



DÉBUT DE LA SESSION
24 AVRIL 2023



Ville-Marie

Montréal

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec

NOTRE MISSION

La Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart est un centre communautaire de sports et loisirs, en plus d'être un milieu de vie pour les citoyens et les citoyennes de Sainte-Marie. Son objectif principal est d'améliorer les conditions de vie des habitants du quartier par le biais du loisir et de l'action communautaire et par la prise en charge individuelle et collective.

Nous comptons ainsi contribuer à la formation personnelle des citoyens en leur proposant une panoplie d'activités et de formations où chacun pourra découvrir, apprivoiser et développer ses talents. Au sein de chacune des programmations saisonnières, nous nous efforçons, dans la mesure de nos possibilités, d'offrir plusieurs activités familiales afin de soutenir et consolider le noyau familial. De par notre engagement, nous souhaitons offrir à la population du quartier Sainte-Marie un centre où chacun, à sa façon, viendra chercher les éléments qui lui permettront d'améliorer sa qualité de vie. La Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart se veut un lieu inclusif, permettant à chacun de nos membres de jouir de nos installations et services dans le respect de tout et chacun et des lieux qu'il fréquente.



TABLE DES MATIÈRES

Présentation du centre	1
Renseignements généraux.....	2-3
Mission & table des matières	
Dates importantes & l'équipe	
Inscriptions, remboursements & COVID-19	
Secteur animation	4
Secteur culturel	4-8
Nouveautés & cours familiaux et enfants	
Ateliers pour enfants et adultes	
Ateliers pour adultes	
Secteur sportif	8-13
Nouveautés & cours parents-enfants	
Activités pour enfants et adulte	
Aérobic et mise en forme	
Sports de raquette, sports d'équipe et arts martiaux	
Détente & clubs aquatiques	
Salle d'entraînement.....	14



DATES IMPORTANTES

Début des préinscriptions - Lundi, 13 au 19 mars 2023.

Préinscriptions uniquement au comptoir de l'accueil et uniquement pour les gens déjà inscrits à la session d'automne 2022.

Début des inscriptions - Lundi, 20 mars 2023.

Inscriptions au comptoir de l'accueil ou en ligne. Consultez la rubrique inscriptions de cette brochure pour plus d'informations.

Camp de jour - Été 2023 - Inscriptions en cours

Cet été, vos enfant seront transportés dans un nouvel univers! Nous offrons 8 semaines de camps de jour régulier et spécialisés. Chaque semaine, Plusieurs activités ludiques seront proposées en lien avec la thématique. Nos animateurs sauront créer des moments magiques et inoubliables!

Festival culturel 2022-2023 - Exposition du 16 au 30 avril 2023 | Spectacle

Dès le 16 avril, nous vous invitons à visiter une exposition pluridisciplinaire regroupant des œuvres en peinture, aquarelle, sérigraphie, photographie, des textes composés dans les ateliers d'écriture ou des travaux de couture ou tricot. Celle-ci sera disponible à la Maison de la culture Janine Sutto jusqu'au 30 avril. Le 29 avril aura lieu le spectacle annuel des arts dynamiques : danse, chant, guitare, cirque, théâtre et improvisation seront au rendez-vous.

Les Jeux de Montréal - 29 mars et 2 avril 2023.

La 46e édition des Jeux de Montréal ont lieux du 31 mars au 2 avril 2023. Nous participons dans les disciplines suivantes; athlétisme, badminton, basketball, judo, karaté, lutte olympique, gymnastique rythmique, tennis et handball.

Le Gala Sportif - le 1er juin 2023.

Le gala sportif est l'occasion de rendre hommage à nos jeunes athlètes ainsi qu'à nos entraîneurs, qui ont su se démarquer en offrant un effort soutenu dans leurs disciplines respectives, et cela tout au long de l'année 2022-2023.

NOTRE ÉQUIPE

Directeur

Dominique Bonetto • dbonetto@ccjcm.ca

Agente de soutien administratif

Sophie Blanchet • sblanchet@ccjcm.ca

Responsable de l'accueil et du service client

Nazim Khattar • nkhattar@ccjcm.ca

Coordonnatrice du secteur sportif

Nancy Ducasse • nducasse@ccjcm.ca

Coordonnateur à l'animation et aux partenariats

Gaëls Martinez-Mainville • gmmainville@ccjcm.ca

Coordonnatrice des secteurs culturel & communication

Elise Brière • ebriere@ccjcm.ca

Coordonnateur du secteur évènementiel

Marc Arseneault • marseneault@ccjcm.ca



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

INSCRIPTIONS

• **Les frais d'adhésion** (carte de membre) sont obligatoires pour participer aux activités. Ces frais sont valides pour une durée d'un an. Le coût est de 10.00\$ par enfant, 10.00\$ par aîné (55 ans et +), 20.00\$ par adulte et 40.00\$ par famille.

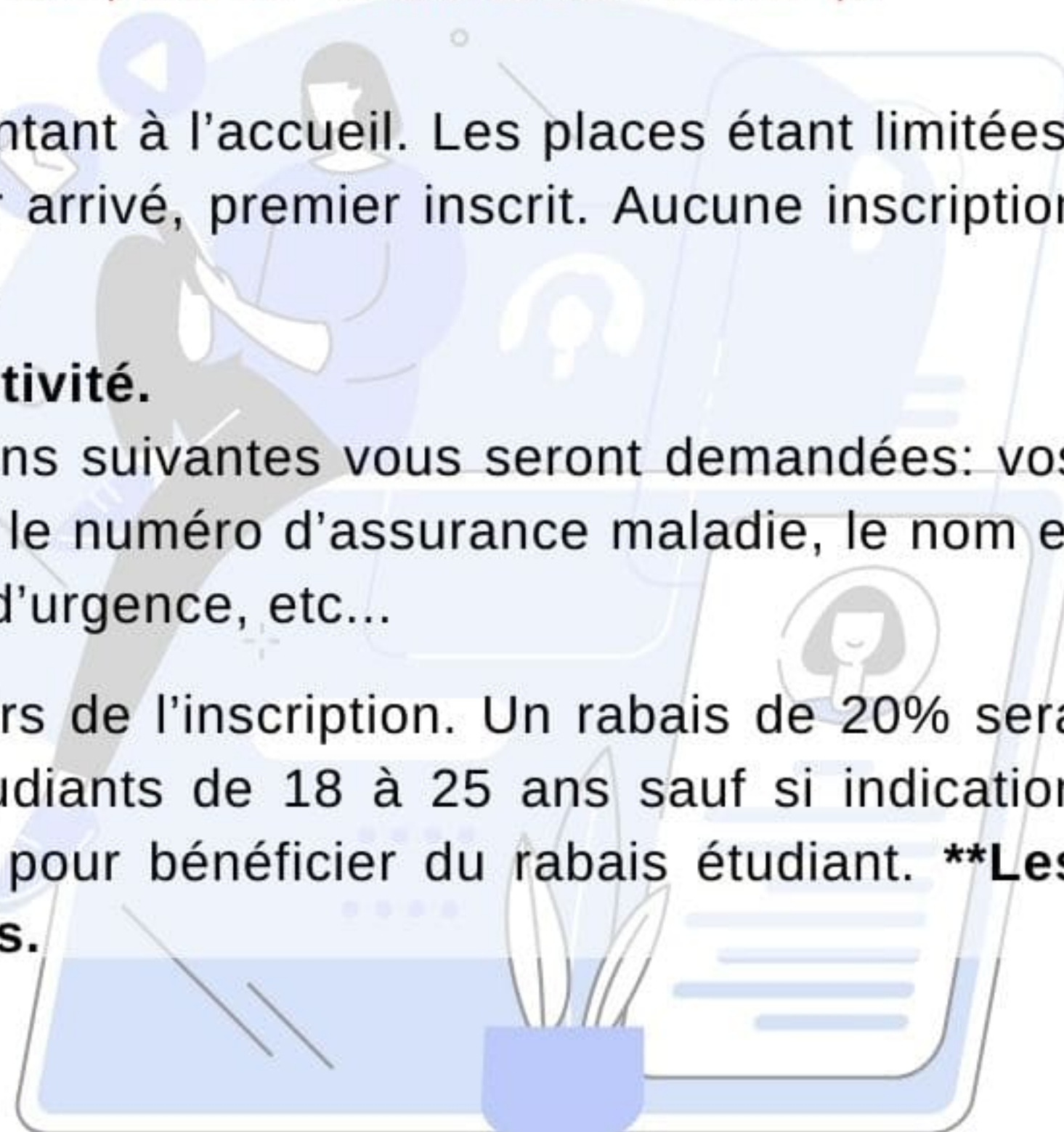
**Rappel: Lors de l'achat de la carte familiale, n'oubliez pas de faire l'ajout des profils de membre de votre famille qui bénéficieront de l'affiliation.*

Les inscriptions sont disponibles en ligne ou en se présentant à l'accueil. Les places étant limitées, les inscriptions seront traitées selon le principe du premier arrivé, premier inscrit. Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone, télécopieur ou par courriel.

La TPS et la TVQ sont incluses dans tous les coûts d'activité.

Lors de l'inscription (en ligne ou à l'accueil), les informations suivantes vous seront demandées: vos coordonnées telles que le numéro de téléphone, l'adresse, le numéro d'assurance maladie, le nom et le numéro de téléphone d'une personne à rejoindre en cas d'urgence, etc...

Il est obligatoire de payer le montant total de la facture lors de l'inscription. Un rabais de 20% sera accordé aux personnes âgées de 55 ans et + et aux étudiants de 18 à 25 ans sauf si indication contraire. Une carte étudiante avec photo est obligatoire pour bénéficier du rabais étudiant. ****Les rabais et les forfaits ne peuvent être jumelés ou cumulés.**



INSCRIPTIONS EN LIGNE

C'est la première fois? Vous n'avez pas de compte utilisateur? Créez un compte sur **www.amilia.com**. C'est gratuit et cela vous permet d'accéder au service d'inscription en ligne.

Utilisez la section NOUVEAUX UTILISATEURS pour créer un compte. Vous pouvez également accéder à Amilia par notre site internet **www.ccjcm.ca**. Lors d'une inscription en ligne des frais de service seront appliqués et ne seront pas remboursables. Assurez-vous également d'avoir en main votre carte de crédit lors de l'enregistrement de votre inscription. C'est le seul mode de paiement accepté pour une inscription en ligne.

MODALITÉ DE PAIEMENT au comptoir de l'accueil. Le montant total peut être réglé en argent comptant, carte de débit et/ou crédit.

MODIFICATION OU ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ La Corporation du centre Jean-Claude-Malépart se réserve le droit d'annuler ou de modifier des activités sans préavis.

Dans ce cas, les frais d'inscription vous seront remboursés.

Sous certaines conditions, les frais d'adhésion (carte de membre) peuvent être aussi remboursés à la demande de l'abonné. Veuillez noter qu'un délai de 15 jours ouvrables est applicable.

LES REMBOURSEMENTS

La Corporation du centre Jean-Claude-Malépart applique un remboursement conformément à la loi en vigueur au Québec. Cette dernière est applicable à tous les organismes ou commerces offrant des services sous forme de cours. En tout temps, vous pouvez annuler votre inscription. Le remboursement est proportionnel au prorata des cours passés, nonobstant que vous ayez conclu votre contrat en personne ou par Internet.



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Voici la politique telle que prescrite par l'Office de la Protection du Consommateur:
Remboursement avant le début des cours : 100% Aucun frais de pénalité ne peut être exigé, les frais d'adhésion (carte de membre) ainsi que les frais de service à l'inscription en ligne ne sont jamais remboursables.

Exemple: Sans taxes : Un cours de 12 semaines à 85\$ plus les frais d'adhésion (carte de membre) à 20\$ (inscrit en ligne par le client). Total de la facture : 105\$ Remboursement 85\$).

Frais de pénalité : " Lors d'un échange d'activités en cours de session, une pénalité de 10% s'applique".

Remboursement après le début des cours : Au prorata des cours passés, que le client y ait assisté ou non. Frais de pénalité : le plus petit des deux montants peut être exigé, 10% ou jusqu'à un maximum de 50\$.

Exemple (sans taxes):

- Un cours de 12 semaines à 85\$ + les frais d'adhésion (carte de membre) à 20\$, pour une inscription faite en ligne par le client.
- Total de la facture 105\$.
- Désinscription après 4 cours. Coût du cours à la semaine : 7\$.
- Remboursement = 105\$ - 20\$ [carte de membre] - 28\$ (4 cours) = 57\$.
- Choix entre le 10% ou 50\$, la réponse est 10%, car il s'agit du plus petit des deux montants, donc 10% des cours restant (57\$) - 5,70\$ = 52.30\$ (montant du remboursement).

ANIMATION AÎNÉS ET JEUNES RETRAITÉS

ACTIVITÉS CULTURELLES

Activités	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Danse en ligne	Cours déb.	Jeudi	10:30 à 12:00	Début 27 avril / 8 semaines
	Cours int.		13:00 à 14:30	60\$
	Pratique	Vendredi	13:00 à 15:00	Début 28 avril / 8 semaines
Tricot	Dimanche	10:00 à 12:00	Début 30 avril / 8 semaines	90\$

*Prix aîné



ACTIVITÉS SPORTIVES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Mise en forme	55+	Lundi*	10:00 à 11:00	24 avril / 7 semaines	55\$ *Prix aîné
Zumba GOLD	55+	Mardi	10:00 à 11:00	25 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Équilibre	55+	Vendredi	11:30 à 12:30	28 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Stretching	55+	Mercredi	15:30 à 16:30	26 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
		Vendredi	12:30 à 13:30	28 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Yoga sur chaise	55+	Lundi*	13:30 à 14:45	24 avril / 7 semaines	55\$



SECTEUR ANIMATION

ANIMATION JEUNESSE

LOCAL ADOS - Début le 28 avril 2023

Les vendredis de 18:00 à 21:00 - Activité gratuite

Le local ados est un endroit où les adolescents peuvent interagir entre eux et tout en participant à des activités des plus ludiques, collectivement soumises par le groupe. Que ce soit en lien avec l'art, le sport ou une tout autre passion que vos ados aimeraient développer.



Boost 2023 : Danse africaine et fabrication de masques - Début le 17 mars 2023

Les vendredis de 17:00 à 18:00 - Activité gratuite

En concertation avec la table de concertation 6-12 ans, le projet vise à offrir aux jeunes un programme d'expression corporelle adaptée qui favorise l'inclusion et l'innovation culturelle. Chaque jeune va pouvoir laisser cours à sa créativité au travers de deux disciplines artistiques, les arts visuels et la danse.



Camp de jour - Été 2023 - Inscriptions en cours

Cet été, vos enfant seront transportés dans un nouvel univers!

Nous offrons 8 semaines de camps de jour régulier et spécialisés. Chaque semaine, Plusieurs activités ludiques seront proposées en lien avec la thématique. Nos animateurs sauront créer des moments magiques et inoubliables!

SECTEUR CULTUREL

NOUVEAUTÉS

PARENT - ENFANT

- Afro: Initiation aux rythmes

JEUNESSE

- Guitare jeunesse 10 ans et +
- Écriture 8 ans et +

ADULTE

- Langue russe
- Atelier théâtre
- Collage créatif
- Sérigraphie intermédiaire

Programmation événementielle.

Conférence - Les courants artistiques sous la loupe:

Billet disponible au coût de

12,50 \$.

- Médiévale-Classicisme - le jeudi 18 mai de 17h00 à 18h30
- Maniérisme-Caravagisme - le jeudi 9 juin de 17h00 à 18h30



ACTIVITÉS JEUNESSE

PARENT - ENFANT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Familles en Art	4+	Samedi	10:00 à 11:30	29 avril / 8 semaines	0\$
P'tits versatiles	2-3	Samedi	10:00 à 11:00	29 avril / 8 semaines	60 \$
Afro: Initiation aux rythmes	6+	Samedi	13:30 à 14:30	6 mai / 8 semaines	60\$



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SECTEUR CULTUREL

JEUNESSE

ARTS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Dessin	8-10	Vendredi	16:15 à 17:45	28 avril / 8 semaines	60\$
Peinture	8-10	Samedi	9:00 à 10:30	29 avril / 8 semaines	60\$
Image en mouvement	8+	Vendredi	17:45 à 19:15	28 avril / 8 semaines	65\$

MUSIQUE

Guitare Jeunesse	10+	Mardi	17:00 à 18:00	25 avril / 8 semaines	70\$
Éveil à la musique	3-4 4-5	Samedi	9:00 à 10:00 10:00 à 11:00	6 mai / 8 semaines	60\$ 60\$
Initiation à la musique	6-7	Samedi	11:00 à 12:00	6 mai / 8 semaines	60\$

CIRQUE

Acrobatie & équilibre	8-10 11+	Samedi	13:30 à 14:30 14:30 à 15:30	6 mai / 8 semaines	60\$ 60\$
-----------------------	-------------	--------	--------------------------------	--------------------	--------------

ARTS DRAMATIQUES

Impro!	6-8 9+	Mercredi	17:00 à 18:00 18:00 à 19:00	26 avril / 8 semaines	60\$ 60\$
--------	-----------	----------	--------------------------------	-----------------------	--------------



LANGUES



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Anglais par le jeu	6-7 8-9	Dimanche	13:00 à 14:00 14:00 à 15:00	30 avril / 8 semaines	50\$ 50\$
Écriture créative	8+	Dimanche	11:00 à 12:00	30 avril / 8 semaines	50\$

DANSE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Éveil à la danse	3-4 4-5	Samedi	9:00 à 10:00 11:00 à 12:00	29 avril / 8 semaines	55\$ 55\$
Initiation au Hip Hop	4-5 6-8	Dimanche	9:00 à 10:00 10:00 à 11:00	30 avril / 8 semaines	55\$ 55\$
Hip-Hop	9-12	Vendredi	16:30 à 17:30	28 avril / 8 semaines	55\$
Initiation au ballet	4-5 6-7	Samedi	10:00 à 11:00 / 11:00 à 12:00 12:00 à 13:00	55\$/55\$ 6 mai / 8 semaines	55\$ 55\$
Ballet	8-10	Jeudi	17:00 à 18:00	27 avril / 8 semaines	55\$
Contemporain	8-10	Mercredi	18:00 à 19:00	26 avril / 8 semaines	55\$



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SECTEUR CULTUREL

ADULTES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût	
Contemporain	16+	Jeudi	18:00 à 19:00	27 avril / 8 semaines	80 \$	
Ballet Débutant & int.	16+	Jeudi	19:00 à 20:00 19:00 à 20:30	27 avril / 8 semaines	Deb. 80 \$ Int. 85 \$	
Danse en ligne	Débutant Int. & Avancé Pratique	55+	Jeudi Vendredi	10:30 à 12:00 13:00 à 14:30 13:00 à 15:00	27 avril / 8 semaines 28 avril / 8 semaines	60\$ 60\$ 55\$
Écrire avec Suzanne Myre	18+	Lundi*	13:30 à 16:00	24 avril / 8 semaines	110\$	
Japonais	16+	Mardi	18:30 à 20:00	25 avril / 8 semaines	80\$	
Anglais Débutant 2 / Pré- int*	16+	Lundi*	18:00 à 19:30	24 avril / 8 semaines	80\$	
Espagnol Déb.	16+	Mardi	18:00 à 19:30	25 avril / 8 semaines	80\$	
Espagnol Int.			19:30 à 21:00		80\$	
Russe Déb. 2	16+	Lundi	19:30 à 21:00	24 avril / 8 semaines	80\$	

DANSE

LANGUES



ADULTES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Aquarelle Débutant & inter.	16+	Lundi*	18:00 à 20:30	24 avril / 8 semaines	105\$
Collage créatif	16+	Lundi*	13:30 à 16:30	24 avril / 8 semaines	115\$
Sérigraphie Débutant	16+	Mercredi	18:00 à 20:30	26 avril / 8 semaines	120\$ Matériel de base fourni
Sérigraphie Intermédiaire	16+	Lundi*	18:00 à 20:30	24 avril / 8 semaines	120\$ Matériel de base fourni Ecran non fourni
Dessin Débutant & inter.	16+	Mardi	18:00 à 20:00	25 avril / 8 semaines	90\$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16+	Mardi	13:00 à 16:00	2 mai / 8 semaines	105\$
Peinture Débutant & inter.	16+	Jeudi	18:30 à 20:30	27 avril / 8 semaines	90\$
Acrylique & techniques mixtes	16+	Jeudi	13:00 à 16:00	4 mai / 8 semaines	105\$

ARTS VISUELS



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SECTEUR CULTUREL

MÉTIER D'ARTS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Confection à la machine int.	16+	Lundi*	17:30 à 20:30	24 avril / 8 semaines	105\$
Confection à la machine déb.	16+	Jeudi	17:30 à 20:30	27 avril / 8 semaines	105\$
Tricot	16+	Dimanche	10:00 à 12:00	30 avril / 8 semaines	90\$



ARTS DRAMATIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Atelier Théâtre	16+	Mardi	18:00 à 19:30	25 avril / 8 semaines	90\$

MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Chant Gr1	16+	Mercredi	18:30 à 20:30	26 avril / 8 semaines	85\$
Chant Gr2	16+	Mercredi	20:30 à 22:00	26 avril / 8 semaines	80\$
Guitare Déb.	16+	Mardi	18:00 à 19:30	25 avril / 8 semaines	85\$
Guitare Déb.2			19:30 à 21:00		85\$



SECTEUR SPORTIF

NOUVEAUTÉS

- Sambo
- Piloxing
- Belly dance fitness
- Petits Ninjas
- Poussette plein-air
- Fit Mom

CARNET DE 6 SÉANCES

Des carnets de six (6) séances sont disponibles pour 75\$.

- La salle d'entraînement
- Certains cours des sections détente et aérobie.

**Pour en savoir davantage, présentez-vous à notre réception.

PARENT - ENFANT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Yoga parent-enfant	4 - 12	Dimanche	10:30 à 11:30	30 avril / 8 semaines	75\$
Circuit d'entraînement parent-enfant	8 - 14	Samedi	14:00 à 15:00	29 avril / 8 semaines	70\$
Badminton Parent - enfant sans Supervision	6-17	Samedi	15:00 à 16:00	29 avril / 8 semaines	40\$
**8 places disponibles. Une place = 1 parent et 1 enfant (Partage de terrains)					



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

PRÉNATALES / AVEC BÉBÉ

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
EXTÉRIEUR	Poussette plein-air	- de 12 mois	Jeudi	12:00 à 13:00	27 avril / 8 semaines	70\$
	Fit Mom	- de 12 mois	Lundi*	13:00 à 14:00	24 avril / 7 semaines	65\$
	Yoga avec bébé	- de 12 mois	Mardi	10:00 à 11:00	25 avril / 8 semaines	75\$
	Zumba avec bébé	- de 12 mois	Mardi	9:30 à 10:30	25 avril / 8 semaines	70\$
TOUT-PETITS	HIIT avec bébé	- de 12 mois	*Lundi	11:00 à 12:00	24 avril / 7 semaines	65\$
	Gymnastique	2-3	Dimanche	8:30 à 9:15	30 avril / 8 semaines	37\$
	Bout de chou	4-5		9:30 à 10:15		37\$
	Parcours	4-5	Dimanche	11:00 à 11:45	30 avril / 8 semaines	37\$
	Petits Ninjas	3-5	Samedi	10:30 à 11:30	29 avril / 8 semaines	50\$



ENFANTS / ADOS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Basketball (mixte)	6-7	Samedi	8:00 à 9:00	29 avril / 8 semaines	30\$
	8-12		9:00 à 10:30	29 avril / 8 semaines	35\$
Basketball (mixte)	13-17	Samedi	10:30 à 12:00	29 avril / 8 semaines	35\$
Handball	7-12	Mercredi & Vendredi	16:15 à 17:45	26 avril / 8 semaines	0\$
Athlétisme	6-12	Mardi	17:00 à 18:00	25 avril / 8 semaines	0\$
C'est dimanche, on joue!	6-12	Dimanche	12:30 à 14:00	30 avril / 8 semaines	0\$
Gymnastique Rythmique	6-8	Dimanche	10:30 à 12:30	30 avril / 8 semaines	60\$
	9-13		12:30 à 14:30		60\$
Spikeball	8-12	Mardi	16:00 à 17:00	25 avril / 8 semaines	35\$

SPORTS DE RAQUETTE

JEUNESSE

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
TENNIS	Tennis Débutant	6-8	Dimanche	8:00 à 9:00	30 avril / 8 semaines	40\$
				9:00 à 10:00		40\$
				10:00 à 11:00		40\$
	Tennis inter.& avancé	9-12	Dimanche	11:00 à 12:00	30 avril / 8 semaines	40\$



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SPORTS DE RAQUETTE

SAISON DE TENNIS 2023 - TERRAINS DE TENNIS MÉDÉRIC-MARTIN



L'ouverture des terrains de tennis du parc Médéric-Martin est prévue pour le samedi 22 avril 2023 (si la température le permet). *Pickleball également disponible.

La programmation des cours de tennis sera disponible d'ici le 20 mars 2023 en ligne sur notre boutique Amilia. De plus, les cours privés seront également disponibles. Vous n'avez qu'à remplir notre formulaire de demande sur notre site internet www.ccjcm.ca

Horaire de printemps - Badminton libre du 24 avril au 25 juin 2023

*Lundi de 12h à 13h / 16h à 18h Mercredi de 12h à 13h / 16h à 18h Samedi de 16h à 18h
Mardi de 12h à 13h / 16h à 18h Jeudi de 16h à 18h Dimanche de 12h30 à 14h30

Prix: 12\$ de l'heure par terrain - réservation par plateau, 48 heures à l'avance et à l'heure exacte sur notre boutique Amilia.

Pickleball: Pour une demande concernant le pickleball, veuillez communiquer par courriel à l'adresse nducasse@ccjcm.ca.



BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Badminton Débutant	16+	Lundi*	18:00 à 20:00	24 avril / 7 semaines	70\$
Badminton inter.	16+	Jeudi	18:00 à 20:00	27 avril / 8 semaines	80\$
Badminton Libre	16+	Mardi	20:00 à 21:00	25 avril / 8 semaines	45\$
Club de badminton Malépart	16+	Mardi et/ou Jeudi	20:00 à 23:00	25 avril / 8 semaines	ch/gr:90\$ 2 * 160\$
Récréatif	16+	Mercredi	18:00 à 20:00	26 avril / 8 semaines	60\$
Intermédiaire	16+	Mardi	18:00 à 20:00	25 avril / 8 semaines	60\$
Compétitif	16+	Jeudi	18:00 à 20:00	27 avril / 8 semaines	60\$



ADULTE

Pickleball Débutant 18+ Dimanche 15:00 à 17:00 30 avril / 8 semaines 70\$

JEUNESSE

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Badminton Supervisé	13-17	Jeudi	16:00 à 18:00	27 avril / 8 semaines	0\$
Badminton Supervisé	6 à 12	Lundi	16:00 à 18:00	24 avril / 7 semaines	0\$



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SECTEUR SPORTIF

ADULTE

ÉQUIPES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Volleyball Récréatif	16+	Lundi* Mercredi	20:15 à 22:15 18:00 à 20:00	24 avril / 7 semaines 26 avril / 8 semaines	ch/gr:35\$ ou 65\$*2 ch/gr:40\$
Basketball	16+	Mercredi Vendredi	20:30 à 22:30 19:30 à 22:30	26 avril / 8 semaines 28 avril / 8 semaines	40\$ 2*75\$ 45\$



ARTS MARTIAUX POUR TOUS!

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Judo	6-9	Lundi* & Mercredi	16:00 à 17:00	24 avril / 7 semaines 26 avril / 8 semaines	2 fois sem. 60\$
(Affiliation à prévoir)	10-13	Lundi* & Mercredi	17:00 à 18:15 17:00 à 18:00	24 avril / 7 semaines 26 avril / 8 semaines	2 fois sem. 60\$
Aikido	18+	Jeudi Vendredi Dimanche	18:00 à 19:30 18:00 à 20:00 15:00 à 17:00	27 avril / 8 semaines 28 avril / 8 semaines 30 avril / 8 semaines	2 fois sem. (Au choix) 90\$
Autodéfense pour femmes	18+ 16 et 17 ans	Mardi	18:00 à 19:00	25 avril / 8 semaines	80 \$ 45\$
Sambo	16+	Mardi & Vendredi	19:00 à 20:30 20:00 à 21:30	25 avril / 8 semaines 27 avril / 8 semaines	2 fois sem. 90\$
Tendo Ryu	16+	Samedi	15:00 à 16:30	6 mai / 8 semaines	70\$
Atarashi Naginata			16:30 à 18:00	6 mai / 8 semaines	70\$

MISE EN FORME



CARDIO

SPINNING

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Cardio-Vélo	16+	Lundi* Mardi	17:00 à 18:00 17:00 à 18:00	24 avril / 7 semaines 25 avril / 8 semaines	70\$ 80\$
Cardio-Vélo Bootcamp	16+	Jeudi	17:00 à 18:00	27 avril / 8 semaines	80\$
Cardio-Vélo Bootcamp Express	16+	Jeudi	12:00 à 12:45	27 avril / 8 semaines	75\$
Cardio-Vélo Express	16+	*Lundi & mercredi	12:00 à 12:45	24 avril / 7 semaines 26 avril / 8 semaines	65\$ 75\$
Cardio-Vélo lève-tôt Express	16+	Mardi & Jeudi	6:30 à 7:15	25 avril / 8 semaines 27 avril / 8 semaines	ch/gr. 75\$
Cardio spinning tabata	16+	Vendredi	17:00 à 18:00	28 avril / 8 semaines	80\$

AÎNÉS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Mise en forme	55+	Lundi*	10:00 à 11:00	24 avril / 7 semaines	55\$ *Prix aîné
Zumba GOLD	55+	Mardi	10:00 à 11:00	25 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Équilibre	55+	Vendredi	11:30 à 12:30	28 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Stretching	55+	Mercredi	15:30 à 16:30	26 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
		Vendredi	12:30 à 13:30	28 avril / 8 semaines	60\$ *Prix aîné
Yoga sur chaise	55+	Lundi*	13:30 à 14:45	24 avril / 7 semaines	55\$



*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET MISE EN FORME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Cardio-boxe	16+	Mercredi	20:15 à 21:15	26 avril / 8 semaines	70\$
Tonus ballon	16+	Mardi	18:00 à 19:00	25 avril / 8 semaines	70\$
Bellydanse Fitness	16+	Mercredi	20:00 à 21:00	26 avril / 8 semaines	70\$
Barre Fitness	16+	Mercredi	20:00 à 21:00	26 avril / 8 semaines	70\$
Body Design	16+	Vendredi	12:00 à 13:00	28 avril / 8 semaines	70\$
Danse fitness	16+	Mercredi	19:00 à 20:00	26 avril / 8 semaines	70\$
Cuisse/abdo/fessier	16+	Mardi	12:00 à 13:00	25 avril / 8 semaines	70\$
		Mercredi	18:00 à 19:00	26 avril / 8 semaines	70\$
Djamboola	16+	Mardi	18:30 à 19:30	25 avril / 8 semaines	70\$
Freestyler (sur planche avec élastiques)	16+	Lundi*	19:30 à 20:30	24 avril / 7 semaines	65\$
Full body workout	16+	Vendredi	18:00 à 19:00	28 avril / 8 semaines	70\$
Hot Booty Ballet	16+	Mardi	19:30 à 20:30	25 avril / 8 semaines	70\$
TRX	16+	Lundi*	18:30 à 19:30	24 avril / 7 semaines	65\$
		Mardi	12:00 à 13:00	25 avril / 8 semaines	70\$
Strong Nation	16+	Lundi*	19:30 à 20:30	24 avril / 7 semaines	65\$
Zumba	16+	Lundi*	18:30 à 19:30	24 avril / 7 semaines	65\$
		Mercredi	19:00 à 20:00	26 avril / 8 semaines	70\$
Zumba toning	16+	Lundi*	18:30 à 19:30	24 avril / 7 semaines	65\$
		Jeudi	18:30 à 19:30	27 avril / 8 semaines	70\$
Petit gr. d'entraînement (au féminin)	16+	Jeudi	17:30 à 18:30	27 avril / 8 semaines	90\$
			18:30 à 19:30		90\$
HIIT	16+	Mardi Jeudi	19:30 à 20:30	25 avril / 8 semaines	ch/gr. 70\$ ou 130\$
Tabata Express	16+	Lundi*	12:00 à 12:45	24 avril / 7 semaines	65\$
Tabata	16+	Lundi*	18:00 à 19:00	24 avril / 7 semaines	65\$
Pink Bootcamp (féminin)	16+	Lundi*	17:00 à 18:00	24 avril / 7 semaines	65\$ ou 130\$
		Samedi	13:00 à 14:00	29 avril / 8 semaines	70\$
Piloxing	16+	Mardi	18:00 à 19:00	25 avril / 8 semaines	70\$



DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Équilibre (Proprioception)	18+	Vendredi	11:30 à 12:30	28 avril / 8 semaines	75\$
Pilates Débutant	16+	Mercredi	18:00 à 19:00	26 avril / 8 semaines	75\$
		Vendredi	17:30 à 18:30	28 avril / 8 semaines	75\$
Pilates int.	16+	Mercredi	19:00 à 20:00	26 avril / 8 semaines	75\$
		Vendredi	18:30 à 19:30	28 avril / 8 semaines	75\$
Pilates Matin	16+	Mardi	9:00 à 10:00	25 avril / 8 semaines	Ch gr. 75\$
		Jeudi	9:00 à 10:00	27 avril / 8 semaines	ou 2 x 140\$
Power Yoga	16+	Mardi	19:30 à 20:45	25 avril / 8 semaines	80\$
Yoga Flow	16+	Mercredi	17:45 à 19:00	26 avril / 8 semaines	80\$
Yoga Hatha	16+	Dimanche	9:00 à 10:15	30 avril / 8 semaines	80\$
Yoga Midi	16+	Mercredi	12:00 à 13:00	26 avril / 8 semaines	75\$
Yoga Matin	16+	Mercredi	10:00 à 11:15	26 avril / 8 semaines	80\$
Yoga Vinyasa Débutant	16+	*Lundi	18:30 à 19:45	24 avril / 7 semaines	70\$
Yoga Yin Débutant	16+	Mercredi	19:15 à 20:30	26 avril / 8 semaines	80\$
Stretching (Étirements)	16+	*Lundi	19:30 à 20:45	24 avril / 7 semaines	70\$
Stretching (Étirements)	18+	Mercredi	15:30 à 16:30	26 avril / 8 semaines	Ch gr. 75\$
Stretching (Étirements)		Vendredi	12:30 à 13:30	28 avril / 8 semaines	ou 2 x 140\$

*JOUR FÉRIÉ : LUNDI 10 AVRIL ET LUNDI 22 MAI 2023

Informations supplémentaires disponibles sur notre boutique Amilia. Le prix de certaines activités artistiques jeunesse inclut le matériel.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Tarifications 2023

Abonnement	Prix
1 séance	15\$
1 mois	30\$
3 mois	75\$
6 mois	140\$
1 an	225\$



Heures d'ouverture

Lundi au vendredi: 7h00 | 22h00

Samedi et dimanche: 8h30 | 17h00

- Les frais d'adhésion (20\$) sont obligatoires.
- Des carnets de 6 séances sont aussi disponibles au coût de 75 \$.

Séance d'essai

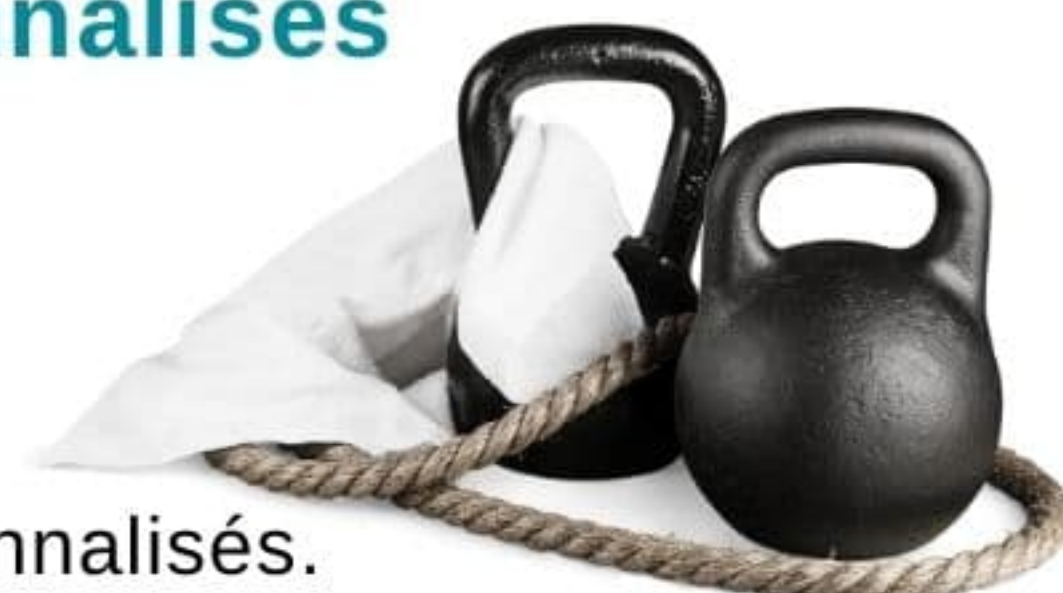
Si vous désirez essayer la salle d'entraînement avant de devenir membre, il est possible de vous procurer un laissez-passer au comptoir de la salle d'entraînement.

Programmes d'entraînements personnalisés

Nos entraîneurs: **Simon Sabourin | Camille Richard**

- Horaire selon la disponibilité.
- Prix Variable selon l'entraîneur choisi.

Disponible - Carnet de 6 séances d'entraînement personnalisés.



Prise de rendez-vous

- 1 - Soit en discutant directement avec les entraîneurs reconnus par la CCJCM.
- 2 - Soit en écrivant à l'adresse suivante: • nducasse@ccjcm.ca
- 3 - Si vous écrivez un courriel, veuillez indiquer quel entraîneur vous désirez. Si cela n'a pas d'importance, un entraîneur disponible vous sera assigné. Les paiements doivent être effectués **avant** le rendez-vous. Une copie de la facture vous sera remise. Lors de votre rendez-vous avec l'entraîneur, **vous devez** présenter la copie de votre facture indiquant l'achat du programme souhaité.

FORFAITS ET PROMOTIONS

- Disponible jusqu'au 7 mai 2023, si vous êtes inscrit à l'une de nos activités physiques, nous vous offrons **50%** sur l'abonnement de **3 mois** à la salle de musculation.

** Uniquement disponible au moment de l'inscription à l'activité physique.

Promotion d'Avril - Du 1er au 30 avril 2023 / **90\$** pour **6 mois**.

Forfait de fin de semaine

- Disponible jusqu'au 7 mai 2023, Les parents accompagnants leurs enfants durant leurs activités de fin de semaine pourront utiliser la salle d'entraînement. **40 \$ / session + les frais d'adhésions.**
- La carte de membre est obligatoire. Forfait disponible au comptoir seulement.



Pour plus d'informations sur notre salle d'entraînement et les programmes d'entraînement personnalisés, veuillez consulter notre site ccjcm.ca

**Veuillez noter que les informations de cette brochure peuvent changer. Consultez le ccjcm.ca pour avoir accès aux dernières mises à jour.