



Corporation du
centre Jean-Claude-Malépart

www.ccjcm.ca

info@ccjcm.ca

(514) 521-6884

2633 rue Ontario Est,
Montréal, QC, H2K 1W8



FRONTENAC

PROGRAMMATION HIVER 2025



Début des pré-inscriptions
18 novembre 2024

Début des inscriptions
25 novembre 2024

Début de la session
13 janvier 2025 (12 semaines)

Semaine découverte
du 6 au 12 janvier 2025

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.

Notre équipe

Directrice générale

Elsa Lavigne

elavigne@ccjcm.ca

Responsable des services administratifs

Sophie Blanchet

sblancher@ccjcm.ca

Coordonnatrice du secteur culturel

Élise Brière

ebriere@ccjcm.ca

Coordonnateur du développement en partenariat avec le milieu

Marc Arseneault

marseneault@ccjcm.ca

Directrice générale adjointe

Nancy Ducasse - nducasse@ccjcm.ca

Coordonnateur du secteur sportif

Gaëls Martinez-Mainville

gmmainville@ccjcm.ca

TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	4
DATES IMPORTANTES	6
ANIMATION - ATELIERS	7
SECTEUR CULTUREL	9
SECTEUR SPORTIF	23
SALLE D'ENTRAÎNEMENT	46
PATINOIRE	47
PISCINE	48

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 citoyenne 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 www.ccjcm.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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 des premier·ère·s arrivé·e·s, premier·ère·s inscrit·e·s.

La carte de membre est de 10\$ par enfant, 10\$ par senior (55 ans et +), 20\$ par adulte et 40\$ par famille. Elle est valide 1 an. Lors de l'achat de la carte familiale, tous les membres de la famille doivent y être inscrit·e·s au même moment.

Un rabais de 20% sur le prix des activités sera accordé aux personnes âgées de 55 ans et plus, et aux étudiant·e·s 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.

Veillez noter que les informations de cette brochure peuvent changer. Consultez le site internet www.ccjcm.ca pour avoir accès aux dernières mises à jour.

DATES IMPORTANTES

- **Semaine découverte** de la session d'hiver 2025 : du 6 au 13 janvier 2025.
- Le camp de la **semaine de relâche** : du 3 au 7 mars 2025.
- L'ouverture des inscriptions du **camp de jour** : le 10 mars 2025.
- Les **Jeux de Montréal** : du 2 au 6 avril 2025.
- Le **Festival Culturel** : 1 exposition de la mi-mars à la mi-mai 2025 (présentation des oeuvres de nos membres), 2 spectacles programmés (22 avril 2025 à l'espace libre et horaires à confirmer, présentation des membres adultes , des arts dynamiques 2025, le 26 avril 2025 à la Maison de la culture Janine-Sutto de 13:00 à 15:30 - arts dynamiques jeunesse et adultes) , vernissage de l'exposition le 26 avril 2025 débutant à 12h:00 Plus d'informations à venir.
- Le **gala sportif Adrien Michaud** : le 29 mai 2025.
- Les dates pour la **session de printemps 2025** (pas de semaine découverte) :
21 avril au 15 juin 2025.
- Les dates pour la **session d'été 2025** (pas de semaine découverte) :
24 juin au 1^{er} septembre 2025.
- Les **soirées dansantes** organisées par les Activores :
 - 25 janvier 2025
 - 22 février 2025
 - 29 mars 2025
 - 26 avril 2025
 - 24 mai 2025
 - 21 juin 2025

ANIMATION - ATELIERS

JEUNESSE

J

Activités	Âges	Jours	Heures	Début/ Durée	Coût
Gardiens avertis	11 - 15 ans	Samedi	9:00 à 17:00	15 février (1 fois)	70\$
Local ado	10 - 17 ans	Vendredi	17:30 à 20:00	17 janvier (1 semaine sur 2)	Carte de membre
Soirée jeux de société	10 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	24 janvier (1 fois)	Carte de membre
Soirée jeux vidéo	11 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	21 février (1 fois)	Carte de membre
Dynamique et mécanique	11 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	7 février (1 fois)	Carte de membre
Personnalise ton t-shirt	11 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	7 mars (1 fois)	Carte de membre
Nerf en plein la tronche	11 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	21 mars (1 fois)	Carte de membre
Escape adventure	11 - 17 ans	Vendredi	17:15 à 18:45	4 avril (1 fois)	Carte de membre

LOCAL ADO 10-17 ANS - DÉBUT 17 janvier 2024

Les vendredis de 17h30 à 20h - Activités gratuites

Le Local Ado est un espace convivial et dynamique spécialement conçu pour les adolescent·e·s. Il offre un cadre idéal pour se retrouver entre ami·e·s 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.

(carte de membre obligatoire)



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

ANIMATION - ATELIERS

50 ANS ET PLUS

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Jeux de société	50 ans et +	Mardi	13:30 à 16:30	14 janvier	Carte de membre

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 seniors 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 tous·tes - 19h à 22h30 - Venez bouger avec nous ! **Voir dates**



- 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 senior. Pour toute information, inscription ou question, nous vous invitons à prendre contact en utilisant le courriel **infoseniors@ccjcm.ca**.

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

ACTIVITÉS MANUELLES



COUTURE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Confection à la machine débutant	16 ans et +	Lundi	20:00 à 22:30	13 janvier	165\$
Confection à la machine débutant	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:30	16 janvier	165\$
Confection à la machine intermédiaire	16 ans et +	Lundi	17:30 à 20:00	13 janvier	165\$
Confection à la machine - intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 20:00	16 janvier	165\$
Confection à la machine - multiniveau	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	16 janvier	165\$
Projets personnels en couture	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 20:30	17 janvier	165\$



JOAILLERIE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Confection de bijoux artisanaux débutant et intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	13:30 à 15:00	19 janvier	135\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL



CROCHET, MACRAMÉ, TRICOT (INTERGÉNÉRATIONNEL)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tricot pour tous·tes	Tous âges	Mardi	17:30 à 19:30	16 janvier	140\$
 Un noeud à la fois: crochet pour tous·tes	Tous âges	À venir	À venir	À venir	À venir

ARTS DRAMATIQUES



ARTS DRAMATIQUES (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Atelier théâtre	12 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	16 janvier (20 semaines)	160\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

IMPROVISATION (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Improvisation	6 - 8 ans	Mercredi	17:00 à 18:00	15 janvier	90\$
Improvisation	9 - 12 ans	Mercredi	18:00 à 19:00	15 janvier	90\$
 Improvisation	13 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	15 janvier	90\$

ARTS DRAMATIQUES (ADULTE)

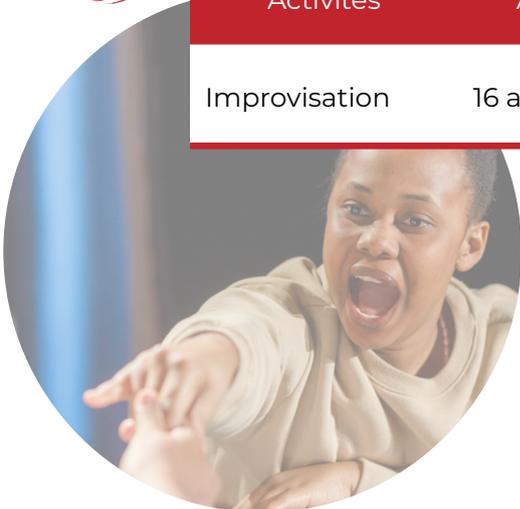


Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Atelier théâtre multi-niveaux	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:30	16 janvier	160\$

IMPROVISATION (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Improvisation	16 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	14 janvier	145\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL

ARTS NUMÉRIQUES

ARTS NUMÉRIQUES (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ton premier film avec téléphone intelligent ou tablette	8 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	17 janvier	90\$

ARTS NUMÉRIQUES (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Photographie numérique débutant	16 ans et +	Lundi	18:30 à 20:30	13 janvier	165\$
Prendre de meilleures photos et vidéos avec un appareil intelligent	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 20:00	17 janvier	145\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

ARTS VISUELS

ARTS VISUELS (PARENT-ENFANT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Familles en art	4 ans et +	Samedi	10:30 à 12:00	18 janvier	Carte de membre
Les p'tit.e-s versatiles - multidisciplinaire	2 - 4 ans	Samedi	11:00 à 12:00	18 janvier	90\$

ARTS VISUELS (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Assemblages créatifs et sculpturaux	8 - 16 ans	Samedi	14:45 à 16:15	18 janvier	90\$
Dessin	8 - 10 ans	Vendredi	17:30 à 19:00	17 janvier	90\$
Introduction à la BD	12 ans et +	Vendredi	19:00 à 20:30	17 janvier	90\$
Peinture	8 - 10 ans	Samedi	13:00 à 14:30	18 janvier	90\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL

ARTS VISUELS (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	16 janvier	155\$
Aquarelle multi-niveau	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	15 janvier	165\$
Aquarelle multi-niveau	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:30	13 janvier	165\$
Collages créatifs et techniques mixtes	16 ans et +	Lundi	13:30 à 16:00	13 janvier	165\$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et +	Mardi	13:30 à 16:00	14 janvier	155\$
Dessin multi-niveau	16 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	14 janvier	155\$
Peinture multi-niveau	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	16 janvier	155\$
Sérigraphie multi-niveau	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:30	15 janvier	190\$
Techniques d'impression	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:30	16 janvier	190\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

CIRQUE

CIRQUE (PARENT-ENFANT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cirque familial	5 - 10 ans	Vendredi	18:00 à 19:00	17 janvier	90\$

CIRQUE (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Acrobatie et équilibrisme	8 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	17 janvier	90\$

DANSES

DANSES (PARENT-ENFANT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Afro: initiation aux rythmes	6 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	17 janvier	85\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL



DANSES (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Breakdance	6 - 10 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	19 janvier	85\$
Breakdance	11 ans et +	Dimanche	13:00 à 14:00	19 janvier	85\$
Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	13:00 à 14:00	18 janvier	90\$
Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	11:00 à 12:00	18 janvier	90\$
Ballet classique	6 - 7 ans	Samedi	12:00 à 13:00	18 janvier	90\$
Ballet classique	7 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	16 janvier	90\$
Danse contemporaine	7 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	15 janvier	85\$
Danse improvisée	7 ans et +	Mercredi	17:00 à 18:00	15 janvier	85\$
Éveil à la danse	3 ans et +	Samedi	9:00 à 10:00	18 janvier	85\$
Éveil à la danse	3 ans et +	Samedi	10:00 à 11:00	18 janvier	85\$
Initiation au hip hop	4 - 5 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	19 janvier	85\$
Hip-hop	6 - 8 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	19 janvier	85\$
Hip-hop	9 - 10 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	19 janvier	85\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

DANSES (ADULTE)

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ballet classique débutant	16 ans et +	Jeudi	19:15 à 20:15	16 janvier	130\$
Ballet classique élémentaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	16 janvier	135\$
 Breakdance débutant	16 ans et +	Dimanche	15:00 à 16:00	19 janvier	85\$
Danses africaines	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	17 janvier	135\$
 Initiation à la danse burlesque	16 ans et +	Mardi	20:30 à 22:00	14 janvier	155\$
Initiation à la danse contemporaine	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:15	16 janvier	135\$

DANSES (50 ANS +)

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Danse en ligne débutant	50 ans et +	Jeudi	10:30 à 12:00	16 janvier	90\$ (prix aîné)
Danse en ligne intermédiaire et avancé	50 ans et +	Jeudi	13:00 à 14:30	16 janvier	90\$ (prix aîné)
Danse en ligne pratique	50 ans et +	Vendredi	13:00 à 15:00	17 janvier	80\$ (prix aîné)
 Tango	50 ans et +	Vendredi	15:30 à 17:00	17 janvier	90\$ (prix aîné)



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL

LANGUES

LANGUES (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Espagnol par le jeu	7 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	14 janvier	85\$
Anglais par le jeu	5 - 7 ans	Dimanche	13:00 à 14:00	19 janvier	80\$
Anglais par le jeu	8 - 9 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	19 janvier	80\$

ÉCRITURE ET POÉSIE (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Écrire avec Suzanne Myre	16 ans et +	Lundi	13:30 à 16:00	27 janvier (8 semaines)	140\$
 Écris et parles	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:30	16 janvier	135\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

LANGUE (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Allemand débutant	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	15 janvier	130\$
 Allemand intermédiaire	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	15 janvier	130\$
Anglais débutant	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:30	13 janvier	130\$
Espagnol débutant	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:30	14 janvier	130\$
Espagnol intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:30 à 21:00	14 janvier	130\$
Italien débutant	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:30	16 janvier	125\$
Italien intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 19:00	16 janvier	130\$
Japonais débutant	16 ans et +	Lundi	20:00 à 21:30	13 janvier	130\$
Japonais intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	14 janvier	135\$
 Portugais	16 ans et +	À venir	À venir	À venir	130\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL

MIEUX-ÊTRE

MIEUX-ÊTRE (INTERGÉNÉRATIONNEL)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Intelligence émotionnelle	Tous âges	À venir	17:00 à 18:00	À venir (10 semaines)	80\$
	Méditation sonore	Tous âges	Dimanche	14:00 à 15:15	19 janvier (aux 2 semaines)	83\$

MIEUX-ÊTRE (JEUNESSE)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	 Découvrir de nouvelles saveurs	8 ans et +	Samedi	11:30 à 13:00	18 janvier (10 semaines)	90\$
	Intelligence émotionnelle	8 ans et +	À venir	À venir	À venir	80\$

MIEUX-ÊTRE (ADULTE)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	 Développement personnel	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:30	15 janvier 8 semaines	110\$
	Intelligence émotionnelle et intuition	18 ans et +	À venir	À venir	À venir (10 semaines)	À venir

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR CULTUREL

MUSIQUE

MUSIQUE (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chant jeunesse	8 ans et +	Mercredi	16:30 à 17:30	15 janvier	85\$
Éveil à la musique	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 10:00	18 janvier	85\$
Éveil à la musique	4 - 5 ans	Samedi	10:00 à 11:00	18 janvier	85\$
Guitare	10 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	14 janvier	95\$
Les petit-e-s maestros!	6 - 8 ans	Samedi	11:00 à 12:00	18 janvier	90\$
Ukulélé	8 ans et +	Mercredi	17:00 à 18:00	15 janvier	95\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR CULTUREL

A

MUSIQUE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chant débutant 1	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:30	15 janvier	140\$
Chant débutant 2	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	15 janvier	140\$
 Chant intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	16 janvier	140\$
Guitare débutant 1	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:30	14 janvier	135\$
Guitare débutant 2	16 ans et +	Mardi	19:30 à 21:00	14 janvier	135\$
 Initiation aux percussions	16 ans et +	Mercredi	18:15 à 19:15	15 janvier	140\$
Ukulélé débutant	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	15 janvier	135\$
 Ukulélé intermédiaire	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	15 janvier	135\$

TECHNOLOGIES

TECHNOLOGIES (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
 Découvertes technologiques : mécanismes	8 ans et +	Lundi	17:30 à 18:30	13 janvier (10 semaines)	90\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE - forfait midi

FORFAIT DU MIDI EN SEMAINE (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Forfait du midi	16 ans et +	Les jours de semaine	12:00 à 13:00	13 janvier	160\$

Ce forfait du midi couvre l'ensemble des activités en semaine de conditionnement et de détente entre 11:00 et 13:00.

AÉROBIE ET DÉTENTE - activités de détente

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Stretching (Étirements)	16 ans et +	Lundi	19:30 à 20:45	13 janvier	120\$
Stretching (Étirements)	18 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	17 janvier	115\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

50+

ACTIVITÉS DE DÉTENTE (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Équilibre (Proprioception)	50 ans et +	Vendredi	11:30 à 12:30	17 janvier	95\$
Stretching (Étirements)	50 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	17 janvier	95\$

AÉROBIE ET DÉTENTE - cardio-vélo

A

CARDIO-VÉLO (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo	16 ans et +	Lundi	17:00 à 18:00	13 janvier	120\$
Cardio-vélo	16 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	14 janvier	120\$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	13 janvier	115\$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:45	15 janvier	115\$
Bootcamp Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	16 janvier	120\$
Tabata & Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	17 janvier	120\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

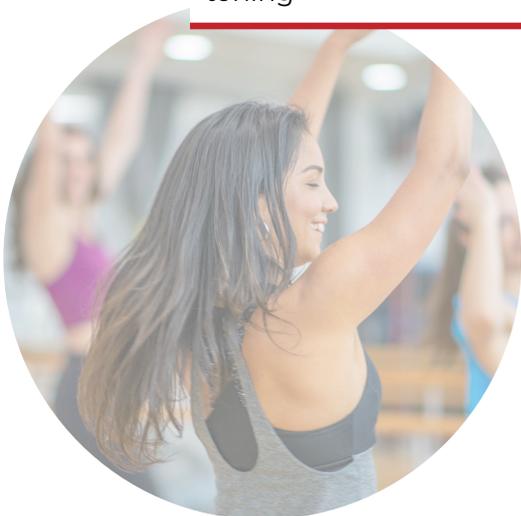
SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE - danses et mise en forme

DANSES ET MISE EN FORME (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Baladi fitness	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	14 janvier	110\$
Danse fitness	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	15 janvier	110\$
Djamboola	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	14 janvier	110\$
Hot Booty Ballet (fitness)	16 ans et +	Lundi	20:45 à 21:45	13 janvier	110\$
Strong Nation - Zumba	16 ans et +	Lundi	19:30 à 20:30	13 janvier	110\$
Zumba	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	13 janvier	110\$
Zumba	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	15 janvier	110\$
Zumba step	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:30	13 janvier	110\$
Zumba toning	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	16 janvier	110\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

50+

DANSES ET MISE EN FORME (50 ans et +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
On bouge, on danse	50 ans et +	Mardi	10:00 à 10:45	14 janvier	90\$

AÉROBIE ET DÉTENTE - mise en forme et conditionnement

A

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (PRÉ ET POST-NATAL)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates avec bébé	16 ans et +	Lundi	11:00 à 12:00	13 janvier	115\$
Mamans actives	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:45	14 janvier	100\$
Mamans actives	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 12:45	17 janvier	100\$

J

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (ADO)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
TRX (Sangles de suspension)	13 - 17 ans	Samedi	13:00 à 14:00	18 janvier	70\$

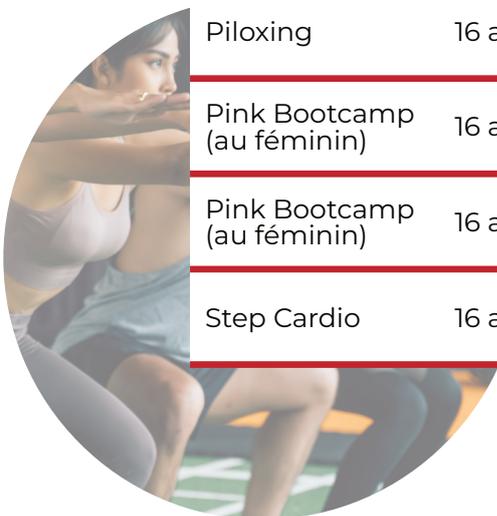
Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

A

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Boxe Cardio	16 ans et +	Mercredi	20:15 à 21:15	15 janvier	110\$
Body Design	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 13:00	17 janvier	110\$
Circuit et Pilates	16 ans et +	Vendredi	11:00 à 12:00	17 janvier	115\$
Cuisses/abdos/fessiers	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	14 janvier	110\$
Cuisses/abdos/fessiers	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	15 janvier	110\$
Fully body workout	16 ans et +	Jeudi	11:00 à 12:15	16 janvier	120\$
HIIT circuit	16 ans et +	Lundi	19:00 à 20:00	13 janvier	110\$
HIIT	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:30	16 janvier	110\$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	16 janvier	135\$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	16 janvier	135\$
Piloxing	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	14 janvier	110\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Mardi	20:30 à 21:30	14 janvier	110\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Samedi	14:00 à 15:00	18 janvier	110\$
Step Cardio	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:00	17 janvier	110\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

A

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tabata Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	13 janvier	100\$
Tabata	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	13 janvier	110\$
Tabata	16 ans et +	Jeudi	12:00 à 13:00	16 janvier	115\$
Tonus renforcement	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	14 janvier	110\$
TRX (Sangles de suspension)	16 ans et +	Samedi	13:00 à 14:00	18 janvier	110\$

50+

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cuisses/abdos/fessiers	50 ans et +	Mercredi	10:00 à 11:00	15 janvier	95\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE - pilates

J

PILATES (ADO)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates avec ballon débutant	13 - 17 ans	Mercredi	16:00 à 17:00	15 janvier	75\$

A

PILATES (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates midi avec ballon	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	14 janvier	110\$
Pilates avec ballon débutant	16 ans et +	Mercredi	16:00 à 17:00	15 janvier	115\$
Pilates multiniveau	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:30	14 janvier	115\$
Pilates débutant	16 ans et +	Jeudi	16:30 à 17:30	16 janvier	115\$
Pilates débutant	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	17 janvier	115\$
Pilates intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	16 janvier	115\$
Pilates intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	17 janvier	115\$

50+

PILATES (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates	50 ans et +	Jeudi	9:00 à 10:00	16 janvier	95\$



Nouveauté

P-E

Parent-enfant

J

Jeunesse

50+

50 ans et +

Inter

Intergénérationnel

T-P

Tout-petit

A

Adulte

\$

Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE - réveil fit

PILATES (ADULTE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Réveil fit	16 ans et +	Mardi	7:00 à 7:45	15 janvier	100\$
Réveil fit	16 ans et +	Mercredi	7:00 à 7:45	15 janvier	100\$
Réveil fit	16 ans et +	Jeudi	7:00 à 7:45	16 janvier	100\$
Forfait Réveil fit	16 ans et +	Mardi Mercredi Jeudi	7:00 à 7:45	14 janvier	160\$

AÉROBIE ET DÉTENTE - yoga

YOGA (PRÉ ET POST-NATAL)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga avec bébé (prénatal bienvenu)	16 ans et +	Jeudi	10:00 à 11:00	16 janvier	115\$

YOGA (PARENT-ENFANT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga parent-enfant	5 - 12 ans	Dimanche	11:30 à 12:30	19 janvier	115\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

YOGA (ADULTE ET ADO)

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Power yoga	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:15	14 janvier	120\$
Power yoga	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:45	16 janvier	120\$
Yoga Flow	16 ans et +	Mercredi	17:45 à 19:00	15 janvier	120\$
Yoga Hatha multi-niveau	16 ans et +	Lundi	19:45 à 21:00	13 janvier	120\$
Yoga Hatha débutant	16 ans et +	Dimanche	9:00 à 10:15	19 janvier	120\$
Yoga Hatha intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	10:15 à 11:30	19 janvier	120\$
Yoga midi	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 13:00	15 janvier	115\$
Yoga Vinyasa	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:45	13 janvier	120\$
Yoga Yin	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:15	15 janvier	120\$

YOGA (50 ANS ET +)

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga sur chaise	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:45	15 janvier	100\$



Nouveauté

P-E

Parent-enfant

J

Jeunesse

50+

50 ans et +

Inter

Intergénérationnel

T-P

Tout-petit

A

Adulte

\$

Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE RAQUETTES - badminton

A

BADMINIFUN (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
BadminFun récréatif	18 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	15 janvier	95\$
BadminFun intermédiaire	18 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	14 janvier	95\$
BadminFun compétitif	18 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	16 janvier	95\$

J

BADMINTON (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton supervisé	13 - 17 ans	Jeudi	16:30 à 18:00	16 janvier	Carte de membre
Badminton	6 - 8 ans	Lundi	16:00 à 17h00	13 janvier	Carte de membre
Badminton	9 - 12 ans	Lundi	17:00 à 18:00	13 janvier	Carte de membre



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

A

BADMINTON (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton débutant	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:00	13 janvier	120\$
Badminton intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	16 janvier	120\$
Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	16:00 à 17:00	19 janvier	70\$
Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	17:00 à 18:00	19 janvier	70\$
Club de badminton Malépart (sur invitation)	16 ans et +	Mardi	20:00 à 23:00	14 janvier	135\$
Club de badminton Malépart (sur invitation)	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 23:00	16 janvier	135\$

SPORTS DE RAQUETTES - pickleball

P-E

PICKLEBALL (PARENT-ENFANT)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball parent-enfant	10 - 15 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	19 janvier	80\$



Nouveauté

P-E

Parent-enfant

J

Jeunesse

50+

50 ans et +

Inter

Intergénérationnel

T-P

Tout-petit

A

Adulte

\$

Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

J

PICKLEBALL (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball	8 - 12 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	19 janvier	60\$

A

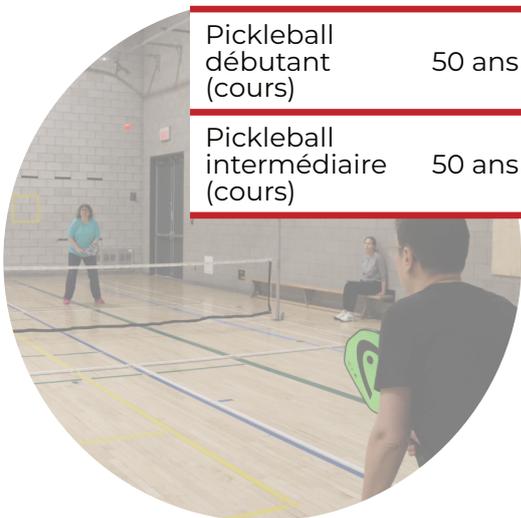
PICKLEBALL (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball débutant (cours)	18 ans et +	Dimanche	15:00 à 16:30	19 janvier	100\$
Pickleball intermédiaire (cours)	18 ans et +	Dimanche	16:30 à 18:00	19 janvier	100\$

50+

PICKLEBALL (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Lundi	13:30 à 15:00	13 janvier	80\$
Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 15:00	14 janvier	80\$
Pickleball débutant (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	15 janvier	80\$
Pickleball intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	15 janvier	80\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE RAQUETTES - tennis

J

TENNIS (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis débutant	6 - 8 ans	Dimanche	8:00 à 9:00	19 janvier (6 semaines)	60\$
Tennis débutant	9 - 12 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	19 janvier (6 semaines)	60\$
Tennis intermédiaire I	9 - 10 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	19 janvier (6 semaines)	60\$
Tennis intermédiaire II	11 - 12 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	19 janvier (6 semaines)	60\$
Tennis avancé	11 - 15 ans	Dimanche	12:00 à 13:00	19 janvier (6 semaines)	60\$

A

TENNIS (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis débutant session 1	16 ans et +	Dimanche	18:30 à 20:00	19 janvier	100\$
Tennis débutant 2/intermédiaire (cours) session 1	16 ans et +	Dimanche	20:00 à 21:30	19 janvier	100\$
Tennis débutant session 2	16 ans et +	Dimanche	18:30 à 20:00	9 mars	100\$
Tennis débutant 2/intermédiaire (cours) session 2	16 ans et +	Dimanche	20:00 à 21:30	9 mars	100\$



Nouveauté

P-E

Parent-enfant

J

Jeunesse

50+

50 ans et +

Inter

Intergénérationnel

T-P

Tout-petit

A

Adulte



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE RAQUETTES - tennis de table

TENNIS DE TABLE (ADULTE)

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis de table	18 ans et +	Lundi	18:00 à 19:30	13 Janvier	115\$

TENNIS DE TABLE (50 ANS ET +)

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis de table libre	50 ans et +	Lundi	10:30 à 12:00	13 Janvier	Carte de membre



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

SPORTS D'ÉQUIPE - basketball

BASKETBALL (JEUNESSE)

J

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball niveau 1	6 - 17 ans	Samedi	8:00 à 9:00	18 janvier	50\$
Basketball niveau 2	6 - 17 ans	Samedi	09:00 à 10:30	18 janvier	55\$
Basketball niveau 3	6 - 17 ans	Samedi	10:30 à 12:00	18 janvier	55\$
Basketball Ligue du Centre-Sud	8 - 12 ans	À venir	12:30 à 14:30	À venir	À venir

Changements à prévoir avant la session pour la structure des niveaux 1, 2 et 3. Plus d'informations à venir.

BASKETBALL (ADULTE)

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball	16 ans et +	Mercredi	20:30 à 22:30	15 janvier	60\$
Basketball	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 22:30	17 janvier	65\$



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50+ 50 ans et +



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

SPORTS D'ÉQUIPE - handball

HANDBALL (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball bout de chou	7 - 10 ans	Mercredi Vendredi	16:00 à 16:45	15 janvier	Carte de membre
Handball minime	10 - 12 ans	Mercredi Vendredi	16:45 à 17:45	15 janvier	Carte de membre

SPORTS D'ÉQUIPE - autres sports d'équipe

AUTRES SPORTS D'ÉQUIPE (JEUNESSE)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Flag football	8 - 12 ans	Jeudi	17:00 à 18:00	16 janvier	50\$
Kinball	8 - 12 ans	Mercredi	16:30 à 17:30	15 janvier	Carte de membre
Spikeball	13 - 17 ans	Mardi	16:00 à 17:00	14 janvier	50\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

AUTRES SPORTS D'ÉQUIPE (ADULTE)

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Soccer	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	17 janvier	65\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Lundi	20:15 à 22:15	13 janvier	65\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	15 janvier	65\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Samedi	17:30 à 19:30	18 janvier	70\$

SPORTS DIVERS - athlétisme

ATHLÉTISME (TOUT-PETIT)

T-P

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Athlétisme mini	4 - 5 ans	Samedi	9:00 à 9:45	18 janvier	60\$

ATHLÉTISME (JEUNESSE)

J

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Athlétisme	6 - 12 ans	Mardi	17:00 à 18:00	14 janvier	Carte de membre



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DIVERS

DIVERS (PARENT-ENFANT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Petit-e-s ninjas parent-enfant	4 - 5 ans	Samedi	09:50 à 10:35	18 janvier	55\$

DIVERS (TOUT-PETIT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Parcours	3 - 5 ans	Dimanche	11:15 à 12:00	19 janvier	60\$
Petit-e-s Ninjas	4 - 5 ans	Samedi	10:45 à 11:30	18 janvier	60\$
Petit-e-s Z'actif-ve-s	3 - 5 ans	Dimanche	10:30 à 11:15	19 janvier	60\$

SPORTS DIVERS - gymnastique

GYMNASTIQUE (TOUT-PETIT)



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Gymnastique bout de chou	2 - 3 ans	Dimanche	8:30 à 9:15	19 janvier	60\$
Gymnastique bout de chou	4 - 5 ans	Dimanche	9:30 à 10:15	19 janvier	60\$

Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (JEUNESSE)



	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
\$	Gymnastique rythmique récréative	6 - 8 ans	Dimanche	10:30 à 12:30	19 janvier	95\$
\$	Gymnastique rythmique récréative	9 - 13 ans	Dimanche	12:30 à 14:30	19 janvier	95\$

ARTS MARTIAUX - sports de combat

SPORTS DE COMBAT (JEUNESSE)



	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Capoeira	13 - 15 ans	Samedi	16:00 à 17:00	18 janvier	75\$
\$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	7 - 12 ans	Mercredi Dimanche	18:00 à 19:15 10:30 à 12:00	15 janvier	Carte de membre
\$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	13 - 17 ans	Lundi Mercredi	18:45 à 20:30 19:15 à 20:30	13 janvier	Carte de membre



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

A

SPORTS DE COMBAT (ADULTE ET INTERGÉNÉRATIONNEL)

Inter

\$

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Aïkido	16 ans et +	Dimanche, Jeudi Vendredi	15:00 à 17:00 18:00 à 19:30 18:00 à 20:00	16 janvier	300\$
Autodéfense pour femmes	15 - 17 ans	Mardi	18:00 à 19:00	14 janvier	70\$
Autodéfense pour femmes	18 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	14 janvier	120\$
Capoeira	18 ans et +	Samedi	17:00 à 18:30	18 janvier	110\$
Tendo Ryu	16 ans et +	Samedi	15:00 à 17:00	18 janvier	125\$
MMA / Sambo	16 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	19:00 à 20:30 19:30 à 21:00 20:00 à 21:30	13 janvier	210\$
Lutte olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et +	Lundi Mercredi	18:45 à 20:30 19:15 à 20:30	13 janvier	140\$

\$



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

\$ ARTS MARTIAUX - sports de combat - judo

SPORTS DE COMBAT (JUDO)

T-P

J

A

Inter

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Judo tout-petit Éveil au judo	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 9:45	18 janvier	60\$
Judo parent-enfant	5 - 12 ans	Samedi	11:00 à 12:00	18 janvier	105\$
Judo jeunesse	5 - 6 ans	Samedi	10:00 à 11:00	18 janvier	60\$
Judo jeunesse	6 - 9 ans	Lundi Mercredi	16:00 à 17:00 16:00 à 17:00	13 janvier	90\$
Judo jeunesse	10 - 13 ans	Lundi Mercredi	17:00 à 18:15 17:00 à 18:00	13 janvier	90\$
Judo ado	15 - 17 ans	Samedi	12:00 à 13:30	18 janvier	70\$
Judo adulte	18 ans et +	Samedi	12:00 à 13:30	18 janvier	110\$



Nouveauté

P-E

Parent-enfant

J

Jeunesse

50+

50 ans et +

Inter

Intergénérationnel

T-P

Tout-petit

A

Adulte

\$

Coût affiliation

SECTEUR SPORTIF

\$ ARTS MARTIAUX - sports de combat - karaté Shotokan JKA

SPORTS DE COMBAT (KARATÉ)

J

Inter

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Karaté blanche à jaune	7 - 17 ans	Mardi Jeudi	18:15 à 19:15 18:15 à 19:15	14 janvier (22 semaines)	155\$
Karaté orange et +	7 - 17 ans	Mardi Jeudi	19:15 à 20:15 19:15 à 20:45	14 janvier (22 semaines)	155\$
Karaté blanche à jaune	18 ans et +	Mardi Jeudi	18:15 à 19:15 18:15 à 19:15	14 janvier (22 semaines)	240\$
Karaté orange et +	18 ans et +	Mardi Jeudi	19:15 à 20:15 19:15 à 20:45	14 janvier (22 semaines)	240\$
Karaté ceintures noires	18 ans et +	Mardi	20:15 à 21:15	14 janvier (22 semaines)	155\$
Karaté ceintures noires avec orange et +	18 ans et +	Mardi	20:15 à 21:15	14 janvier (22 semaines)	95\$

Il n'y aura aucune inscription au printemps.



Toutes les activités durent 12 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début.

SECTEUR SPORTIF

SPORTS AQUATIQUES

SPORTS AQUATIQUES - NATATION



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pré-club de natation	6 ans et +	Mardi Jeudi	16:30 à 18:00	14 janvier	100\$
Club de natation	6 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	16:30 à 18:00	14 janvier	140\$

SPORTS AQUATIQUES - WATER-POLO



Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pré-club de water-polo	8 - 11 ans	Lundi Mercredi	16:30 à 18:00	13 janvier	100\$
Club de water-polo	8 ans et +	Lundi Mercredi Vendredi	16:30 à 18:00	13 janvier	140\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Horaire

Du lundi au vendredi **7:00 à 22:00** - Samedi et dimanche **8:30 à 17:00**

Tarification

Les frais d'adhésion à la Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart 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.

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

Services

- Programme d'entraînement personnalisé avec un entraîneur professionnel (service offert par Simon Sabourin et Cybèle St-jacques de l'équipe Hopetimize).
- Plan alimentaire.
- Séance de suivi avec entraîneur-e.
- Biosignature (pourcentage de gras).
- Ventes de suppléments.

Promotions

- **50% de rabais** sur l'abonnement de 3 mois si vous êtes inscrite·s à une activité physique.
- **40\$ par session** pour les parents accompagnant des enfants durant une activité de fin de semaine.
Ces deux promotions ci-dessus sont en vigueur jusqu'au 31 janvier 2025.
- **155 \$** pour l'année, valide du 3 au 31 janvier 2025

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

PATINOIRE

La patinoire du parc Walter-Stewart sera disponible du 6 janvier au 9 mars 2025.

Du prêt de matériel sera offert: patins, planches à neige, et aide-patineur. De l'animation sera également disponible les fins de semaine (samedi et dimanche), pour vos enfants de 13:00 à 16:00.

Une programmation détaillée sera annoncée prochainement sur nos plateformes numériques et au chalet du parc.



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50 ans et +



Coût affiliation

PISCINE

**La piscine du Centre Jean-Claude-Malépart
est gérée par la ville de Montréal.**



Activité	Jours	Heure	Coût
Aqua aîné·e·s	Lundi Mercredi Vendredi	9:30 à 10:25	77\$
Aquaforme	Lundi Mercredi Vendredi	10:30 à 11:25	77\$

Plusieurs cours sont proposés en plus des cours de natation : aquaspinning, aquajogging et aquaforme.

L'horaire des cours et du bain libre sera disponible en ligne à l'adresse suivante à partir du 1^{er} décembre 2024 : <https://montreal.ca/sports-et-loisirs>

L'inscription pour les cours de natation et d'aquaforme se fera à partir du 11 décembre 2024 à 16h00.

Voici les étapes pour s'inscrire :

- 1 - Assurez-vous d'avoir une carte de bibliothèque valide.
- 2 - Inscrivez-vous sur la plateforme Loisir Montréal.
- 3 - Recherchez le cours désiré en sélectionnant l'arrondissement de Ville-Marie.
- 4 - Ajoutez-le à votre panier et payez.

Besoin d'aide ? Les employé·e·s de la ville de Montréal seront sur place pour vous assister au comptoir d'accueil les 11, et 13 décembre de 16h30 à 20h00, le 14 décembre de 9h à 15h00.