

P  
R  
I  
N  
T  
E  
M  
P  
S  
  
2  
0  
2  
5

**DÉBUT DE LA SESSION**  
**21 AVRIL 2025**



**DÉBUT DES INSCRIPTIONS**  
**17 MARS 2025**



[www.ccjcm.ca](http://www.ccjcm.ca)



[info@ccjcm.ca](mailto:info@ccjcm.ca)



(514) 521-6884



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

## 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

### **Coordonnateur du secteur sportif**

**Gaëls Martinez-Mainville**

gmmainville@ccjcm.ca

### **Coordonnatrice du secteur culturel**

**Élise Brière**

ebriere@ccjcm.ca

### **Directrice générale adjointe**

**Nancy Ducasse**

nducasse@ccjcm.ca

### **Agente aux communications et aux événements**

**Joana Loe-Mie**

jloe-mie@ccjcm.ca

### **Coordonnateur du développement en partenariat avec le milieu**

**Marc Arseneault**

marseneault@ccjcm.ca

## TABLE DES MATIÈRES

<b>RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX</b> .....	6
<b>DATES IMPORTANTES</b> .....	8
<b>ANIMATION - ATELIERS</b> .....	9
JEUNESSE.....	9
50 ANS ET PLUS.....	10
<b>SECTEUR CULTUREL</b> .....	11
ACTIVITÉS MANUELLES.....	11
ARTS DRAMATIQUES.....	12
ARTS NUMÉRIQUES.....	13
ARTS VISUELS.....	14
CIRQUE.....	16
DANSES.....	16
LANGUES.....	19
TECHNOLOGIES.....	19
MIEUX-ÊTRE.....	21
MUSIQUE.....	22
AÉROBIE ET DÉTENTE - forfait midi.....	23
AÉROBIE ET DÉTENTE - activités de détente.....	23
<b>SECTEUR SPORTIF</b> .....	24
AÉROBIE ET DÉTENTE - cardio-vélo.....	24
AÉROBIE ET DÉTENTE - danses et mise en forme.....	25
AÉROBIE ET DÉTENTE - mise en forme et conditionnement.....	26
AÉROBIE ET DÉTENTE - pilates.....	29
AÉROBIE ET DÉTENTE - réveil fit.....	30

## TABLE DES MATIÈRES

AÉROBIE ET DÉTENTE - yoga.....	30
SPORTS DE RAQUETTES - badminton.....	32
SPORTS DE RAQUETTES - pickleball.....	33
SPORTS DE RAQUETTES - tennis.....	35
SPORTS DE RAQUETTES - tennis de table.....	35
SPORTS D'ÉQUIPE - basketball.....	36
SPORTS D'ÉQUIPE - handball.....	37
SPORTS D'ÉQUIPE - autres sports d'équipe.....	37
SPORTS DIVERS - athlétisme.....	38
SPORTS DIVERS.....	38
SPORTS DIVERS - gymnastique.....	39
ARTS MARTIAUX - sports de combat.....	39
ARTS MARTIAUX - sports de combat - judo.....	41
SPORTS AQUATIQUES.....	42
<b>PISCINE</b> .....	44

## 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](http://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](http://www.ccjcm.ca) pour avoir accès aux dernières mises à jour.**

## DATES IMPORTANTES

- Ouverture des inscriptions aux **camps de jour** : le 10 mars 2025.
- Ouvertures des inscriptions à la **session de printemps** : le 10 mars 2025
- Les dates pour la **session de printemps** (pas de semaine découverte) : 21 avril au 15 juin 2025.
- Les **Jeux de Montréal** : du 2 au 6 avril 2025.
- Le **Festival Culturel** : 1 exposition de la vers la fin avril 2025 (présentation des œuvres de nos membres réalisées entre les sessions de printemps 2024 et hiver 2025).
- 3 spectacles programmés :
  - **Mardi, 22 avril 2025** à l'Espace Libre  
Spectacle #1 du 22avril - 18h30 à 20h - Groupe de théâtre de 24 semaines  
Spectacle # 2 du 22 avril - 20h30 - 21h30 - Spectacle danse et chant
  - **Mercredi, 23 avril 2025** - Activité d'improvisation - de 18h00 à 20h30
  - **Samedi 26 avril 2025** à la Maison de la culture Janine-Sutto de 13:30 à 15:30 - arts dynamiques jeunesse et adultes)
- Le **gala sportif Adrien Michaud** : le 29 mai 2025.
- Les dates pour la **session d'été** (pas de semaine découverte) : 25 juin au 1<sup>er</sup> septembre 2025.
- Les **soirées dansantes** organisées par les Activores :
  - 29 mars 2025
  - 26 avril 2025
  - 24 mai 2025
  - 21 juin 2025
- **Jours fériés** :
  - 21 avril 2025 (Lundi de Pâques)
  - 19 mai 2025 (Fête des Patriotes)

**Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.**

8

## ANIMATION - ATELIERS

### JEUNESSE

#### SPORTS DE COMBAT (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Local Ados	10 - 17 ans	Vendredi	17:30 à 20:00	25 avril	Carte de membre

#### LOCAL ADO 10-17 ANS - DÉBUT 25 avril 2025

#### 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



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



9

## 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	15 avril	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 p. 8.**
- 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](mailto:infoseniors@ccjcm.ca).

## SECTEUR CULTUREL

### ACTIVITÉS MANUELLES

#### COUTURE (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Confection à la machine débutant	16 ans et +	Lundi	20:00 à 22:30	28 avril (6 semaines)	85\$
	Confection à la machine intermédiaire	16 ans et +	Lundi	17:30 à 20:00	28 avril (6 semaines)	85\$
	Confection à la machine -Débutant	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:30	24 avril	110\$
	Confection à la machine - Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 20:00	24 avril	110\$
	Confection à la machine - multiniveau	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	24 avril	110\$

#### CROCHET, MACRAMÉ, TRICOT (INTERGÉNÉRATIONNEL)

Inter	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Tricot pour tous-tes	Tous âges	Mardi	17:30 à 19:30	28 avril	95\$
	Un noeud à la fois: crochet pour tous	Tous âges	Jeudi	18:00 à 19:30	24 avril	90\$

10

Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



11

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS DRAMATIQUES

#### IMPROVISATION (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Improvisation	7 - 8 ans	Mercredi	17:00 à 18:00	30 avril (7 semaines)	60\$
	Improvisation	9 - 12 ans	Mercredi	18:00 à 19:00	30 avril (7 semaines)	60\$

#### IMPROVISATION (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Improvisation théâtrale	16 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	29 avril (7 semaines)	85\$
	Improvisation théâtrale groupe 2	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:30	29 avril (7 semaines)	85\$

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS NUMÉRIQUES

#### ARTS NUMÉRIQUES (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Ton premier film avec téléphone intelligent ou tablette	8 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	25 avril	60\$

#### ARTS NUMÉRIQUES (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Prendre de meilleures photos et vidéos avec un appareil intelligent	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 20:00	25 avril	95\$



**12** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

**13**

## 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	26 avril	Carte de membre
Les p'tit-e-s versatiles - multidisciplinaire	2 - 4 ans	Samedi	11:00 à 12:00	26 avril	60\$

#### ARTS VISUELS (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Créa'Sculpt : Imagine, Assemble, Transforme	8 - 16 ans	Samedi	14:30 à 16:00	26 avril	60\$
Dessin	8 - 10 ans	Vendredi	17:30 à 19:00	25 avril	60\$
Introduction à la BD	12 ans et +	Vendredi	19:00 à 20:30	25 avril	60\$
Peinture	8 - 10 ans	Samedi	13:00 à 14:30	26 avril	60\$

## SECTEUR CULTUREL

### ARTS VISUELS (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	24 avril	110\$
Aquarelle multi-niveau	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	23 avril	110\$
Aquarelle multi-niveau	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:30	21 avril (6 semaines)	85\$
Collages créatifs et techniques mixtes	16 ans et +	Lundi	13:30 à 16:00	26 avril (6 semaines)	85\$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et +	Mardi	13:30 à 16:00	22 avril	105\$
Dessin multi-niveau	16 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	22 avril	105\$
Peinture multi-niveau	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	24 avril	105\$
Sérigraphie multi-niveau	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:30	23 avril	130\$



**14** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation





## SECTEUR CULTUREL

### CIRQUE

#### CIRQUE (PARENT-ENFANT)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	L'acrobatie et la posture des mains	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:00	25 avril	80\$

#### CIRQUE (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Acrobatie et équilibrisme	8 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	25 avril	60\$


### DANSES

#### DANSES (PARENT-ENFANT)

P-E	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Afro: initiation aux rythmes	6 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	2 mai (7 semaines)	55\$

## SECTEUR CULTUREL

### DANSES (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Breakdance	5 - 8 ans	Samedi	14:00 à 15:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Breakdance	9 ans et +	Samedi	15:00 à 16:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	13:00 à 14:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	11:00 à 12:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Ballet classique	6 - 7 ans	Samedi	12:00 à 13:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Ballet classique	7 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	8 mai (7 semaines)	55\$
	Danse contemporaine	7 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	30 avril (7 semaines)	55\$
	Danse improvisée	7 ans et +	Mercredi	17:00 à 18:00	30 avril (7 semaines)	55\$
	Éveil à la danse	3 ans et +	Samedi	9:00 à 10:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Capoeira	13-15 ans	Samedi	16:00 à 17:00	26 avril	50\$
	Éveil à la danse	3 ans et +	Samedi	10:00 à 11:00	3 mai (7 semaines)	55\$
	Initiation au hip hop	4 - 5 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	27 avril	60\$
	Hip-hop	6 - 8 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	27 avril	60\$
	Hip-hop	9 - 10 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	27 avril	60\$

**16** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

## SECTEUR CULTUREL

### DANSES (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ballet classique débutant	16 ans et +	Jeudi	19:15 à 20:15	1 <sup>er</sup> mai (7 semaines)	75\$
Ballet classique élémentaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	1 <sup>er</sup> mai (7 semaines)	80\$
Breakdance débutant	16 ans et +	Samedi	16:00 à 17:00	3 mai (7 semaines)	75\$
Tango	16 ans et +	Vendredi	15:30 à 17:00	25 avril	70\$
Danses africaines	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	2 mai (7 semaines)	75\$
Capoeira	16 ans et +	Samedi	17:00 à 18:30	26 avril	75\$
Initiation à la danse burlesque	16 ans et +	Mardi	20:30 à 22:00	29 avril (7 semaines)	100\$
Initiation à la danse contemporaine	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:15	1 <sup>er</sup> mai (7 semaines)	80\$

### DANSES (50 ANS +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Danse en ligne débutant	50 ans et +	Jeudi	10:30 à 12:00	24 avril	60\$ (prix aîné)
Danse en ligne intermédiaire et avancé	50 ans et +	Jeudi	13:00 à 14:30	24 avril	60\$ (prix aîné)
Danse en ligne pratique	50 ans et +	Vendredi	13:00 à 15:00	25 avril	55\$ (prix aîné)

## SECTEUR CULTUREL

### LANGUES

#### LANGUES (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Anglais par le jeu	5 - 7 ans	Dimanche	13:00 à 14:00	27 avril	60\$
Anglais par le jeu	8 - 9 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	27 avril	60\$

#### ÉCRITURE ET POÉSIE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Atelier d'écriture: Une quête au centre de notre légende (FADOQ)	50 ans +	Mercredi	13:30 à 15:00	16 avril (10 semaines)	120\$

### TECHNOLOGIES

#### TECHNOLOGIES (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Mechanix : L'aventure technologique	8 ans et +	Lundi	17:30 à 18:30	28 avril (6 semaines)	55\$

**18** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

## SECTEUR CULTUREL

### LANGUE (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Allemand débutant	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	23 avril	90\$
	Allemand intermédiaire	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	23 avril	90\$
	Espagnol débutant	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 21:00	22 avril	90\$
	Espagnol intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:30	22 avril	90\$
	Espagnol avancé	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 21:00	25 avril	90\$
	Italien débutant	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:30	24 avril	90\$
	Italien intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	24 avril	90\$
	Italien avancé	16 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	24 avril	90\$
	Japonais débutant	16 ans et +	Jeudi	19:00 à 20:30	24 avril	90\$
	Japonais intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	22 avril	95\$
	Arabe Débutant	16 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	22 avril	90\$
	Portugais	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:30	18 avril	90\$

## SECTEUR CULTUREL

### MIEUX-ÊTRE

#### MIEUX-ÊTRE (INTERGÉNÉRATIONNEL)

Inter	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Méditation sonore	Tous âges	Dimanche	14:00 à 15:15	27 avril (+ 2 autres dates)	45\$

#### MIEUX-ÊTRE (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Intelligence émotionnelle	8 ans et +	Dimanche	11:00 à 12:00	27 avril	60\$

**20** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



## SECTEUR CULTUREL

### MUSIQUE

#### MUSIQUE (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
À pleine voix !	8 ans et +	Mercredi	16:30 à 17:30	30 avril (7 semaines)	60\$
Éveil à la musique	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 10:00	26 avril	60\$
Éveil à la musique	4 - 5 ans	Samedi	10:00 à 11:00	26 avril	60\$
Guitare	10 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	29 avril (7 semaines)	55\$
Les petit-e-s maestros!	6 - 8 ans	Samedi	11:00 à 12:00	26 avril	60\$
Ukulélé	8 ans et +	Mercredi	17:00 à 18:00	23 avril	60\$

#### MUSIQUE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chant débutant 1	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:30	30 avril	90\$
Chant débutant 2	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:30	1 <sup>er</sup> mai	90\$
Chant choral	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	30 avril	90\$
Chant intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 19:30	1 <sup>er</sup> mai	90\$
Guitare débutant 1	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	29 avril (7 semaines)	75\$
Guitare intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:30	29 avril (7 semaines)	85\$
Ukulélé débutant	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	23 avril	90\$
Improvisation musicale	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	23 avril	90\$

22

Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.

## 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	22 avril	110\$
Forfait fin de semaine	16 ans et +	Samedi Dimanche	8:30 à 17:00	26 avril	40\$
Forfait musculation	16 ans et +	Les jours de semaine	En tout temps	22 avril	50% avec une activité physique

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 (Étirement)	18 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	25 avril	80\$
Stretching (Étirement)	16 ans et +	Lundi	19:30 à 20:45	28 avril (6 semaines)	65\$

#### ACTIVITÉS DE DÉTENTE (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Stretching (Étirement)	50 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	25 avril	65\$
Équilibre (Proprioception)	50 ans et +	Vendredi	11:30 à 12:30	25 avril	65\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



23

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE ET DÉTENTE - cardio-vélo

#### CARDIO-VÉLO (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo	16 ans et +	Lundi	17:00 à 18:00	28 avril (6 semaines)	65\$
Cardio-vélo	16 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	22 avril	80\$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	28 avril (6 semaines)	50\$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:45	23 avril	50\$
Bootcamp Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	24 avril	80\$
Tabata & Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	25 avril	80\$



**24** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE ET DÉTENTE - danses et mise en forme

#### DANSES ET MISE EN FORME (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Baladi fitness (femme)	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	22 avril	75\$
Danse fitness	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	23 avril	75\$
Djamboola	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	22 avril	75\$
Hot Booty Ballet (fitness)	16 ans et +	Lundi	20:45 à 21:45	28 avril (6 semaines)	55\$
Zumba Step	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:30	28 avril (6 semaines)	55\$
Zumba Toning	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	24 avril	75\$
Strong Nation - Zumba	16 ans et +	Lundi	19:30 à 20:30	28 avril (6 semaines)	55\$
Zumba	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	28 avril	55\$
Zumba	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	23 avril	75\$



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



25

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE ET DÉTENTE - mise en forme et conditionnement

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

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates avec bébé	16 ans et +	Lundi	9:30 à 10:30	28 avril (6 semaines)	60\$
Mamans actives	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:45	22 avril	65\$
Mamans actives	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 12:45	25 avril	65\$

#### 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	26 avril	45\$

## SECTEUR SPORTIF

#### MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Boxe Cardio	16 ans et +	Mercredi	20:15 à 21:15	23 avril	75\$
Body Design	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 13:00	25 avril	75\$
Circuit et Pilates	16 ans et +	Vendredi	11:00 à 12:00	25 avril	80\$
Cuisses/abdos/fessiers	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	22 avril	75\$
Cuisses/abdos/fessiers	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	23 avril	75\$
Fully body workout	16 ans et +	Jeudi	11:00 à 12:15	24 avril	80\$
HIIT circuit	16 ans et +	Lundi	19:00 à 20:00	28 avril (6 semaines)	55\$
HIIT	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:30	24 avril	75\$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	24 avril	90\$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	24 avril	90\$
Piloxing	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	22 avril	75\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Mardi	20:30 à 21:30	22 avril	75\$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Samedi	14:00 à 15:00	26 avril	75\$
Step Cardio	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:00	25 avril	75\$

**26** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



27

## SECTEUR SPORTIF

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Tabata Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	28 avril (6 semaines)	50\$
	Tabata	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	28 avril (6 semaines)	55\$
	Tabata	16 ans et +	Jeudi	12:00 à 13:00	24 avril	75\$
	Tonus renforcement	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	22 avril	75\$
	TRX (Sangles de suspension)	16 ans et +	Samedi	13:00 à 14:00	26 avril	75\$

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

50+	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Cuisses/abdos/fessiers	50 ans et +	Mercredi	10:00 à 11:00	23 avril	65\$

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE ET DÉTENTE - pilates

#### PILATES (ADO)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pilates avec ballon débutant	13 - 17 ans	Mercredi	16:00 à 17:00	23 avril	50\$

#### PILATES (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pilates midi avec ballon	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	22 avril	75\$
	Pilates avec ballon débutant	16 ans et +	Mercredi	16:00 à 17:00	23 avril	75\$
	Pilates multiniveau	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:30	22 avril	80\$
	Pilates débutant	16 ans et +	Jeudi	16:30 à 17:30	24 avril	80\$
	Pilates débutant	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	25 avril	80\$
	Pilates intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	24 avril	80\$
	Pilates intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	25 avril	80\$

#### PILATES (50 ANS ET +)

50+	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pilates	50 ans et +	Jeudi	9:00 à 10:00	24 avril	65\$

**28** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation

## SECTEUR SPORTIF

### AÉROBIE ET DÉTENTE - réveil fit

#### RÉVEIL FIT (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Réveil fit	16 ans et +	Mardi	7:00 à 7:45	22 avril	65\$
Réveil fit	16 ans et +	Mercredi	7:00 à 7:45	23 avril	65\$
Réveil fit	16 ans et +	Jeudi	7:00 à 7:45	24 avril	65\$
Forfait Réveil fit	16 ans et +	Mardi Mercredi Jeudi	7:00 à 7:45	22 avril	130\$

### 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	24 avril	75\$

#### YOGA (PARENT-ENFANT)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga parent-enfant	5 - 12 ans	Dimanche	11:30 à 12:30	27 avril	75\$

## SECTEUR SPORTIF

### YOGA (ADULTE ET ADO)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Power yoga	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:15	22 avril	80\$
Power yoga	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:45	24 avril	80\$
Yoga Flow	16 ans et +	Mercredi	17:45 à 19:00	23 avril	80\$
Yoga Hatha multi-niveau	16 ans et +	Lundi	19:45 à 21:00	28 avril (6 semaines)	60\$
Yoga Hatha débutant	16 ans et +	Dimanche	9:00 à 10:15	27 avril (6 semaines)	80\$
Yoga Hatha intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	10:15 à 11:30	27 avril (6 semaines)	80\$
Yoga midi	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 13:00	23 avril	75\$
Yoga Vinyasa	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:45	28 avril (6 semaines)	60\$
Yoga Yin	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:15	23 avril	80\$

#### YOGA (50 ANS ET +)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga sur chaise	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:45	23 avril	65\$

**30** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



31



## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DE RAQUETTES - badminton

#### BADMINIFUN (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	BadminFun récréatif	18 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	23 avril	65\$
	BadminFun intermédiaire	18 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	22 avril	65\$
	BadminFun Compétitif	18 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	24 avril	65\$

#### BADMINTON (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Badminton supervisé	13 - 17 ans	Jeudi	16:30 à 18:00	24 avril	Carte de membre
	Badminton	6 - 8 ans	Lundi	16:00 à 17h00	28 avril (6 semaines)	Carte de membre
	Badminton	9 - 12 ans	Lundi	17:00 à 18:00	28 avril (6 semaines)	Carte de membre

## SECTEUR SPORTIF

#### BADMINTON (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Badminton débutant	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:00	28 avril (6 semaines)	65\$
	Badminton intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	24 avril	80\$
	Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	16:00 à 17:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	17:00 à 18:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Club de badminton Malépart (sur invitation)	16 ans et +	Mardi	20:00 à 23:00	22 avril	90\$
	Club de badminton Malépart (sur invitation)	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 23:00	24 avril	90\$

### SPORTS DE RAQUETTES - pickleball

#### PICKLEBALL (PARENT-ENFANT)

P-E	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pickleball parent-enfant	10 - 15 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	27 avril (6 semaines)	40\$

**32** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Intergénérationnel



Parent-enfant



Tout-petit



Jeunesse



Adulte



50+ 50 ans et +



Coût affiliation



33

## SECTEUR SPORTIF

### PICKLEBALL (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pickleball	8 - 12 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	27 avril (6 semaines)	30\$

### PICKLEBALL (ADULTE)

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pickleball débutant (cours)	18 ans et +	Dimanche	15:00 à 16:30	27 avril (6 semaines)	50\$
	Pickleball intermédiaire (cours)	18 ans et +	Dimanche	16:30 à 18:00	27 avril (6 semaines)	50\$

### PICKLEBALL (50 ANS ET +)

50+	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Lundi	13:30 à 15:00	28 avril (6 semaines)	40\$
	Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 15:00	22 avril	55\$
	Pickleball débutant (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	23 avril (6 semaines)	55\$
	Pickleball intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	23 avril	55\$

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DE RAQUETTES - tennis

#### TENNIS (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Tennis débutant	6 - 8 ans	Dimanche	8:00 à 9:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Tennis débutant	9 - 12 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Tennis intermédiaire I	9 - 10 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Tennis intermédiaire II	11 - 12 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	27 avril (6 semaines)	40\$
	Tennis avancé	11 - 15 ans	Dimanche	12:00 à 13:00	27 avril (6 semaines)	40\$

### 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	28 avril (6 semaines)	60\$

#### 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	28 avril (6 semaines)	Carte de membre

**34** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



35

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS D'ÉQUIPE - basketball

#### BASKETBALL (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball - Académie Récréatif	6 - 17 ans	Samedi	8:30 à 9:30	26 avril	35\$
Basketball - Académie pré-compétitif & compétitif	6 - 17 ans	Samedi	09:30 à 12:00	26 avril	50\$

Changements à prévoir avant la session pour la structure des niveaux 1 et 2.

#### BASKETBALL (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball	16 ans et +	Mercredi	20:30 à 22:30	23 avril	50\$
Basketball	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 22:30	25 avril	55\$

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS D'ÉQUIPE - handball

#### HANDBALL (JEUNESSE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball bout de chou	7 - 10 ans (1 <sup>er</sup> octobre 2013 à 2015)	Mercredi Vendredi	16:00 à 16:45	23 avril	Carte de membre
Handball minime	10 - 12 ans (1 <sup>er</sup> octobre 2011 au 30 septembre 2013)	Mercredi Vendredi	16:45 à 17:45	23 avril	Carte de membre

### SPORTS D'ÉQUIPE - autres sports d'équipe

#### AUTRES SPORTS D'ÉQUIPE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Hockey cosom	18 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	22 avril	120\$
Soccer	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	25 avril	65\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Lundi	20:15 à 22:15	28 avril	35\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	23 avril	45\$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Samedi	17:30 à 19:30	26 avril	35\$

36

Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



37

## SECTEUR SPORTIF

### 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	26 avril (6 semaines)	30\$

#### ATHLÉTISME (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Athlétisme	6 - 12 ans	Mardi	17:00 à 18:00	22 avril	Carte de membre

### SPORTS DIVERS

#### DIVERS (PARENT-ENFANT)

P-E	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Petit·es ninjas parent-enfant	4 - 5 ans	Samedi	09:50 à 10:35	26 avril	35\$

#### DIVERS (TOUT-PETIT)

T-P	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Parcours	3 - 5 ans	Dimanche	11:15 à 12:00	27 avril	40\$
	Petit·es Ninjas	4 - 5 ans	Samedi	10:45 à 11:30	26 avril	40\$
	Petit·es Z'actif·ve·s	3 - 5 ans	Dimanche	10:30 à 11:15	27 avril	40\$

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DIVERS - gymnastique

#### GYMNASTIQUE (TOUT-PETIT)

T-P	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Gymnastique bout de chou	2 - 3 ans	Dimanche	8:30 à 9:15	27 avril	40\$
	Gymnastique bout de chou	4 - 5 ans	Dimanche	9:30 à 10:15	27 avril	40\$

#### GYMNASTIQUE RYTHMIQUE (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
\$	Gymnastique rythmique récréative	6 - 8 ans	Dimanche	10:30 à 12:30	27 avril	65\$
\$	Gymnastique rythmique récréative	9 - 13 ans	Dimanche	12:30 à 14:30	27 avril	65\$

### ARTS MARTIAUX - sports de combat

#### SPORTS DE COMBAT (JEUNESSE)

J	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Capoeira	13 - 15 ans	Samedi	16:00 à 17:00	26 avril	50\$
\$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	7 - 12 ans	Mercredi Dimanche	18:00 à 19:15 10:30 à 11:45	23 avril	Carte de membre
\$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	13 - 17 ans	Mercredi Dimanche	11:45 à 13:15 19:15 à 20:30	23 avril	Carte de membre

38

Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



39

## SECTEUR SPORTIF

### SPORTS DE COMBAT (ADULTE ET INTERGÉNÉRATIONNEL)

A	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	24 avril	110\$
	Autodéfense pour femmes	15 - 17 ans	Mardi	18:00 à 19:00	22 avril	45\$
	Autodéfense pour femmes	18 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	22 avril	80\$
	Capoeira	18 ans et +	Samedi	17:00 à 18:30	26 avril	75\$
	Tendo Ryu (escrime)	16 ans et +	Samedi	15:00 à 17:00	26 avril (6 semaines)	65\$
	MMA / Sambo	16 ans et +	Mardi, Jeudi, Vendredi	19:00 à 20:30 19:30 à 21:00 20:00 à 21:30	22 avril	140\$
\$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et +	Mercredi, Dimanche	11:45 à 13:15 19:15 à 20:30	23 avril	95\$

## SECTEUR SPORTIF

### \$ ARTS MARTIAUX - sports de combat - judo

#### SPORTS DE COMBAT (JUDO)

T-P	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
	Judo tout-petit Éveil au judo	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 9:45	26 avril	40\$
P-E	Judo parent-enfant	5 - 12 ans	Samedi	11:00 à 12:00	26 avril	70\$
J	Judo jeunesse	5 - 6 ans	Samedi	10:00 à 11:00	26 avril	40\$
	Judo jeunesse	6 - 9 ans	Lundi, Mercredi	16:00 à 17:00 16:00 à 17:00	23 avril	70\$
	Judo jeunesse	10 - 13 ans	Lundi, Mercredi	17:00 à 18:15 17:00 à 18:00	23 avril	70\$
	Judo ado	15 - 17 ans	Samedi	12:00 à 13:30	26 avril	50\$
A	Judo adulte	18 ans et +	Samedi	12:00 à 13:30	26 avril	75\$



**40** Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.



Nouveauté



Parent-enfant



Jeunesse



50 ans et +



Intergénérationnel



Tout-petit



Adulte



Coût affiliation



## 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	22 avril	75\$
Club de natation	6 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	16:30 à 18:00	22 avril	100\$

#### 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	23 avril	75\$
Club de water-polo	8 ans et +	Lundi Mercredi Vendredi	16:30 à 18:00	23 avril	100\$

42

Toutes les activités durent 8 semaines, sauf indication supplémentaire dans la colonne Début/Durée.

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT

### Horaire

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

### Tarification

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

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.**

### 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.

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

# PISCINE

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



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

L'horaire des cours et du bain libre est disponible en ligne à l'adresse suivante :  
<https://montreal.ca/sports-et-loisirs>

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.