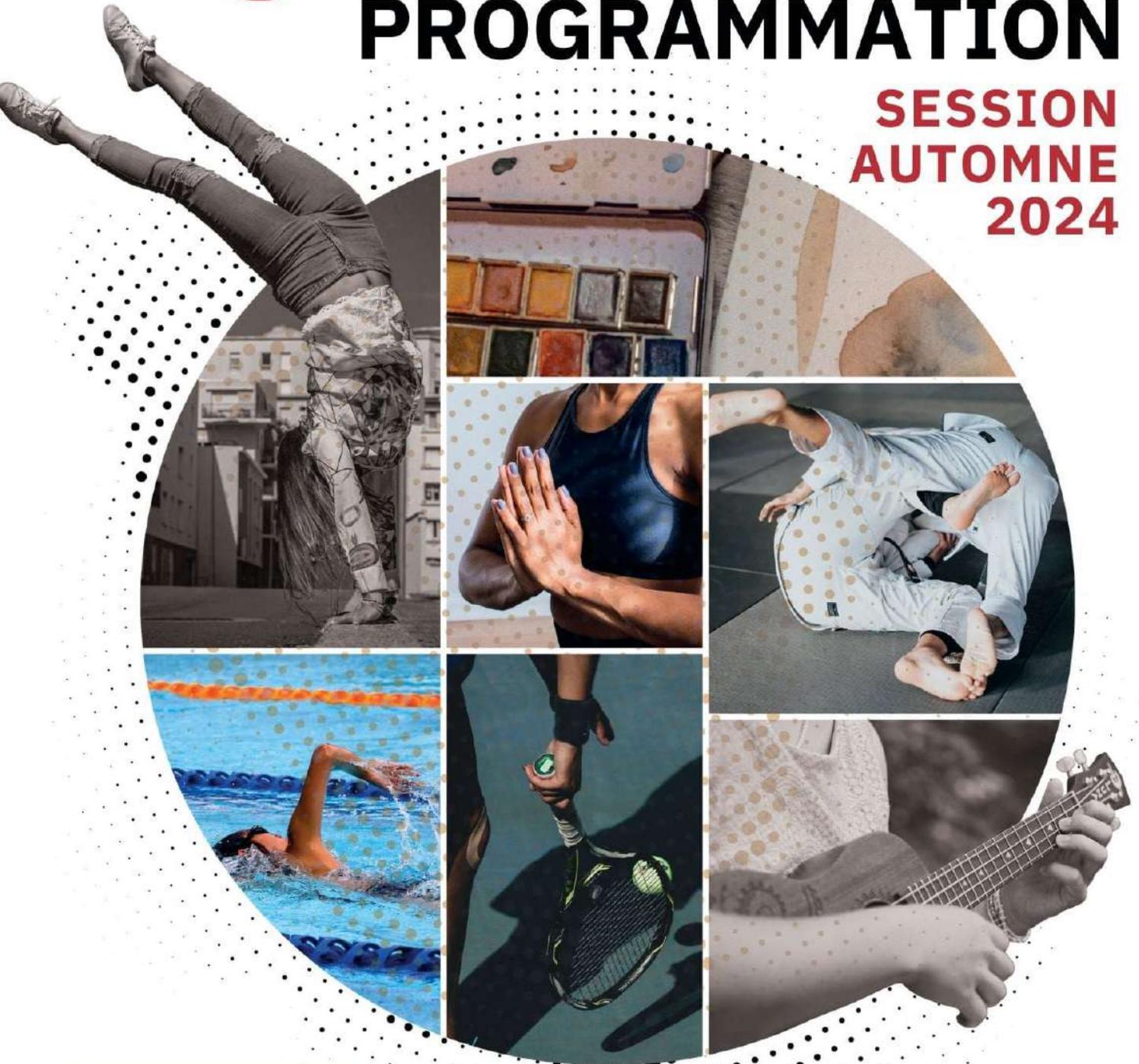




CORPORATION DU CENTRE JEAN-CLAUDE-MALÉPART

# PROGRAMMATION

## SESSION AUTOMNE 2024



[www.ccjcm.ca](http://www.ccjcm.ca)  
(514) 521-6884  
[info@ccjcm.ca](mailto:info@ccjcm.ca)  
2633 rue Ontario Est,  
Montréal, QC, H2K 1W8



DÉBUT DES INSCRIPTIONS

**19 août 2024**

DÉBUT DE LA SESSION

**16 septembre 2024**  
(12 semaines)

Semaine  
découverte  
du 9 au 15  
septembre

Ville-Marie  
**Montréal**

Éducation  
**Québec**

## QUI SOMMES-NOUS

La Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart et le personnel qui gère nos activités se donnent comme mission d'être le point de rassemblement loisirs du quartier Sainte-Marie. Par notre engagement, 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. Un endroit où le/la citoyen·ne viendra chercher les éléments qui lui permettront d'améliorer sa qualité de vie.

Nous souhaitons être un lieu inclusif, permettant à chacun de nos membres de jouir de notre proposition de services dans le respect de tout un chacun et des lieux qu'il fréquente.

## TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux .....	3	Adultes / 16 ans et + .....	15
Dates importantes.....	4	Aîné·e·s / 50 ans et + .....	29
Parents-Enfants / Tout-Petits.....	5	Salle d'entraînement .....	32
Jeunesses / Ados .....	8		

## NOTRE ÉQUIPE

### Directrice générale

Elsa Lavigne • elavigne@ccjcm.ca

### Directrice générale adjointe

Nancy Ducasse • nducasse@ccjcm.ca

### Responsables des services administratifs

Sophie Blanchet • sblanchet@ccjcm.ca

### Coordonnatrice, culturel

Elise Brière • ebriere@ccjcm.ca

### Coordinateur, sportif

Gaëls Martinez-Mainville •  
gmmainville@ccjcm.ca

### Coordonnateur, développement de partenariat avec le milieu

Marc Arseneault • marseneault@ccjcm.ca

Crédits page de couverture : danse ©Jusdevoyage/unsplash.com; aquarelle ©Sarah Brown/unsplash.com; méditation ©Madison Lavern/unsplash.com; judo ©Nathan Dumlao/unsplash.com; natation ©Marcus Ng/unsplash.com; tennis ©Renith R/unsplash.com; ukulele ©Aaron Burden/unsplash.com;

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### ÊTRE MEMBRE, UN ACTE IMPORTANT

Devenir membre d'un centre communautaire de loisir est un acte important. Il permet de soutenir un organisme à but non lucratif qui a pour principal objectif le développement de services de qualité pour ses membres. La Corporation du centre Jean-Claude-Malépart est un organisme d'action communautaire autonome, créé à l'initiative des citoyen·ne·s du quartier, pour répondre à leurs besoins. Être membre de la corporation c'est pouvoir s'impliquer en participant à sa vie démocratique, notamment lors de l'assemblée annuelle des membres. Ceci permet aussi d'être éligible pour siéger au sein de son conseil d'administration.

L'adhésion à la Corporation du centre Jean-Claude-Malépart est obligatoire pour s'inscrire à une activité, y compris les activités gratuites.

### DEVENIR BÉNÉVOLE

Nous recherchons constamment des bénévoles dynamiques et motivé·e·s, prêt·e·s à partager leur temps et leurs connaissances avec les membres de notre communauté, dans divers secteurs d'activité tels que l'animation, l'art et la culture, et le sport.

Pour poser votre candidature, visitez le menu CARRIÈRES de notre site internet.

### INSCRIPTIONS ET TARIFICATION

Les inscriptions ont lieu en ligne ou à l'accueil du Centre. Les places étant limitées, les inscriptions seront traitées selon le principe du premier arrivé, premier inscrit.

La carte de membre est de 10.00\$ par enfant, 10.00\$ par aîné·e·s (55 ans et +), 20.00\$ par adulte et 40.00\$ par famille. Elle est valide 1 an.

Un rabais de 20% sur le prix des activités 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.\*\***

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.

Visitez notre site internet à la section **INFO-INSCRIPTION** pour savoir comment devenir membre, comment vous inscrire à une activité et consulter notre politique de remboursement.

# DATES IMPORTANTES – SESSION AUTOMNE 2024

## Lundi 19 août à partir de 9h

### Ouverture des inscriptions pour la session et la semaine découverte

## Du lundi 9 au dimanche 15 septembre 2024

### Semaine découverte

Semaine portes ouvertes, lors de laquelle vous aurez la chance de faire gratuitement l'essai de certaines activités. Nous vous proposerons une sélection d'activités pour toute la famille. Pour plus d'informations, consultez notre site internet ainsi que notre page Facebook.

Inscriptions obligatoires sur notre plateforme Amilia.

## Samedi 14 septembre

### Fête de la rentrée / Épluchette - 12h à 15h

Venez célébrer avec nous le lancement de la session d'automne !

Au menu : épluchette de blé d'Inde en famille.

- Animations pour toutes et nourriture sur place.
- L'événement aura lieu à l'arrière du Centre Jean-Claude Malépart (2633 Ontario Est).

## Dimanche 29 septembre

### Journées de la culture

Rejoignez-nous pour célébrer la culture avec des activités gratuites et ouvertes à toutes, sans besoin de carte de membre !

**Créer des liens par le théâtre** - Le 27 septembre, de 18:00 à 19:30

**Photographie Automnale avec appareil intelligent** - Le 28 septembre, de 10:00 à 11:30

**Le Jardin de papier et de rêves enchantés** - Le 29 septembre, de 10:00 à 11:30

Venez nombreux·ses !

## Lundi 14 octobre

### Jour férié

Fermeture de nos installations à l'exception des terrains de tennis, et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## Jeudi 31 octobre

### Halloween

Soyez au rendez-vous ! Notre équipe vous prépare quelques surprises qui raviront les personnes de tous âges. Ne manquez pas l'effrayant carnaval, notre maison hantée, de 18h à 20h30.

## Samedi 7 décembre

### Marché des artisan·e·s

Plus d'une cinquantaine d'artisan·e·s y proposeront des produits locaux de 12h à 19h. L'occasion rêvée de vous procurer des cadeaux originaux à quelques jours des fêtes de fin d'année !

## SECTEUR CULTUREL

### DANSE



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Afro: initiation aux rythmes	6 ans et plus	Vendredi	17:30 à 18:30	20 sept. / 12 semaines	85\$
Éveil à la danse	3 ans et plus	Samedi	9:00 à 10:00	21 sept. / 12 semaines	85\$
Éveil à la danse	3 ans et plus	Samedi	10:00 à 11:00	21 sept. / 12 semaines	85\$
Initiation au ballet classique	4-5	Samedi	10:00 à 11:00	21 sept. / 12 semaines	90\$
Initiation au ballet classique	4-5	Samedi	11:00 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	90\$
Initiation au Hip Hop	4-5	Dimanche	9:00 à 10:00	22 sept. / 12 semaines	85\$



### MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Éveil musical	3-4	Samedi	9:00 à 10:00	21 sept. / 12 semaines	85\$
Éveil musical	3-5	Samedi	10:00 à 11:00	21 sept. / 12 semaines	85\$

### ARTS VISUELS



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Famille en art	À partir de 4 ans	Samedi	10:30 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	Grat.
Les p'tits Versatiles	2-3	Samedi	11:00 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	90\$

Un rendez-vous créatif où les enfants et leurs parents participent ensemble à une activité artistique sous la forme d'atelier continu.

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS – AÉROBIE ET DÉTENTE



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
 Pilates avec bébé	À partir de 3 mois	Lundi	11:00 à 12:00	16 sept. / 12 semaines	115\$
 Yoga	5-12	Dimanche	11:30 à 12:30	22 sept. / 12 semaines	115\$
 Yoga avec bébé (prénatal bienvenue)	À partir de 3 mois	Mardi	10:30 à 11:30	17 sept. / 12 semaines	115\$
 Zumba avec bébé (prénatal bienvenue)	À partir de 3 mois	Mardi	9:30 à 10:30	17 sept. / 12 semaines	110\$

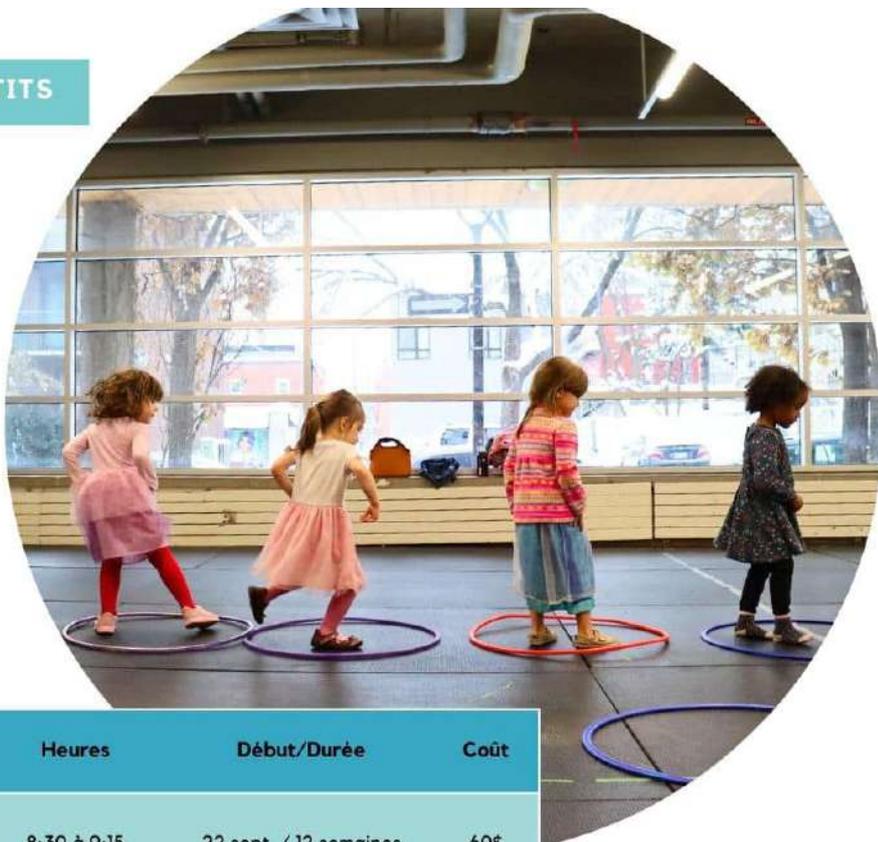
### SPORTS D'ÉQUIPE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Petits Z'actifs	3-5 ans	Dimanche	10:30 à 11:15	22 sept. / 12 semaines	60\$

Cette activité a pour but de faire bouger les enfants tout en leur apprenant de nouveaux jeux collectifs et de sports.

### ATHLÉTISME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Athlétisme-mini	4-5 ans	Samedi	9:45 à 10:30	21 sept. / 12 semaines	60\$



## GYMNASTIQUE ET ACROBATIE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Gymnastique Bout de chou	2-3 ans	Dimanche	8:30 à 9:15	22 sept. / 12 semaines	60\$
Gymnastique Bout de chou	4-5 ans	Dimanche	9:30 à 10:15	22 sept. / 12 semaines	60\$
Parcours	3-5 ans	Dimanche	11:15 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Petits Ninjas	4-5 ans	Samedi	10:45 à 11:30	21 sept. / 12 semaines	60\$

Il s'agit de petits parcours préparés par l'animatrice, où votre enfant pourra grimper, ramper, tenir en équilibre, etc. Les parcours sont différents chaque semaine.

## SPORTS DE COMBAT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Éveil au judo	3-4 ans	Samedi	9:00 à 9:45	21 sept. / 12 semaines	60\$
Judo	5-12 ans	Samedi	11:00 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	105\$
Judo jeunesse	5-6	Samedi	10:00 à 11:00	21 sept. / 12 semaines	60\$



## LOCAL JEUNESSE 10-14 ANS - DÉBUT LE 20 SEPTEMBRE 2024

### Les vendredis de 17h30 à 20h - Activités gratuites

Le Local Jeunesse est un espace convivial et dynamique spécialement conçu pour les adolescents. Il offre un cadre idéal pour se retrouver entre amis et faire de nouvelles rencontres. Cet endroit est dédié à l'épanouissement des jeunes à travers une variété d'activités artistiques ou sportives ludiques et enrichissantes.

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS DRAMATIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Improvisation!	6-8	Mercredi	17:00 à 18:00	18 sept. / 12 semaines	90\$
Improvisation!	9-12	Mercredi	18:00 à 19:00	18 sept. / 12 semaines	90\$

### ARTS VISUELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Dessin	8-10	Vendredi	17:00 à 18:30	20 sept. / 12 semaines	90\$
Introduction à la BD	9 ans et plus	Vendredi	18:30 à 20:00	20 sept. / 12 semaines	90\$
Peinture	8 ans et plus	Samedi	13:00 à 14:30	21 sept. / 12 semaines	90\$



### ARTS DU CIRQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Acrobatie et Équilibrisme	7 ans et plus	Samedi	13:30 à 14:30	21 sept. / 12 semaines	90\$



## MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Chant jeunesse	8 ans et plus	Mercredi	17:00 à 18:00	18 sept. / 12 semaines	85\$
★ Guitare	10 ans et plus	Mardi	17:00 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	95\$
Initiation à la théorie musicale	6-7	Samedi	11:00 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	90\$
★ Ukulélé	8 ans et plus	Mercredi	17:00 à 18:00	18 sept. / 12 semaines	95\$

## LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Anglais par le jeu	5-7	Dimanche	13:00 à 14:00	22 sept. / 12 semaines	80\$
Anglais par le jeu	8-9	Dimanche	14:00 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	80\$
Espagnol par le jeu	7 ans et plus	Mardi	17:00 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	85\$
★ Language toi! - Slam jeunesse	10 ans et plus	Jeudi	17:00 à 18:00	19 sept. / 12 semaines	90\$

## MIEUX-ÊTRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
★ Intelligence émotionnelle	8 ans et plus	Lundi	17:00 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	80\$
🧘 Méditation par la musique	8 et plus	Dimanche	14:00 à 15:15	27 oct. / 4 semaines	55\$

Écouter nos émotions, même les plus désagréables, nous aide à comprendre nos besoins. Grâce à des ateliers éducatifs, des discussions de groupe et des exercices, ce cours vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle et de vous connecter à votre intuition.

★ Nouveau cours

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## DANSE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Danse improvisée	6-14	Mercredi	17:00 à 18:00	18 sept. / 12 semaines	85\$
Danse contemporaine	7 ans et plus	Mercredi	18:00 à 19:00	18 sept. / 12 semaines	85\$
Ballet classique	6-7	Samedi	12:00 à 13:00	21 sept. / 12 semaines	90\$
Ballet classique	7 ans et plus	Jeudi	17:00 à 18:00	19 sept. / 12 semaines	90\$
Hip-Hop	6-8	Dimanche	10:00 à 11:00	22 sept. / 12 semaines	85\$
Hip-Hop	9-10	Dimanche	11:00 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	85\$



## ARTS MANUELS

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
★	Confection de bijoux	16 ans et plus	Dimanche	13:30 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	135 \$
👨👩👧👦	Un noeud à la fois - Crochet et macramé pour tou-te-s	8 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:30	18 sept. / 12 semaines	135\$
★	Tricot pour tous	16 ans et plus	Dimanche	10:00 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	145\$

★ Nouveau cours

👨👩👧👦 Activité intergénérationnelle. Les enfants de 8 ans et plus doivent être accompagnés par un adulte.

## ARTS NUMÉRIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
★ Mon premier film (cellulaire/tablette)	À partir de 8 ans	Vendredi	17:30 à 18:30	20 sept. / 12 semaines	90\$

L'activité montrera comment utiliser les meilleures applications pour la photo et la vidéo de manière professionnelle.

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DE RAQUETTES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Pickleball	8-12	Dimanche	14:00 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
★ Pickleball	10-15	Dimanche	14:00 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	80\$
Tennis débutant	6-8	Dimanche	8:00 à 9:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Tennis débutant	9-12	Dimanche	9:00 à 10:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Tennis - Intermédiaire 1	9-10	Dimanche	10:00 à 11:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Tennis - Intermédiaire 2	11-12	Dimanche	11:00 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Tennis - Avancé	11-12	Dimanche	12:00 à 13:00	22 sept. / 12 semaines	60\$
Badminton Supervisé	13-17	Jedi	16:30 à 18:00	19 sept. / 12 semaines	grat.
Badminton	6-8	Lundi	16:00 à 17:00	16 sept. / 12 semaines	grat.
Badminton	9-12	Lundi	17:00 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	grat.

Le pickleball est un sport de raquette combinant des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong.



★ Cours Parents-Enfants

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

**GYMNASTIQUE**

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
\$\$	Gymnastique Rythmique récréative	6-8	Dimanche	10:30 à 12:30	22 sept. / 12 semaines	95\$
\$\$	Gymnastique Rythmique récréative	9-13	Dimanche	12:30 à 14:30	22 sept. / 12 semaines	95\$
\$\$	Gymnastique Rythmique régional (Élite)	5-8	Lundi et Mercredi	16:00 à 17:00	16 sept. / 12 semaines	115\$
\$\$	Gymnastique Rythmique régional (Élite)	9-12	Mardi et Jeudi	16:00 à 17:00	17 sept. / 12 semaines	115\$


**SPORTS AQUATIQUES**

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
	Club de natation	6-15	Mardi, jeudi et vendredi	16:30 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	120\$
	Club de water-polo	8-17	Lundi, mercredi et vendredi	16:30 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	120\$
	Pré-Club de natation	6-15	Mardi et jeudi	16:30 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	80\$
	Pré-club de water-polo	8-11	Lundi et mercredi	16:30 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	80\$

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

\$\$ Frais d'affiliation supplémentaires pour les fédérations.

SPORTS COLLECTIFS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Basketball mixte - Niveau 1	6-17	Samedi	08:00 à 09:00	21 sept. / 12 semaines	50\$
Basketball mixte - Niveau 2	6-17	Samedi	09:00 à 10:30	21 sept. / 12 semaines	55\$
Basketball mixte - Niveau 3	6-17	Samedi	10:30 à 12:00	21 sept. / 12 semaines	55\$
Basketball - Ligue du Centre-Sud	8-12	Samedi	12:30 à 14:30	Date début à venir	grat.
Basketball - Ligue du Centre-Sud	13-17	Vendredi	17:00 à 19:00	Date début à venir	grat.
Handball. Bout de chou	8-10	Mercredi et vendredi	16:00 à 16:45	18 sept. / 12 semaines	grat.
Handball Minimes	10-12	Mercredi et vendredi	16:45 à 17:45	18 sept. / 12 semaines	grat.



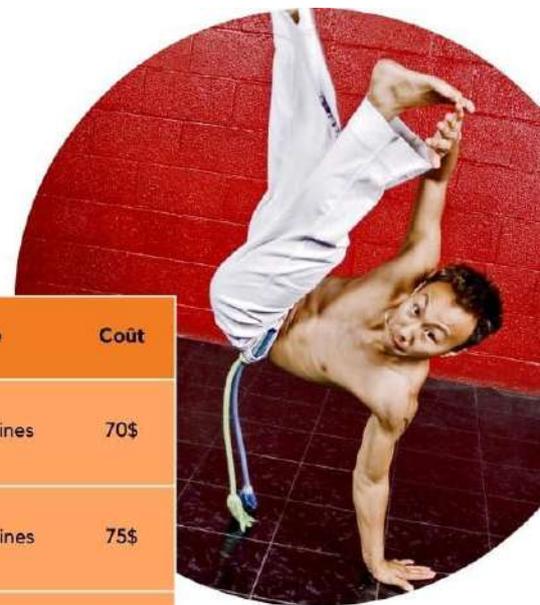
CARDIO & REMISE EN FORME

Activités	Âges	Heures	Heures	Début/Durée	Coût
Pilates	14-17	Mercredi	16:00 à 17:00	18 sept. / 12 semaines	75\$
TRX	13-17	Samedi	14:00 à 15:00	21 sept. / 12 semaines	70\$
Yoga	5-12	Dimanche	11:30 à 12:30	22 sept. / 12 semaines	115\$

**Le TRX**  
 "Training Under Suspension" est un type d'entraînement qui s'effectue avec le poids du corps grâce à l'aide de deux sangles accrochées, permettant de travailler chaque exercice en suspension.



ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Autodéfense pour femmes	15-17	Mardi	18:00 à 19:00	17 sept. / 12 semaines	70\$
Capoeira	13-15	Samedi	16:00 à 17:00	21 sept. / 12 semaines	75\$
\$\$ Judo jeunesse	6-9	Lundi et mercredi	16:00 à 17:00	16 sept. / 12 semaines	90\$
\$\$ Judo jeunesse	10-13	Lundi et mercredi	17:00 à 18:15 et 17:00 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	90\$
\$\$ Judo ados	15-17	Samedi	12:00 à 13:30	21 sept. / 12 semaines	70\$
\$\$ Karaté Shotokan JKA - Blanche à Jaune	7-17	Mardi et jeudi	18:15 à 19:15	17 sept. / 13 semaines	90\$
\$\$ Karaté Shotokan JKA - Orange et +	7-17	Mardi et jeudi	19:15 à 20:15 et 19:15 à 20:45	17 sept. / 13 semaines	90\$
\$\$ Lutte Olympique (CRAZY DOGS)	7-12	Dimanche et mercredi	10:30 à 11:45 et 18:30 à 19:45	18 sept. / 12 semaines	grat.
\$\$ Lutte Olympique (CRAZY DOGS)	13-17	Dimanche et mercredi	11:45 à 13:15 et 19:45 à 21:15	18 sept. / 12 semaines	grat.

ATHLÉTISME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Athlétisme	6-12	Mardi	17:00 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	grat.



\$\$ Frais d'affiliation supplémentaires pour les fédérations.

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS MANUELS



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
★ Confection de bijoux	16 ans et plus	Dimanche	13:30 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	135\$
Confection à la machine débutant	16 ans et plus	Lundi	20:00 à 22:30	16 sept. / 12 semaines	165\$
Confection à la machine intermédiaire	16 ans et plus	Lundi	17:30 à 20:00	16 sept. / 12 semaines	165\$
Confection à la machine multi-niveaux	16 ans et plus	Jeudi	13:30 à 16:00	19 sept. / 12 semaines	165\$
Confection à la machine débutant	16 ans et plus	Jeudi	20:00 à 22:30	19 sept. / 12 semaines	165\$
Confection à la machine intermédiaire	16 ans et plus	Jeudi	17:30 à 20:00	19 sept. / 12 semaines	165\$
👤 Crochet et macramé pour tou-te-s	8 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:30	18 sept. / 12 semaines	135\$
★ Projets personnels en couture	16 ans et plus	Vendredi	18:00 à 20:30	20 sept. / 12 semaines	165\$
👤 Tricot pour tou-te-s	8 ans et plus	Dimanche	10:00 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	140\$

Chaque projet est une opportunité d'apprendre de nouvelles méthodes, de perfectionner des points de couture et de réaliser des pièces uniques, que ce soit des vêtements, des accessoires ou des éléments de décoration.



★ Nouveau cours

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

ARTS VISUELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et plus	Jeudi	13:30 à 16:00	19 sept. / 12 semaines	155\$
Aquarelle débutant & intermédiaire	16 ans et plus	Mercredi	13:30 à 16:00	18 sept. / 12 semaines	165\$
Aquarelle débutant & intermédiaire	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 20:30	16 sept. / 12 semaines	165\$
Collages créatifs	16 ans et plus	Lundi	13:30 à 16:00	16 sept. / 12 semaines	165\$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et plus	Mardi	13:30 à 16:00	17 sept. / 12 semaines	155\$
Dessin - Débutant et intermédiaire	16 ans et plus	Mardi	18:00 à 20:00	17 sept. / 12 semaines	155\$
Peinture - Débutant et intermédiaire	16 ans et plus	Jeudi	18:00 à 20:00	19 sept. / 12 semaines	155\$
Sérigraphie et techniques d'impressions débutant	16 ans et plus	Jeudi	18:00 à 20:30	19 sept. / 12 semaines	190\$
Sérigraphie et techniques d'impressions intermédiaire	16 ans et plus	Mercredi	18:00 à 20:30	18 sept. / 12 semaines	190\$

Nos cours sont conçus pour tous les niveaux, que vous soyez débutant ou artiste confirmé. Vous apprendrez à maîtriser les nuances de la couleur, les textures variées et les techniques de superposition pour créer des œuvres uniques et expressives.

Comme matériaux, nous utiliserons des papiers colorés, des images de magazines, des photos, des images trouvées, des bouts de tissus, de la peinture, etc.



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## ARTS NUMÉRIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Photographie numérique débutant	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 20:00	16 sept. / 12 semaines	165\$
★ Prendre de meilleures photos et vidéos avec un appareil intelligent	16 ans et plus	Jeudi	18:00 à 19:30	19 sept. / 12 semaines	150\$



## DANSE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Ballet Classique Débutant	16 ans et plus	Jeudi	19:15 à 20:15	19 sept. / 12 semaines	130\$
Ballet Classique élémentaire	16 ans et plus	Jeudi	19:30 à 21:00	19 sept. / 12 semaines	135\$
Danse en ligne Débutant	30 ans et plus	Jeudi	10:30 à 12:00	19 sept. / 12 semaines	90\$
Danse en ligne Intermédiaire/ Avancé	30 ans et plus	Jeudi	13:00 à 14:30	19 sept. / 12 semaines	90\$
Danse Africaine	16 ans et plus	Vendredi	18:30 à 19:30	20 sept. / 12 semaines	135\$
Danse burlesque	16 ans et plus	Mardi	20:00 à 22:00	Dates à venir	À venir
Initiation à la danse contemporaine	16 ans et plus	Jeudi	18:00 à 19:15	19 sept. / 12 semaines	135\$

Nous travaillerons à partir de l'imagination comme moteur du mouvement tout en traversant des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire.

★ Nouveau cours

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Allemand débutant	16 ans et plus	Mercredi	19:30 à 21:00	18 sept. / 12 semaines	130\$
★ Allemand intermédiaire	16 ans et plus	Mercredi	18:00 à 19:30	18 sept. / 12 semaines	130\$
Anglais débutant	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 19:30	16 sept. / 12 semaines	130\$
Anglais intermédiaire	16 ans et plus	Lundi	19:30 à 21:00	16 sept. / 12 semaines	130\$
Espagnol débutant	16 ans et plus	Mardi	18:00 à 19:30	17 sept. / 12 semaines	130\$
Espagnol intermédiaire	16 ans et plus	Mardi	19:30 à 21:00	17 sept. / 12 semaines	130\$
Italien débutant	16 ans et plus	Jeudi	19:30 à 20:30	19 sept. / 12 semaines	125\$
Italien intermédiaire	16 ans et plus	Jeudi	17:30 à 19:00	19 sept. / 12 semaines	130\$
Japonais débutant	16 ans et plus	Lundi	20:00 à 21:30	16 sept. / 12 semaines	130\$
Japonais intermédiaire	16 ans et plus	Mardi	18:30 à 20:00	17 sept. / 12 semaines	130\$

Cours de japonais pour les débutants supérieurs. Éléments de base pour comprendre et parler cette langue en vue d'un prochain voyage ou pour apprendre une nouvelle culture.



★ Nouveau cours

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## MUSIQUE



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Chant Débutant	16 ans et plus	Mercredi	17:30 à 19:30	18 sept. / 12 semaines	140\$
Chant Débutant Groupe 2	16 ans et plus	Mercredi	19:30 à 21:30	18 sept. / 12 semaines	140\$
Guitare Débutant 1	16 ans et plus	Mardi	18:00 à 19:30	17 sept. / 12 semaines	135\$
Guitare débutant 2	16 ans et plus	Mardi	19:30 à 21:00	17 sept. / 12 semaines	135\$
★ Initiation aux percussions	16 ans et plus	Mercredi	18:15 à 19:15	18 sept. / 12 semaines	140\$
Théorie musicale	16 ans et plus	Jeudi	17:30 à 18:30	19 sept. / 8 semaines	110\$
★ Ukulélé débutant	16 ans et plus	Mercredi	18:00 à 19:30	18 sept. / 12 semaines	135\$
★ Ukulélé intermédiaire	16 ans et plus	Mercredi	19:30 à 21:00	18 sept. / 12 semaines	135\$

## ARTS DRAMATIQUES



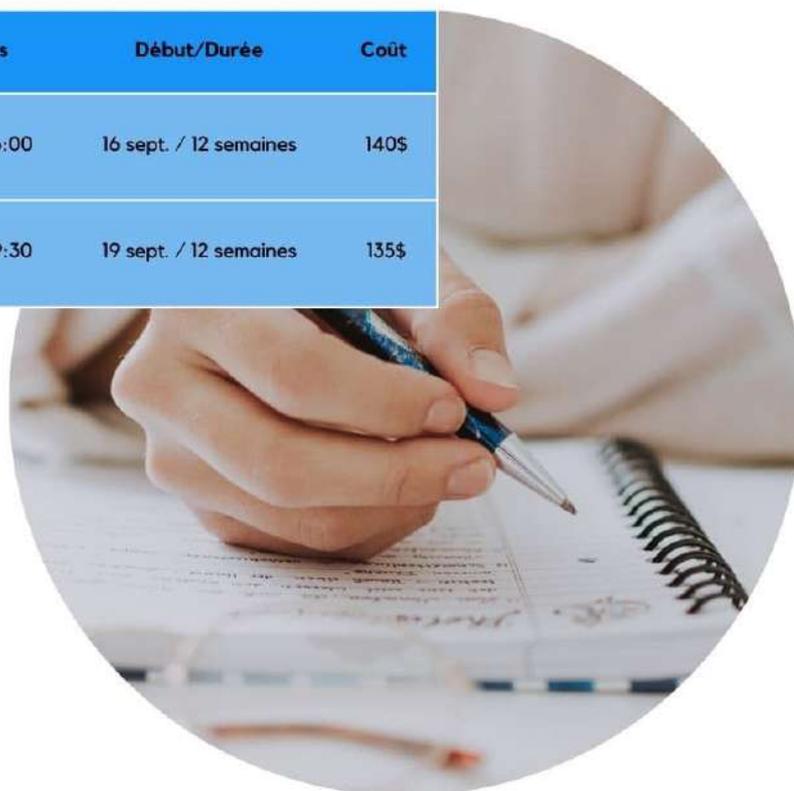
Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Atelier Théâtre débutant	16 ans et plus	Jeudi	19:30 à 21:30	19 sept. / 12 semaines	160\$
★ Atelier Théâtre intermédiaire	16 ans et plus	Mardi	19:00 à 21:00	16 sept. / 24 semaines	320\$
Improvisation théâtrale	16 ans et plus	Mardi	17:30 à 19:00	17 sept. / 12 semaines	145\$

★ Nouveau cours

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## ÉCRITURE ET POÉSIE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Écrire avec Suzanne Myre	16 ans et plus	Lundi	13:30 à 16:00	16 sept. / 12 semaines	140\$
★ Slam	16 ans et plus	Jeudi	18:00 à 19:30	19 sept. / 12 semaines	135\$



## MIEUX-ÊTRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Intelligence émotionnelle et intuition	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 19:30	16 sept. / 12 semaines	130\$
Intelligence émotionnelle et intuition	16 ans et plus	Jeudi	17:30 à 18:30	Dates à venir.	12\$
★ Méditation par la musique	8 et plus	Dimanche	14:00 à 15:15	27 oct. / 4 semaines	55\$

Capsules du jeudi  
de 17h30 à 18h30  
Autres dates à venir.

Activité  
intergénérationnelle  
Cours toutes les  
2 semaines.  
Coût à la carte 15\$.

★ Nouveau cours  Activité intergénérationnelle. Les enfants de 8 ans et plus doivent être accompagnés par un adulte.

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DE RAQUETTE



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
BadminFun Récréatif	18 ans et plus	Mercredi	18:00 à 20:00	18 sept. / 12 semaines	95\$
BadminFun Intermédiaire	18 ans et plus	Mardi	18:00 à 20:00	17 sept. / 12 semaines	95\$
BadminFun Compétitif	18 ans et plus	Jeudi	18:00 à 20:00	19 sept. / 12 semaines	95\$
Badminton Débutant	18 ans et plus	Lundi	18:00 à 20:00	16 sept. / 12 semaines	120\$
Badminton Intermédiaire	18 ans et plus	Jeudi	18:00 à 20:00	19 sept. / 12 semaines	120\$
Badminton libre	18 ans et plus	Dimanche	16:00 à 17:00	22 sept. / 12 semaines	70\$
Badminton libre	18 ans et plus	Dimanche	17:00 à 18:00	22 sept. / 12 semaines	70\$
Club de badminton Malépart	16 ans et plus	Mardi	20:00 à 23:00	17 sept. / 12 semaines	135\$
Club de badminton Malépart	16 ans et plus	Jeudi	20:00 à 23:00	19 sept. / 12 semaines	135\$
Pickleball débutant (cours)	18 ans et plus	Dimanche	15:00 à 16:30	22 sept. / 12 semaines	100\$
Pickleball intermédiaire (cours)	18 ans et plus	Dimanche	16:30 à 18:00	22 sept. / 12 semaines	100\$
Tennis de table	18 ans et plus	Lundi	18:00 à 20:00	16 sept. / 12 semaines	115\$

Si vous voulez jouer en double mais n'avez pas de partenaire, cette activité est pour vous!

Ce cours s'adresse à ceux qui connaissent déjà les bases du badminton ainsi que sa réglementation. Vous devez également connaître les déplacements, les services longs et les dégagés.

Tu as des objectifs compétitifs ou de grandes ambitions? Peut-être que tu veux simplement commencer à compétitionner? Dans le club compétitif de badminton de Malépart, on te donnera tous les outils nécessaires pour compétitionner au niveau régional, provincial et/ou national. - Sur invitation seulement, date de la journée de sélection à venir, restez à l'affût!

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## SPORTS DE COMBAT

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
\$\$	Aikido	16 ans et plus	Dimanche, jeudi et vendredi	15:00 à 17:00 18:00 à 19:30 18:00 à 20:00	19 sept. / 12 semaines	160\$
	Autodéfense pour femmes	18 ans et plus	Mardi	18:00 à 19:00	17 sept. / 12 semaines	120\$
	Capoeira	18 ans et plus	Samedi	17:00 à 18:30	21 sept. / 12 semaines	110\$
	Escrime traditionnelle (Tendo Ryu)	16 ans et plus	Samedi	15:00 à 17:00	21 sept. / 12 semaines	125\$
\$\$	Judo Adulte	18 ans et plus	Samedi	12:00 à 13:30	21 sept. / 12 semaines	110\$
\$\$	Karaté Shotokan JKA - Blanche à Jaune	18 ans et plus	Mardi et jeudi	18:15 à 19:15	17 sept. / 22 semaines	140\$
\$\$	Karaté Shotokan JKA - Orange et +	18 ans et plus	Mardi et jeudi	19:15 à 20:15 19:15 à 20:45	20 août. / 22 semaines	140\$
\$\$	Karaté Shotokan JKA - Ceintures noires / avec les cours d'orange et +	16 ans et plus	Mardi	20:15 à 21:15	17 sept. / 22 semaines	95\$
\$\$	Karaté Shotokan JKA - Ceintures noires	16 ans et plus	Mardi	20:15 à 21:15	17 sept. / 22 semaines	55\$
\$\$	Lutte Olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et plus	Dimanche et mercredi	11:45 à 13:15 19:45 à 21:15	18 sept. / 12 semaines	140\$
	Sambo	16 ans et plus	Mardi et vendredi	19:00 à 20:30 20:00 à 21:30	17 sept. / 12 semaines	140\$

Le sambo est un art martial et un sport de combat créé en URSS dans les années 1930, mélangeant principalement le judo, la boxe pieds-poings, la boxe, et la lutte.

\$\$ Frais d'affiliation supplémentaires pour les fédérations.

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Équilibre et structure posturale	16 ans et plus	Jeudi	10:00 à 11:15	19 sept. / 12 semaines	120\$
Pilates débutant	14 ans et plus	Mercredi	16:00 à 17:00	18 sept. / 12 semaines	115\$
Pilates débutant	16 ans et plus	Vendredi	17:30 à 18:30	20 sept. / 12 semaines	115\$
Pilates intermédiaire	16 ans et plus	Mercredi	17:00 à 18:00	18 sept. / 12 semaines	115\$
Pilates intermédiaire	16 ans et plus	Vendredi	18:30 à 19:30	20 sept. / 12 semaines	115\$
Power Yoga	16 ans et plus	Mardi	19:00 à 20:15	17 sept. / 12 semaines	120\$
Stretching (Étirements)	18 ans et plus	Vendredi	12:30 à 13:30	20 sept. / 12 semaines	115\$
Stretching (Étirements)	16 ans et plus	Lundi	19:30 à 20:45	16 sept. / 12 semaines	120\$
Taichi & Qi-Gong bâton débutant	16 ans et plus	Lundi	17:30 à 18:30	16 sept. / 12 semaines	110\$
Taichi Intermédiaire & avancé	16 ans et plus	Lundi	18:30 à 19:30	16 sept. / 12 semaines	110\$
Yoga débutant	16 ans et plus	Jeudi	11:30 à 12:45	19 sept. / 12 semaines	120\$
Yoga Flow	16 ans et plus	Mercredi	17:45 à 19:00	18 sept. / 12 semaines	120\$



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE - SUITE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Yoga Hatha débutant	16 ans et plus	Dimanche	09:00 à 10:15	22 sept. / 12 semaines	120\$
Yoga Hatha intermédiaire	16 ans et plus	Dimanche	10:15 à 11:30	22 sept. / 12 semaines	120\$
Yoga Hatha (multi-niveaux)	16 ans et plus	Lundi	19:45 à 21:00	16 sept. / 12 semaines	120\$
Yoga midi	16 ans et plus	Mercredi	12:00 à 13:00	18 sept. / 12 semaines	115\$
Yoga Vinyasa Débutant	16 ans et plus	Lundi	18:30 à 19:45	16 sept. / 12 semaines	120\$
Yoga Yin	16 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:15	18 sept. / 12 semaines	120\$



## AÉROBIE ET MISE EN FORME - LÈVE TÔT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Réveil fit	16 ans et plus	Mardi	07:00 à 07:45	17 sept.	100\$
Réveil fit	16 ans et plus	Mercredi	07:00 à 07:45	18 sept.	100\$
Réveil fit	16 ans et plus	Jeudi	07:00 à 07:45	19 sept.	100\$
Forfait 3 cours réveil fit	18 ans et plus	Mardi, Mercredi et Jeudi	07:00 à 07:45	17 sept. / 3 jours	160\$

Lundi 14 octobre: **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

AÉROBIE & MISE EN FORME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Forfait du midi	16 ans et plus	Les jours de semaine	12:00 à 13:00	16 sept. / 12 semaines	150\$
Baladi fitness	16 ans et plus	Mardi	19:30 à 20:30	17 sept. / 12 semaines	110\$
Barre Fitness	16 ans et plus	Mercredi	20:00 à 21:00	18 sept. / 12 semaines	110\$
Body Design	16 ans et plus	Vendredi	12:00 à 13:00	20 sept. / 12 semaines	110\$
Cardio-boxe	16 ans et plus	Mercredi	20:15 à 21:15	18 sept. / 12 semaines	110\$
Cardio Step	16 ans et plus	Vendredi	18:00 à 19:00	20 sept. / 12 semaines	110\$
Cardio-vélo	16 ans et plus	Lundi	17:00 à 18:00	16 sept. / 12 semaines	120\$
Cardio-vélo	16 ans et plus	Mardi	17:00 à 18:00	17 sept. / 12 semaines	120\$
Cardio-vélo Bootcamp	16 ans et plus	Jeudi	17:00 à 18:00	19 sept. / 12 semaines	120\$
Cardio-vélo (Spinning) & tabata cardio	16 ans et plus	Vendredi	17:00 à 18:00	20 sept. / 12 semaines	120\$
Cardio-vélo Express	16 ans et plus	Lundi	12:00 à 12:45	16 sept. / 12 semaines	115\$
Cardio-vélo Express	16 ans et plus	Mercredi	12:00 à 12:45	18 sept. / 12 semaines	115\$

Ce forfait comprend l'ensemble des activités aérobies disponibles entre 11h30 et 13h30. Les cours contingentés seront sur réservation, notamment le cardio vélo express et le freestyler, qui ont des places limitées. La priorité sera donnée aux participants inscrits à une activité spécifique, puis les places restantes seront disponibles sur réservation à la carte. Les réservations se feront sur notre boutique en ligne, dans le catalogue intitulé du même nom : réservation pour le forfait midi Automne-24.



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

AÉROBIE & MISE EN FORME - SUITE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Cuisse/abdo/fessier	16 ans et plus	Mardi	12:00 à 13:00	17 sept. / 12 semaines	110\$
Cuisse/abdo/fessier	16 ans et plus	Mercredi	18:00 à 19:00	18 sept. / 12 semaines	110\$
Danse fitness	16 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:00	18 sept. / 12 semaines	110\$
Djamboola	16 ans et plus	Mardi	18:30 à 19:30	17 sept. / 12 semaines	110\$
Entraînement (au féminin)	16 ans et plus	Jeudi	17:30 à 18:30	19 sept. / 12 semaines	135\$
Full body workout	16 ans et plus	Vendredi	19:00 à 20:00	20 sept. / 12 semaines	110\$
Full body workout	18 ans et plus	Jeudi	08:00 à 09:00	19 sept. / 12 semaines	110\$
HIIT circuit	16 ans et plus	Lundi	19:00 à 20:00	16 sept. / 12 semaines	110\$
HIIT	16 ans et plus	Jeudi	12:00 à 12:45	19 sept. / 12 semaines	110\$
HIIT	16 ans et plus	Jeudi	19:30 à 20:30	19 sept. / 12 semaines	110\$
Hot Booty Ballet (Fitness)	16 ans et plus	Lundi	20:45 à 21:45	16 sept. / 12 semaines	110\$



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

AÉROBIE & MISE EN FORME - SUITE



Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Entraînement (au féminin)	16 ans et plus	Jeudi	18:30 à 19:30	19 sept. / 12 semaines	135\$
Piloxing	16 ans et plus	Mardi	19:30 à 20:30	17 sept. / 12 semaines	110\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et plus	Mardi	20:30 à 21:30	17 sept. / 12 semaines	110\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et plus	Samedi	13:00 à 14:00	21 sept. / 12 semaines	110\$
Strong Nation	16 ans et plus	Lundi	19:30 à 20:30	16 sept. / 12 semaines	110\$
Tabata express	16 ans et plus	Lundi	12:00 à 12:45	16 sept. / 12 semaines	105\$
Tabata	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 19:00	16 sept. / 12 semaines	110\$
Tonus renforcement	16 ans et plus	Mardi	18:30 à 19:30	17 sept. / 12 semaines	110\$
TRX	16 ans et plus	Samedi	13:00 à 14:00	21 sept. / 12 semaines	110\$
Zumba	16 ans et plus	Lundi	18:00 à 19:00	16 sept. / 12 semaines	110\$
Zumba	16 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:00	18 sept. / 12 semaines	110\$
Zumba toning	16 ans et plus	Lundi	18:30 à 19:30	16 sept. / 12 semaines	110\$
Zumba toning	16 ans et plus	Jeudi	18:30 à 19:30	19 sept. / 12 semaines	110\$

Le piloxing est un cours combinant des exercices de Pilates, boxe et danse.

STRONG by Zumba™ est un entraînement athlétique qui synchronise l'entraînement par intervalles à haute intensité avec le facteur de motivation ultime qu'est la musique.

La Zumba peut être pratiquée peu importe votre condition physique. L'activité est perçue par les participant.e.s comme une heure de pur plaisir! (musique latine).

Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

SPORTS COLLECTIFS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Basketball	16 ans et plus	Mercredi	20:30 à 22:30	18 sept. / 12 semaines	60\$
Basketball	16 ans et plus	Vendredi	19:30 à 22:30	20 sept. / 12 semaines	65\$
Soccer	16 ans et plus	Vendredi	17:45 à 19:15	1 nov. / 7 semaines	45\$
Volleyball Récréatif	16 ans et plus	Lundi	20:15 à 22:15	16 sept. / 12 semaines	65\$
Volleyball Récréatif	16 ans et plus	Mercredi	18:00 à 20:00	18 sept. / 12 semaines	65\$
Volleyball Récréatif	16 ans et plus	Samedi	19:45 à 21:15	21 sept. / 12 semaines	60\$



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

## LES ACTIVORES - LE CLUB SOCIAL DES AÎNÉ·E·S DE MALÉPART

Les Activores est un club social destiné à toutes les personnes de 50 ans et plus membres de la Corporation du centre Jean-Claude-Malépart. Ce club vise à offrir des activités stimulantes et à mobiliser les aîné·e·s du quartier afin de créer des liens sociaux et de briser l'isolement.

### Programmation des Activores :

- Les Mardis 13h30-16h30 – Jeux de société à l'intérieur (en cas de beau temps, des activités extérieures seront proposées)
- Sorties 1 fois par semaine, le jeudi ou le vendredi : théâtre, cinéma, exposition, concert, visites diverses, etc.
- Dernier samedi du mois – danse avec DJ Malabar (Robert) – ouvert à tou·te·s – 19h à 22h30 – Venez bouger avec nous !
- Nous sommes maintenant membres de la FADOQ et nos membres aîné·e·s pourront bientôt bénéficier de certains services et activités.
- À venir: Beaucoup de nouvelles activités pour notre secteur aîné. Pour informations, inscriptions et questions, nous vous invitons à prendre contact avec Murielle Flynn à [infoseniors@ccjcm.ca](mailto:infoseniors@ccjcm.ca).

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS MANUELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et plus	Jeudi	13:30 à 15:30	19 sept. / 12 semaines	155 \$
Collages créatifs	16 ans et plus	Lundi	13:30 à 16:00	21 sept. / 12 semaines	165 \$
Confection de bijoux	16 ans et plus	Dimanche	13:30 à 15:00	22 sept. / 12 semaines	135 \$
Crochet et macramé pour tou·te·s	8 ans et plus	Mercredi	19:00 à 20:30	18 sept. / 12 semaines	135\$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et plus	Mardi	13:00 à 15:30	17 sept. / 12 semaines	155 \$
Tricot pour tou·te·s	8 ans et plus	Dimanche	10:00 à 12:00	22 sept. / 12 semaines	140\$



Activité intergénérationnelle. Les enfants de 8 ans et plus doivent être accompagnés par un adulte.



## DANSE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Danse en ligne Débutant 1	55 ans et plus	Jeudi	10:30 à 12:00	19 sept. / 12 semaines	90\$
Danse en ligne - Pratique	55 ans et plus	Vendredi	13:00 à 15:00	20 sept. / 12 semaines	80\$

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Corps en mouvement	50 ans et plus	Jeudi	9:00 à 10:00	19 sept. / 12 semaines	95\$
Équilibre (Proprioception)	50 ans et plus	Vendredi	11:30 à 12:30	20 sept. / 12 semaines	95\$
Pilates	50 ans et plus	Mardi	9:00 à 10:00	17 sept. / 12 semaines	95\$
Pilates	50 ans et plus	Vendredi	9:00 à 10:00	20 sept. / 12 semaines	95\$
Stretching (Étirements)	50 ans et plus	Vendredi	12:30 à 13:30	20 sept. / 12 semaines	100\$
Yoga sur chaise	50 ans et plus	Mercredi	13:30 à 14:45	18 sept. / 12 semaines	95\$
Méditation par la musique	8 et plus	Dimanche	14:00 à 15:15	27 oct. / 4 semaines	55\$



Activité intergénérationnelle. Les enfants de 8 ans et plus doivent être accompagnés par un adulte.

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE & MISE EN FORME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Cuisse/abdo/fessier	50 ans et plus	Mercredi	10:00 à 11:00	18 sept. / 12 semaines	95\$
Zumba Gold	50 ans et plus	Mardi	10:00 à 11:00	17 sept. / 12 semaines	95\$

Les chorégraphies sont à impact réduit et faciles à suivre, dansant sur des rythmes latins (salsa, merengue, cumbia, reggaeton) à 70 %, et de la musique du monde à 30 %.

### SPORT DE RAQUETTES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/Durée	Coût
Pickleball initiation	50 ans et plus	Lundi	13:30 à 15:00	16 sept. / 12 semaines	80\$
Pickleball initiation	50 ans et plus	Mercredi	13:30 à 15:00	18 sept. / 12 semaines	80\$
Tennis de table	50 ans et plus	Lundi	10:30 à 12:00	16 sept. / 12 semaines	grat.



Lundi 14 octobre : **Jour férié** / Fermeture de nos installations et reprise des activités manquées vers la fin de la session.

# SALLE D'ENTRAÎNEMENT

## TARIFICATION 2024

Abonnement	Tarif
1 séance	15 \$
6 séances	75 \$
1 mois	30 \$
3 mois	80 \$
6 mois	150 \$
1 an	245 \$

## HORAIRE

Du lundi au vendredi

7:00 à 22:00

Samedi et dimanche

8:30 à 17:00

Les frais d'adhésion à la Corporation du centre Jean-Claude-Malépart de 20 \$ par an sont obligatoires pour prendre un abonnement à la salle de musculation.

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.

## SERVICES

- Programme d'entraînement personnalisé avec un entraîneur professionnel (service offert par Simon Sabourin et Cybèle St-Jacques de l'équipe Hopetimize).
- Plan alimentaire.
- Séances de suivi avec entraîneur.
- Biosignature (Pourcentage de gras).
- Vente de suppléments.

## PROMOTIONS

- **50 % de rabais** sur l'abonnement de 3 mois si vous êtes inscrits à une activité physique.
- **40 \$ par session** pour les parents accompagnant des enfants durant une activité de fin de semaine.
- **155 \$ pour un an** (promotion du 1er au 30 septembre 2024).

Pour plus d'informations sur notre salle d'entraînement, les procédures d'inscriptions, les services et les règlements, veuillez consulter notre site internet.

