : 10 sem./début janvier
180 \$: 2 fois semaine
250 \$: 3 fois semaine
300 \$: 4 fois semaine
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Initiation 1, 2 et 3-4

> 6-16 ans
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Lundi, mardi, mercredi et vendredi :
en soirée, heures variables
Samedi et dimanche dans la journée,
heures variables
Automne : 8 sem./mi-septembre
Hiver : 8 sem./début janvier
95 \$ par session/cours
Carte de membre obligatoire

Maîtres

> 17 ans +
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Lundi au vendredi, de 19 h 30 à 21 h
Automne : 10 sem./mi-septembre
Hiver : 10 sem./début janvier
De 85 \$ à 345 \$ selon le nombre
de fois par semaine
Carte de membre obligatoire

Relève 1 et 2

> 5-7 ans
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Relève 1 : lundi et mercredi :
18 h à 19 h 30
Relève 2 : mardi et vendredi :
18 h à 19 h 30
Automne : 10 sem./mi-septembre
Hiver : 10 sem./début janvier
180 \$ par session
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Ado

> 14-17 ans
Piscine
Club de plongeon CAMO de
Montréal inc.
Lundi, mardi et jeudi, de 18 h à 20 h
Automne : 10 sem./mi-septembre
Hiver : 10 sem./début janvier
330 \$ par session
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

WATER-POLO

Adultes - récréatif > 18 ans +
Piscine
Club aquatique CAMO de
Montréal (water-polo)
Mercredi, de 21 h à 22 h 15
Vendredi, de 20 h à 22 h
Dimanche, de 16 h 30 à 18 h 30
Automne : 42 sem./9 septembre/350 \$
Carte de membre obligatoire

Compétitif - femmes

> 14 ans +
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(water-polo)
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h
Automne : 42 sem./9 septembre/
550 \$ à 650 \$
Carte de membre obligatoire

Compétitif - hommes

> 14 ans +
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(water-polo)
Lundi au vendredi, de 18 h à 20 h
Automne : 42 sem./9 septembre/550 \$
à 650 \$
Carte de membre obligatoire

Compétitif - hommes

> 17 ans +
Piscine
Club aquatique CAMO de Montréal
(water-polo)
Lundi au jeudi, de 20 h à 22 h
Automne : 42 sem./9 septembre/375 \$
Carte de membre obligatoire

Activités de conditionnement physique

ACTIVITÉS MOTRICES

Le tour du monde de Karibou
Lapins taquins > 16 à 20 mois
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Vendredi ou dimanche, de 9 h 55 à
10 h 45 ou samedi, de 9 h 55 à 10 h 45
ou 15 h 15 à 16 h 05
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou
Oursons mignons > 2 à 2 1/2 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle
de judo
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 9 h à 9 h 55 ou de
14 h 15 à 15 h 05 ou samedi, de
16 h 15 à 17 h 05 ou dimanche,
de 11 h 45 à 12 h 35
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou

Poussins coquins > 12 à 16 mois
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 10 h 50 à 11 h 40 ou
samedi, de 9 h à 9 h 50
ou dimanche, de 10 h 50 à 11 h 40 ou
de 15 h 30 à 16 h 20
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou

P'tits loups filous > 2 1/2 à 3 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle
de judo
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 11 h 45 à 12 h 35
ou samedi, de 14 h 15 à 15 h 05
ou dimanche, de 9 h à 9 h 50 ou de 14 h
30 à 15 h 20
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou

Ratons fripons > 20 à 24 mois
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 15 h 15 à 16 h 05 ou
samedi, de 10 h 50 à 11 h 40
ou dimanche, de 9 h à 9 h 50 ou
de 14 h 30 à 15 h 25
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou

Renards débrouillards > 3 à 4 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle
de judo
Sports Montréal inc.
Samedi, de 14 h 30 à 15 h 20
ou dimanche, de 9 h 55 à 10 h 45
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou

Renards débrouillards - Option
basketball > 3 à 4 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle de
judo
Sports Montréal inc.
Samedi, de 13 h 30 à 14 h 20 ou
dimanche, de 15 h 30 à 16 h 20
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou Renards débrouillards

Option danse > 3 à 4 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle de judo
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 16 h 15 à 17 h 05 ou samedi, de 11 h 45 à 12 h 35 ou dimanche, de 16 h 30 à 17 h 20
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

Le tour du monde de Karibou Renards débrouillards

Option soccer > 3 à 4 ans
Salle 2.02 ou salle de lutte ou salle de judo
Sports Montréal inc.
Samedi, de 15 h 30 à 16 h 20 ou dimanche, de 10 h 50 à 11 h 40 ou de 13 h 30 à 14 h 20
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Un parent/enfant obligatoire

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Abdos-fessier > 16 ans +
Salle de judo ou salle 2.02
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 10 h 45 à 11 h 40 ou lundi, de 9 h à 9 h 55 ou jeudi, de 19 h 15 à 20 h 10
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Body design > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Body design > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 9 h à 9 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Body design - 90 minutes
> 16 ans +
Salle de judo
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 9 h à 10 h 25
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/100 \$

Body design avec bébé > 16 ans +
Salle 2.02 ou salle de lutte
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 13 h 15 à 14 h 10 ou mercredi, de 11 h à 11 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$
Enfant de 0 à 18 mois

Body design prénatal > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi, de 10 h 15 à 11 h 10 ou jeudi, de 15 h à 15 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Body design prénatal > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Mercredi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Boot camp > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 17 h 45 à 19 h 10 ou lundi ou mercredi, de 20 h 30 à 21 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/100 \$

Boot camp ados > 13-15 ans
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./16 septembre/80 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/80 \$

Boot camp enfants > 10-12 ans
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./16 septembre/80 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/80 \$

Boot camp express > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 7 h à 7 h 55 ou de 12 h 15 à 13 h
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Boot camp extérieur > 16 ans +
Terrain de baseball I
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 18 h à 19 h 30 ou samedi, de 11 h à 12 h 30
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/100 \$

Cardiovélo > 50 ans +
Salle de musculation (local 1.04)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi, mardi ou jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Cardiovélo express > 16 ans +
Aire de cardiovélo
Sports Montréal inc.
Lundi ou mardi ou mercredi ou jeudi, de 11 h 45 à 12 h 20 ou de 12 h 25 à 13 h
Automne : 8 sem./9 septembre/60 \$
8 sem./4 novembre/60 \$
Hiver : 8 sem./13 janvier/60 \$
Apportez votre serviette

Cardiovélo régulier > 16 ans +
Aire de cardiovélo
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 9 h à 9 h 45 ou de 10 h à 10 h 45 ou de 13 h à 13 h 45 ou de 18 h à 18 h 45 ou de 19 h à 19 h 45 ou de 20 h à 20 h 45
Mardi ou jeudi, de 8 h 15 à 9 h ou de 17 h à 17 h 45 ou de 18 h à 18 h 45 ou de 19 h à 19 h 45 ou de 20 h à 20 h 45
Vendredi, de 18 h à 18 h 45 ou de 19 h à 19 h 45
Samedi ou dimanche, de 9 h à 9 h 45 ou de 10 h à 10 h 45
Automne : 8 sem./9 septembre/75 \$
7 sem./4 novembre/66 \$
Hiver : 8 sem./13 janvier/75 \$
Apportez votre serviette

Cardiovélo tonus > 16 ans +
Aire de cardiovélo et salle de judo
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 7 h à 7 h 55
Automne : 8 sem./9 septembre/90 \$
7 sem./4 novembre/79 \$
Hiver : 8 sem./13 janvier/90 \$
Apportez votre serviette

Cardiovélo tonus > 16 ans +
Aire de cardiovélo et salle de judo
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 7 h à 7 h 55
Automne : 8 sem./9 septembre/90 \$
7 sem./4 novembre/79 \$
Hiver : 8 sem./13 janvier/90 \$
Apportez votre serviette

Conditionnement physique débutant > 16 ans +
Gymnase et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Conditionnement physique intermédiaire > 16 ans +
Gymnase et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Conditionnement physique avancé > 16 ans +
Terrain extérieur et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 19 h à 19 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Conditionnement physique
niveaux multiples > 50 ans +
Salle omnisports (local 1.80)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 10 h 30
Lundi et mercredi, 13 h
Vendredi, de 9 h et 10 h
Automne : 15 sem./3 septembre/120 \$
Hiver : 15 sem./6 janvier/120 \$

Course à pied débutant > 16 ans +
Terrain extérieur et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 18 h 30 à 20 h
Automne : 12 sem./16 septembre/110 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/92 \$

Course à pied avancé > 16 ans +
Terrain extérieur et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 19 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/121 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/101 \$

Course à pied > 50 ans +
Salle omnisports
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mardi ou jeudi, 9 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

En forme avec bébé > 16 ans +
Salle 2.02 ou salle de lutte (local 1.02)
Sports Montréal inc.
Mercredi, de 9 h à 9 h 55 ou vendredi, de 10 h 15 à 11 h 40
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$
Enfant de moins de 6 mois

En forme avec bébé > 16 ans +
Salle de judo
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 11 h 30 à 12 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/100 \$
Enfant de plus de 6 mois

Jogging (pratique libre) > 16 ans +
Piste d'athlétisme intérieure
Ville de Montréal
Lundi et mercredi, de 7 h à 16 h et 20 h à 22 h
Mardi et jeudi, de 7 h à 19 h et de 21 h à 22 h
Vendredi, de 7 h à 22 h
Automne : 6 sem./4 novembre
Adultes : 26 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier
Adultes : 52 \$
16 et 17 ans : gratuit

Lève-tôt > 50 ans +
Salle omnisports
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi, mercredi et vendredi, de 7 h à 8 h
Automne : 15 sem./3 septembre/120 \$
Hiver : 15 sem./6 janvier/120 \$

Musculation
Activité supervisée > 50 ans +
Salle de musculation (local 1.04)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Musculation
Pratique libre > 18 ans +
Salle de musculation (local 1.04)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h
Automne : 12 sem./3 septembre/75 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier/75 \$

Vélo stationnaire > 50 ans +
Salle de musculation (local 1.04)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au jeudi, 11 h ou 11 h 30
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Workout Mix > 16 ans +
Gymnase et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

DANSE

Danse découverte > 4-5 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15 ou de 9 h 20 à 10 h 05
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$

Danse découverte > 5-6 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 10 h 10 à 10 h 55
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$

Danse de ligne > 50 ans +
Hall (niveau 2)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Vendredi, de 10 h 30 à 11 h 30
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Danse hip-hop > 6-8 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 11 h à 11 h 45
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$

Groove > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Lundi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Zumba > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 21 h à 21 h 55
Mercredi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Zumba > 16 ans +
Gymnase et salle omnisports
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 18 h à 18 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Zumba gold > 50 ans +
Salle omnisports
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi et mercredi, de 10 h à 11 h
Automne : 15 sem./3 septembre/120 \$
Hiver : 15 sem./6 janvier/120 \$

Zumba toning > 50 ans +
Salle omnisports
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mardi et jeudi, de 10 h à 11 h
Automne : 15 sem./3 septembre/120 \$
Hiver : 15 sem./6 janvier/120 \$

Activités de détente et d'étirement

ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET D'ÉTIREMENT

Flexi-plus > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi, de 11 h à 11 h 55 ou mercredi, de 19 h à 19 h 55 ou vendredi, de 19 h 30 à 20 h 25
Automne : 12 sem./16 septembre/110 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/92 \$

Flexi-plus > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Lundi, de 20 h à 20 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/110 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/92 \$

Flex-plus/Forme-flex/débutant > 50 ans +

Local S2.36
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mercredi ou jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Pilates > 16 ans +

Salle de lutte (local 1.02) ou salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi, de 10 h à 10 h 55 ou
de 18 h à 19 h 10 ou
jeudi, de 10 h à 10 h 55 ou
de 19 h 15 à 20 h 10
ou dimanche, de 11 h à 11 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/110 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/92 \$

Pilates > 50 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi ou mardi, 11 h à 11 h 50
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Pilates express > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Jeudi, de 12 h 15 à 13 h
Automne : 12 sem./16 septembre/106 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/88 \$

Pilates avec bébé > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi, de 14 h 30 à 15 h 25
Automne : 12 sem./16 septembre/110 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/92 \$
Enfant de 0 à 18 mois

Power yoga > 16 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
Sports Montréal inc.
Mardi, de 20 h à 21 h 10 ou
jeudi, de 18 h à 19 h 10 ou
dimanche, de 9 h 45 à 10 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/118 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/98 \$
Apporter votre tapis

Stretching > 16 ans +

Salle 2.02 ou salle de lutte
Sports Montréal inc.
Mardi, de 19 h 15 à 20 h 10 ou
jeudi, de 11 h à 11 h 55 ou
jeudi, de 20 h 15 à 21 h 10 ou
dimanche, de 12 h à 12 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/102 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/85 \$

Stretching express > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi, de 12 h 15 à 13 h
Automne : 12 sem./16 septembre/98 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/82 \$

Tai-chi/niveaux multiples > 50 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi ou mardi, de 11 h 30 à 12 h 30
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Tai-chi

Salle de judo (local 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Mardi et jeudi, de 19 h à 21 h
Automne : 12 sem./10 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./3 décembre/185 \$
Carte de membre obligatoire

Yoga > 50 ans +

Salle de lutte (local 1.02)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mercredi ou jeudi, de 11 h 30 à 12 h 30
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Yoga express > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 7 h à 7 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/113 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/94 \$
Apportez votre tapis

Yoga avec bébé > 16 ans +

Salle 2.02 ou salle de judo
Sports Montréal inc.
Mercredi, de 10 h 30 à 11 h 55 ou
vendredi, de 11 h 15 à 12 h 40
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/101 \$
Apportez votre tapis
Enfant de 0 à 18 mois

Yoga prénatal > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi, de 18 h 45 à 20 h 10 ou
mardi de 14 h 30 à 15 h 55
ou jeudi, de 13 h 15 à 14 h 40
Automne : 12 sem./16 septembre/120 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/101 \$
Apporter votre tapis

Yoga prénatal/couples > 16 ans +

Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Vendredi, de 17 h 45 à 19 h 10 ou
dimanche, de 12 h 30 à 13 h 55
Automne : 12 sem./16 septembre/150 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/127 \$
Cours s'adressant uniquement
aux couples

Arts martiaux et sports de combat

BOXE OLYMPIQUE

Niveaux multiples > 11 ans +

Salle de boxe (local S2.22)
Boxe Montréal.com inc.
Lundi, mardi, jeudi et vendredi,
de 15 h à 19 h
Automne : 15 sem./9 septembre
Hiver : 12 sem./6 janvier
Coût selon la catégorie
Carte de membre obligatoire et
affiliation (F.Q.B.O.)

ESCRIME

Cours récréatif/débutant-avancé > 13 ans +

Salle d'escrime (salle S2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Jeudi, de 18 h 30 à 20 h
Automne : 15 sem./11 septembre/140 \$
Hiver : 11 sem./8 janvier/130 \$
Matériel fourni
Carte de membre obligatoire

Cours récréatif/débutant-avancé > 18 ans +

Salle d'escrime (salle S2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Jeudi, de 18 h 30 à 20 h
Automne : 15 sem./11 septembre/140 \$
Hiver : 11 sem./8 janvier/130 \$
Matériel fourni
Carte de membre obligatoire

Cours récréatif/débutant-avancé > 8-12 ans

Salle d'escrime (salle S2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30 ou
vendredi, de 18 h à 19 h
Automne : 15 sem./11 septembre/120 \$
Hiver : 11 sem./8 janvier/105 \$
Matériel fourni
Carte de membre obligatoire

Élite et compétitif > 12 ans +

Salle d'escrime (salle S2.20)
Club d'escrime Fleuret d'argent
Lundi au vendredi, de 15 h à 21 h
Automne : 45 sem./26 août
Coût selon les catégories
Carte de membre obligatoire

JUDO

Enfants et jeunes/niveaux multiples > 6-9 ans et 10-14 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Lundi et mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30
Automne : 12 sem./9 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./2 décembre/185 \$

Jeunes/(niveaux multiples) avancé > 9-10 ans et 11-14 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Lundi, mercredi et vendredi,
de 18 h 30 à 19 h 30
Automne : 12 sem./9 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./2 décembre/185 \$
Cours compétitif

Ados/niveaux multiples > 14-17 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Lundi, mercredi et vendredi, de 19 h à
20 h 30
Automne : 12 sem./9 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./2 décembre/185 \$
Compétitif et non-compétitif
Carte de membre obligatoire

Étudiants du CÉGEP

niveaux multiples > 18 ans +
Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Lundi, mercredi et vendredi,
de 19 h à 20 h 30
Automne : 12 sem./9 septembre
Hiver : 12 sem./2 décembre
Tarif spécial sur présentation de la
carte-étudiant
Cours compétitif
Carte de membre obligatoire

Adultes/niveaux multiples > 18 ans +

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Lundi, mercredi et vendredi, de 19 h à
20 h 30
Automne : 12 sem./9 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./2 décembre/185 \$
Cours spécialisé
Cours compétitif
Carte de membre obligatoire

Parent et enfant/niveaux multiples > 3-5 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Samedi, de 10 h à 11 h ou
de 11 h 10 à 12 h 10
Automne : 10 sem./14 septembre/185 \$
Hiver : 10 sem./23 novembre/185 \$
Cours spécialisé

Parent et enfant > 6-10 ans

Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain inc.
Samedi, de 8 h 50 à 9 h 50
Automne : 10 sem./14 septembre/185 \$
Hiver : 10 sem./23 novembre/185 \$
Cours spécialisé



JUDO ET AUTODÉFENSE

Niveaux multiples > 13 ans +
Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain
Mardi et jeudi, de 17 h 30 à 19 h
Automne : 12 sem./10 septembre/185 \$
Hiver : 12 sem./3 décembre/185 \$
Cours spécialisé
Autodéfense : judo, jujitsu, aikido
Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 14 ans +
Salle de judo (salle 1.08)
Club de judo métropolitain
Samedi, de 12 h 30 à 14 h
Automne : 10 sem./14 septembre/185 \$
Hiver : 10 sem./18 janvier/185 \$
Cours spécialisé
Autodéfense : judo, jujitsu, aikido
Carte de membre obligatoire

KARATÉ

Autodéfense et combat débutant > 6 ans +
Salle de karaté (local S2.36)
Club d'élite de karaté de
Montréal-Concordia
Mercredi, de 18 h à 19 h 15
Vendredi, de 18 h à 19 h 15
Samedi, de 9 h 45 à 12 h
Dimanche, de 17 h à 18 h 15
Automne : 17 sem./2 septembre/190 \$
Hiver : 17 sem./4 janvier/190 \$
20% de rabais pour le deuxième
membre d'une même famille

Autodéfense et combat intermédiaire > 6 ans +
Salle de karaté (local S2.36)
Club d'élite de karaté de
Montréal-Concordia
Mercredi, de 18 h 45 à 20 h 15
Vendredi, de 18 h 45 à 20 h 15
Samedi, de 9 h 45 à 12 h
Dimanche, de 17 h à 18 h 15
Automne : 17 sem./2 septembre/190 \$
Hiver : 17 sem./4 janvier/190 \$
20% de rabais pour le deuxième
membre d'une même famille

Autodéfense et combat avancé > 6 ans +

Salle de karaté (local S2.36)
Club d'élite de karaté de
Montréal-Concordia
Mardi, de 19 h à 20 h 30
Jeudi, de 19 h à 20 h 30
Samedi, de 8 h 30 à 11 h
Dimanche, de 17 h à 18 h 15
Automne : 17 sem./2 septembre/210 \$
Hiver : 17 sem./4 janvier/210 \$
20% de rabais pour le deuxième
membre d'une même famille

KICKBOXING

Débutant > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi ou mercredi,
de 17 h 30 à 18 h 40 ou
Mardi ou jeudi, de 20 h 30 à 21 h 40
Automne : 12 sem./16 septembre/114 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/95 \$

Débutant > 9-12 ans
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Lundi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./16 septembre/80 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/80 \$

Débutant > 12-15 ans
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mercredi, de 16 h 30 à 17 h 25
Automne : 10 sem./16 septembre/80 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/80 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Salle 2.02
Sports Montréal inc.
Mardi, de 20 h 30 à 21 h 40
Automne : 12 sem./16 septembre/114 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/95 \$

LUTTE OLYMPIQUE

Niveaux multiples > 6-9 ans
Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Samedi, de 10 h à 11 h 30
mercredi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 15 sem./24 septembre/45 \$
+ 25 \$ fédé
Hiver : 15 sem./7 janvier/45 \$
+ 25 \$ fédé
Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 10-13 ans
Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Samedi, de 11 h 30 à 13 h
mercredi, de 18 h à 19 h 30
Automne : 15 sem./24 septembre/45 \$
+ 25 \$ fédé
Hiver : 15 sem./7 janvier/45 \$
+ 25 \$ fédé
Carte de membre obligatoire

Niveaux multiples > 15 ans +
Salle de lutte (local 1.02)
Club de lutte Inter-Concordia inc.
Lundi, mercredi et vendredi,
de 19 h à 21 h
Automne : 15 sem./5 septembre
Hiver : 15 sem./4 janvier
Adulte : 75 \$ + 45 \$ fédé
Jeune : 55 \$ + 25 \$ fédé
Carte de membre obligatoire

Athlétisme

ATHLÉTISME

Clubs de développement et compétitifs > 12 ans +
Salle omnisports
Association régionale d'athlétisme de Montréal Concordia
Plusieurs clubs offrent l'activité
Coût selon la catégorie, la discipline et le club
Carte de membre obligatoire

Formation en secourisme

SECOURISME

Premiers secours/RCR - DEA > 14 ans +
Complexe sportif Claude-Robillard Sports Montréal inc.
Dimanche 15 septembre ou samedi 12 octobre ou dimanche 17 novembre ou samedi 7 décembre, de 8 h 30 à 18 h
Coût : 105 \$
Brevet délivré par la Fondation des maladies du cœur

Premiers soins/général > 14 ans +
Complexe sportif Claude-Robillard Sports Montréal inc.
Samedi 14 et 21 septembre, de 8 h 30 à 16 h 30
ou dimanche 29 septembre et dimanche 6 octobre, de 8 h 30 à 16 h 30
Coût : 107 \$
Brevet délivré par la Société de sauvetage

Sports collectifs

VOLLEYBALL

Pratique libre > 50 ans +
Gymnase double
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi, mercredi, vendredi, de 10 h à 12 h
Automne : 15 sem./3 septembre
Hiver : 15 sem./6 janvier
Gratuit
Carte de membre obligatoire

Sports d'adresse ou de force

GOLF

Débutant > 16 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Sports Montréal inc.
Mardi, de 18 h 30 à 19 h 40 ou de 21 h à 22 h 10 ou
jeudi, de 19 h 45 à 20 h 55
Automne : 6 sem./22 octobre/161 \$
Hiver : 6 sem./11 janvier/161 \$

Intermédiaire > 16 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Sports Montréal inc.
Mardi, de 19 h 45 à 20 h 55 ou
jeudi, de 18 h 30 à 19 h 40 ou
de 21 h à 22 h 10
Automne : 6 sem./22 octobre/161 \$
Hiver : 6 sem./11 janvier/161 \$

Niveaux multiples > 50 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mercredi ou jeudi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 60 \$
Non-membre : 95 \$

Pratique libre > 50 ans +
Salle de tir à l'arc (local S2.20)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au vendredi, de 9 h à 15 h
Automne : 12 sem./3 septembre
Hiver : 12 sem./6 janvier
Gratuit
Carte de membre obligatoire

HALTÉROPHILIE

Compétition 11 ans +
Salle d'haltérophilie (local S2.12)
Club d'haltérophilie de Montréal
Lundi, mercredi, vendredi et samedi, de 10 h à 13 h
Lundi au vendredi, de 16 h à 19 h
Session annuelle
Adultes : 290 \$
+ 30-60 \$ (affiliation fédé)
11 à 17 ans : 170 \$
+ 30-60 \$ (affiliation fédé)
Carte de membre obligatoire
Tous les athlètes doivent participer à quatre compétitions par année.
Des cours privés sont disponibles sur demande.

PALET

Pratique libre > 50 ans +
Local S2.20
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au vendredi, de 9 h à 15 h
Automne : 15 sem./3 septembre
Hiver : 15 sem./6 janvier
Gratuit
Carte de membre obligatoire

TIR À L'ARC

Activités de familiarisation > 9 ans +
Groupes organisés
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Sur demande et réservation
Automne : en tout temps à compter du 23 septembre
Hiver : en tout temps à compter du 27 janvier
Coût : 200 \$ (maximum 10 personnes)
Équipement et encadrement inclus
Durée de l'activité : 2 heures

Compétitif > 9 ans +
Entraînement équipes du Québec et nationales
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi au vendredi, de 18 h à 22 h
Automne : en tout temps à compter du 23 septembre
Hiver : en tout temps à compter du 3 janvier
Coût : selon le nombre d'heures d'entraînement et le niveau d'entraînement
Sur invitation seulement.

DÉVELOPPEMENT/ARC OLYMPIQUE

> 9 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi, mercredi ou vendredi, de 18 h à 20 h
Automne : 15 sem./24 septembre
Hiver : 15 sem./28 janvier
Enfant : 170 \$
Adulte : 220 \$
Sur évaluation seulement.
Récréatif complété.

DÉVELOPPEMENT/ARC À POULIES

> 9 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Mardi ou jeudi, de 18 h à 20 h
Automne : 15 sem./23 septembre
Hiver : 15 sem./27 janvier
Enfants : 170 \$
Adulte : 220 \$
Sur évaluation seulement.
Récréatif complété.

RÉCRÉATIF/ARC OLYMPIQUE

> 9 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi au vendredi, de 18 h à 22 h;
Samedi, de 10 h à 13 h
Automne : 10 sem./23 septembre
Hiver : 10 sem./27 janvier
Coût : de 75 \$ à 155 \$ (selon le niveau)
Niveaux débutant, intermédiaire, avancé, cours familiaux disponibles.
Équipement fourni au niveau débutant.

Récréatif/arc à poulies > 15 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi au vendredi, de 18 h à 22 h
Automne : 10 sem./23 septembre
Hiver : 10 sem./27 janvier
Coût : de 150 \$ à 170 \$
Niveaux débutant, intermédiaire, avancé.
Équipement fourni pour les débutants

RÉCRÉATIF/ARC TRADITIONNEL

> 15 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi, de 18 h à 19 h
Automne : 5 sem./23 septembre/85 \$
Hiver : 5 sem./27 janvier/85 \$
Équipement fourni pour les débutants

Tir libre > 9 ans +
Aires de tir à l'arc (S2.20)
Club de tir à l'arc de Montréal
Lundi au vendredi, de 18 h à 22 h
Samedi, de 10 h à 13 h
Automne : à compter du 23 septembre
Hiver : à compter du 27 janvier
Enfant : 70 \$
Adulte : 90 \$

Sports de raquette

BADMINTON

Badminton > 50 ans +
Gymnase double
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Selon la disponibilité des plateaux
Automne : 12 sem./3 septembre
Hiver : 12 sem./6 janvier
Gratuit
Carte de membre obligatoire

Initiation > 50 ans +
Gymnase double
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Mardi, de 13 h à 14 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Pratique libre > 12-17 ans
Gymnase double
Ville de Montréal
Mardi et jeudi, de 17 h à 19 h
Automne : 12 sem./3 septembre
Hiver : 12 sem./3 janvier
Gratuit

Pratique libre > 18 ans +
Gymnase double
Ville de Montréal
Mardi et jeudi, de 17 h à 22 h
Automne : 12 sem./3 septembre/52 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier/52 \$

RACQUETBALL

Pratique libre > 10 ans +
Salle de racquetball (local S2.08)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h
Samedi et dimanche, de 7 h à 20 h (60 min au choix/jour)
Automne : 12 sem./3 septembre/110 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier/110 \$
10 à 17 ans : gratuit
Réservation obligatoire

SQUASH

Pratique libre > 10 ans +
Salle de squash (local S2.04)
Ville de Montréal
Lundi au vendredi, de 7 h à 22 h
samedi et dimanche, de 7 h à 20 h (60 min au choix/jour)
Automne : 12 sem./3 septembre/110 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier/110 \$
10 à 17 ans : gratuit
Réservation obligatoire

TENNIS

Cours débutant > 7-10 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 14 h à 14 h 45
ou de 16 h 15 à 17 h
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Apportez votre raquette

Cours débutant > 11-15 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 14 h 45 à 15 h 30
ou vendredi, de 19 h 30 à 20 h 15
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Apportez votre raquette

Cours débutant > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Jeudi de 20 h à 21 h ou
samedi, de 9 h à 10 h ou de 13 h à 14 h
Automne : 12 sem./16 septembre/122 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Cours débutant > 16 ans +
Salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi, de 16 h à 17 h ou
mardi, de 21 h 15 à 22 h 15
ou jeudi, de 14 h à 15 h ou
jeudi, de 16 h à 17 h
Automne : 7 sem./5 novembre/71 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Cours débutants > 50 ans +
Salle omnisports
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi ou mardi, de 12 h à 13 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Pré-intermédiaire > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Mardi, de 20 h à 21 h ou
jeudi, de 21 h à 22 h
ou samedi, de 10 h à 11 h
Automne : 12 sem./16 septembre/122 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Pré-intermédiaire > 16 ans +
Salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi ou jeudi, de 15 h à 16 h
Automne : 7 sem./5 novembre/71 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Intermédiaire > 11-15 ans
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Samedi, de 15 h 30 à 16 h 15
Automne : 10 sem./16 septembre/73 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/73 \$
Apportez votre raquette

Intermédiaire > 16 ans +
Salle omnisports
Sports Montréal inc.
Mardi, de 14 h à 15 h
ou jeudi, de 21 h 15 à 22 h 15
Automne : 7 sem./5 novembre/71 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Intermédiaire > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Mardi, de 21 h à 22 h,
Vendredi, de 20 h 30 à 21 h 30 ou
de 21 h 30 à 22 h 30 ou
samedi, de 11 h à 12 h
Automne : 12 sem./16 septembre/122 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

5 Complexe sportif Claude-Robillard

ACTIVITÉS OFFERTES

Avancé > 16 ans +
Collège André-Grasset
Sports Montréal inc.
Mardi, de 22 h à 23 h ou
samedi, de 12 h à 13 h
Automne : 12 sem./16 septembre/122 \$
Hiver : 10 sem./11 janvier/102 \$
Apportez votre raquette

Pratique libre > 18 ans +
Salle omnisports
Ville de Montréal
Lundi, mercredi et vendredi,
de 7 h à 13 h
Mardi et jeudi, de 7 h à 14 h
(60 min au choix/jour)
Automne : 6 sem./4 novembre/55 \$
Hiver : 12 sem./3 janvier/110 \$
Réservation obligatoire

TENNIS DE TABLE

Primaire > 5-10 ans
Salle polyvalente
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi, mercredi et vendredi,
de 17 h à 19 h
Samedi, de 10 h à 12 h
Automne : 19 sem./9 septembre
Hiver : 19 sem./27 janvier
À partir de 115 \$ par session
Carte de membre obligatoire

Intermédiaire > 11-15 ans
Salle polyvalente
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi, mercredi et vendredi,
de 17 h à 19 h
Samedi, de 10 h à 12 h
Automne : 19 sem./9 septembre
Hiver : 19 sem./27 janvier
À partir de 160 \$ par session
Carte de membre obligatoire

Élite > 7 ans +
Salle polyvalente
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Mardi et jeudi, de 17 h à 19 h
Mercredi, 18 h à 20 h (filles)
Vendredi, de 19 h à 21 h
Samedi, de 12 h 30 à 15 h
Automne : 38 sem./9 septembre
Coût à partir de 570 \$
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Excellence > 10 ans +
Salle polyvalente
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi, mardi et jeudi, de 19 h à 21 h
Automne : 38 sem./9 septembre
Coût à partir de 400 \$
Carte de membre obligatoire
Évaluation requise

Niveaux multiples > 50 ans +
Salle polyvalente (local 1.06)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi, 9 h ou 10 h
Automne : 12 sem./16 septembre
Hiver : 12 sem./20 janvier
Membre : 55 \$
Non-membre : 95 \$

Pratique libre > 50 ans +
Salle polyvalente (local 1.06)
Club 50 ans + de Claude-Robillard
Lundi au vendredi, de 8 h à 12 h
Automne : 12 sem./3 septembre/25 \$
Hiver : 12 sem./6 janvier/25 \$

**Pratique libre en tout temps
> 18+ ans**
Salle d'appoint
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi au vendredi, de 12 h à 22 h;
Samedi et dimanche, de 6 h 45 à 20 h
Automne : 12 sem./9 septembre
Hiver : 12 sem./27 janvier
Coût : 125 \$ par session
Carte de membre obligatoire

Adulte récréatif > 18 ans +
Salle polyvalente
Club de tennis de table Prestige
de Montréal
Lundi et mercredi, de 20 h à 22 h
Samedi et dimanche, de 15 h à 17 h
Automne : 20 sem./9 septembre
Hiver : 20 sem./27 janvier
Coût à partir de 175 \$
Carte de membre obligatoire

Gym/adultes libre > 17 ans +
Salle de gymnastique (local S2.32)
Club Gymnix
Lundi, mercredi et jeudi,
de 20 h 30 à 22 h
Automne : 12 sem./23 septembre
Hiver : 10 sem./21 janvier
10 \$ par séance
Affiliation annuelle

Introduction à la gymnastique
Salle de gymnastique (local S2.32)
Club Gymnix
Horaire varié en semaine et
fin de semaine
selon le groupe d'âge > entre 2 et 5 ans
Automne : 12 sem./21 septembre/
1 h : 130 \$
Hiver : 10 sem./18 janvier/1 h : 110 \$
Affiliation annuelle

**Gymnastique sur appareil
> pour tous**
Salle de gymnastique (local S2.32)
Club Gymnix
Horaire varié en semaine et
fin de semaine
selon le groupe d'âge (entre 6 et 16 ans)
Automne : 12 sem./21 septembre/
1 h : 130 \$; 1 h 30 : 200 \$; 2 h : 215 \$
2 x 2 h : 350 \$
Hiver : 10 sem./18 janvier/1 h : 110 \$
1 h 30 : 165 \$; 2 h : 180 \$
2 x 2 h : 290 \$
Affiliation annuelle

Gym-Ado libre > 13 à 17 ans
Salle de gymnastique (local S2.32)
Club Gymnix
Samedi, de 16 h 45 à 18 h 15
Automne : 12 sem./21 septembre
Hiver : 10 sem./18 janvier
10 \$ par séance
Affiliation annuelle

Sports de glace

PATINAGE

Patinage libre > pour tous
Aréna Michel-Normandin
Ville de Montréal
Jeudi et vendredi, de 13 h à 14 h
Du 3 octobre au 28 mars
Sauf les jours fériés et lors
d'événements spéciaux
(Activité annulée du 27 janvier
au 14 février)
Gratuit

Sports gymniques

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Cours adultes > 17 ans +
Salle de gymnastique (local S2.32)
Club Gymnix
Mardi, de 20 h 30 à 22 h
Automne : 12 sem./21 septembre/210 \$
Hiver : 10 sem./18 janvier/180 \$
Affiliation annuelle

