Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart

Abonnez-vous.

DÉBUT DE LA SESSION
15 SEPTEMBRE 2025

AUTOMNE 2025

DÉBUT DES INSCRIPTIONS
18 AOÛT 2025

www.ccjcm.ca @ info@ccjcm.ca (514) 521-6884 2633 rue Ontario Est, Montréal, QC, H2K 1W8

Éducation, Loisir et Sport Québec

Ville-Marie Montréal

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.

Directrice générale

Elsa Lavigne

elavigne@ccjcm.ca

Adjointe administrative

Sophie Blanchet

sblanchet@ccjcm.ca

Coordonnateur du secteur sportif

Gaëls Martinez-Mainville

gmmainville@ccjcm.ca

Coordonnatrice du secteur culturel

Élise Brière

ebriere@ccjcm.ca

Coordonnateur du développement de partenariat avec le milieu

Marc Arseneault

marseneault@ccjcm.ca

Responsable du secteur aînés

Anne Ponsoye

infoseniors@ccjcm.ca

Directrice générale adjointe

Nancy Ducasse

nducasse@ccjcm.ca

Agente aux communications et aux événements

Joana Loe-Mie

jloe-mie@ccjcm.ca

Chargée de projet - Inclusion des personnes en situation d'itinérance en loisir

Dachna Doll

ddoll@ccjcm.ca

Intervenant de proximité - Inclusion des Personnes en Situation d'Itinérance en loisir

Freddy Tsopfack Fofack

ftsopfaclk@ccjcm.ca

TABLE DES MATIÈRES

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 5

DATES IMPORTANTES 7

ANIMATION - ATELIERS 8

ANIMATION - ATELIERS 8

ACTVITÉS PONCTUELLES - JOURNÉES DE LA CULTURE 9

JEUNESSE

SECTEUR CULTUREL 10

SECTEUR SPORTIF 15

ADULTE

SECTEUR CULTUREL 22

SECTEUR SPORTIF 27

AÎNÉS

SECTEUR CULTUREL 35

SECTEUR SPORTIF 36

SALLE D'ENTRAÎNEMENT 38

PISCINE 39

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

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.

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

- **Inscriptions** : 18 août
- Les dates pour la **session d'automne 2025 - semaine découverte** : 8 au 14 septembre 2025.
- Les dates pour la **session d'automne 2025** : 14 septembre au 7 décembre 2025.
- Les **soirées dansantes organisées par les Activores** :
    - 13 septembre 2025
    - 25 octobre 2025
    - 29 novembre 2025
    - 24 janvier 2026
    - 28 février 2026
    - 28 mars 2026
    - 25 avril 2026
    - 30 mai 2026
    - 20 juin 2026
- **Jours fériés :**
    - 1er septembre 2025 (Fête du travail) : Pas d'activités mais tennis et piscine ouverts
    - 13 octobre 2025 (Action de grâce) : Centre fermé mais tennis ouvert,
    - 25 et 26 décembre (Noël) : Centre fermé
    - 1er et 2 janvier 2026 (Jour de l'an) : Centre fermé

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

ANIMATION - ATELIERS

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Jeux de société	50 ans et +	Mardi	13:30 à 16:30	20 septembre	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 ci dessous :
  - 13 septembre 2025
  - 25 octobre 2025
  - 29 novembre 2025
  - 24 janvier 2026
  - 28 février 2026
  - 28 mars 2026
  - 25 avril 2026
  - 30 mai 2026
  - 20 juin 2026

- 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/Durée.

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Activités	Âges	Jours	Heures	Jour	Coût
Soirée contes et légendes autour du feu	3 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	29 octobre	4$
Soirée contes et légendes autour du feu	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	29 octobre	10$
Soirée contes et légendes autour du feu	3 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	12 novembre	4$
Soirée contes et légendes autour du feu	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	12 novembre	10$
Soirée contes et légendes autour du feu	3 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	10 décembre	4$
Soirée contes et légendes autour du feu	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	10 décembre	10$
Soirée d'échange linguistique - Septembre	5 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	24 septembre	8$
Soirée d'échange linguistique - Octobre	5 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	22 octobre	8$
Soirée d'échange linguistique - Novembre	5 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	19 novembre	8$
Soirée d'échange linguistique - Décembre	5 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	17 décembre	8$
Méditation sonore – Octobre	8 ans et +	Dimanche	14:00 à 15:15	12 octobre	15$
Méditation sonore et création intuitive – Novembre	5 ans et +	Dimanche	14:00 à 15:15	28 septembre	15$

JOURNÉES DE LA CULTURE

Activités	Âges	Jours	Heures	Jour	Coût
Journée de la culture – Atelier à venir	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:30	26 septembre	Gratuit
Journée de la culture – À venir	5 ans et +	Samedi	10:00 à 11:30	27 septembre	Gratuit
Journée de la culture – Méditation sonore , création et intuitive	8 ans et +	Dimanche	14:00 à 15:15	28 novembre	Gratuit

JEUNESSE - SECTEUR CULTUREL

ARTS DRAMATIQUES

IMPROVISATION

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J	Improvisation	7 - 8 ans	Mercredi	17:00 à 18:00	17 septembre	95$
	Improvisation	9 -12 ans	Mercredi	18:00 à 19:00	17 septembre	95$

ARTS NUMÉRIQUES

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J	Ton premier film avec téléphone intelligent ou tablette	8 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	19 septembre	90$

ARTS VISUELS

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
P-E	Familles en art	4 ans et +	Samedi	10:30 à 12:00	20 septembre	Carte de membre
P-E	Les p'tit·e·s versatiles - multidisciplinaire	2 - 3 ans	Samedi	11:00 à 12:00	20 septembre	90$

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

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J	Créa'Sculpt : Imagine, Assemble, Transforme	8 - 16 ans	Samedi	14:30 à 16:00	20 septembre	90$
	Dessin	8 - 10 ans	Vendredi	17:30 à 19:00	19 septembre	90$
	Peinture	8 - 10 ans	Samedi	13:00 à 14:30	20 septembre	90$

CIRQUE

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J	Acrobatie et équilibrisme	6 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	19 septembre	95$

DANSES

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	**Coût**
P-E	Afro: initiation aux rythmes	6 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	19 septembre	90$
P-E	Chorégraphie de type Hip hop	6 ans et +	Mardi	16:00 à 17:00	16 septembre	70$
	Ballet classique	5 - 7 ans	Samedi	12:00 à 13:00	20 septembre	90$
	Ballet classique	7 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	18 septembre	90$
	Danse contemporaine avec expérience	7 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	17 septembre	90$

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

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Éveil à la danse	3 ans et +	Samedi	9:00 à 10:00	20 septembre	90$
Éveil à la danse - Groupe 2	3 ans et +	Samedi	10:00 à 11:00	20 septembre	90$
Hip-hop	6 - 8 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	21 septembre	85$
Hip-hop	9 - 12 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	21 septembre	85$
Hip-Hop en semaine!	6-8 ans	Mercredi	16:00 à 17:00	17 septembre	85$
Hip-Hop en semaine!	9 - 12 ans	Jeudi	16:00 à 17:00	18 septembre	85$
Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	13:00 à 14:00	20 septembre	90$
Initiation au ballet classique	4 - 5 ans	Samedi	11:00 à 12:00	20 septembre	90$
Initiation à la danse contemporain	7 ans et +	Mercredi	17:00 à 18:00	17 septembre	90$
Initiation au hip hop	4 - 5 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	21 septembre	85$

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

LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Anglais par le jeu	5 - 7 ans	Dimanche	13:00 à 14:00	21 septembre	90$
Anglais par le jeu	8 - 9 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	17 septembre	60$

MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Maman/Papa et moi - 0 à 12 mois	0 à 12 mois	dimanche	9:00 à 10:00	21 septembre	95$
Maman/Papa et moi - 12 à 24 mois	12 à 24 mois	dimanche	10:00 à 11:00	21 septembre	95$
À pleine voix !	8 ans et +	Mercredi	16:30 à 17:30	17 septembre	85$
Éveil à la musique	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 10:00	20 septembre	85$
Éveil à la musique	4 - 5 ans	Samedi	10:00 à 11:00	20 septembre	85$
Guitare	10 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	16 septembre	95$
Les petit·e·s maestros!	6 - 8 ans	Samedi	11:00 à 12:00	20 septembre	90$
Projet musical Saint-Anselme	8 ans et +	Mercredi	15:30 à 16:30	17 septembre	95$

TECHNOLOGIES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Mechanix : L'aventure technologique	7 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	16 septembre	90$

Nouveauté
Intergénérationnel
Parent-enfant
Tout-petit
Jeunesse
Adulte
50 ans et +
Coût affiliation

JEUNESSE - SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (ADO)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J	TRX (Sangles de suspension)	13 - 17 ans	Samedi	13:00 à 14:00	20 septembre	70$

PILATES

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
P-E	Pilates avec bébé	16 ans et +	Lundi	9:30 à 10:30	15 septembre	110$
J	Pilates avec ballon débutant	13 - 17 ans	Mercredi	16:00 à 17:00	17 septembre	60$

YOGA (PRÉ ET POST-NATAL)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
A	Yoga avec bébé (prénatal bienvenu)	16 ans et +	Jeudi	10:00 à 11:00	18 septembre	115$
P-E	Yoga parent-enfant	5 - 12 ans	Dimanche	11:30 à 12:30	21 septembre	115$

SPORTS D'ÉQUIPE

BASKETBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball - Académie Récréatif / Développement	6 - 17 ans	Samedi	8:30 à 9:30	20 septembre	60$
Basketball - Académie Gym libre	8 ans et +	Samedi	10:30 à 12:00	16 août	15$ / à la carte
Basketball - Académie compétitif *Uniforme fourni	6 - 17 ans	Samedi	09:30 à 10:30	20 septembre	165$

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

Plus d'informations à venir.

HANDBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball bout de chou	8 - 10 ans (1er octobre 2013 à 2015)	Mercredi Vendredi	16:00 à 16:45	17 septembre	Carte de membre
Handball minime	10 - 12 ans (1er octobre 2011 au 30 septembre 2013)	Mercredi Vendredi	16:45 à 17:45	17 septembre	Carte de membre

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

SPORTS DE RAQUETTES

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton supervisé	13 - 17 ans	Jeudi	16:30 à 18:00	18 septembre	Carte de membre
Badminton	6 - 8 ans	Lundi	16:00 à 17h00	15 septembre	Carte de membre
Badminton	9 - 12 ans	Lundi	17:00 à 18:00	15 septembre	Carte de membre

PICKELBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball parent-enfant	10 - 15 ans Fusion 8-12 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	21 septembre (10 semaines)	70$
Pickleball	8 - 12 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	21 septembre	70$

TENNIS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis débutant	6 - 8 ans	Dimanche	8:00 à 9:00	21 septembre (10 semaines)	55$
Tennis débutant	9 - 12 ans	Dimanche	9:00 à 10:00	21 septembre (10 semaines)	55$
Tennis intermédiaire I	9 -10 ans	Dimanche	10:00 à 11:00	21 septembre (10 semaines)	55$
Tennis intermédiaire II	11 - 12 ans	Dimanche	11:00 à 12:00	21 septembre (10 semaines)	55$
Tennis avancé	11 - 15 ans	Dimanche	12:00 à 13:00	21 septembre (10 semaines)	55$

Nouveauté
P-E Parent-enfant
J Jeunesse
50+ 50 ans et +
Inter Intergénérationnel
T-P Tout-petit
A Adulte
$ Coût affiliation

SPORTS AQUATIQUES

NATATION

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pré-club de natation	6 ans et +	Mardi Jeudi	16:30 à 18:00	16 septembre	120$
Club de natation	6 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	16:30 à 18:00	16 septembre	240$

WATER-POLO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pré-club de water-polo	8 - 11 ans	Lundi Mercredi	16:30 à 18:00	15 septembre	100$
Club de water-polo	8 ans et +	Lundi Mercredi Vendredi	16:30 à 18:00	15 septembre	200$

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

SPORTS DIVERS

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
P-E	Petit·e·s ninjas parent-enfant	4 - 5 ans	Samedi	09:50 à 10:35	20 septembre	60$
T-P	Parcours	3 - 5 ans	Dimanche	11:15 à 12:00	21 septembre	50$
T-P	Petit·e·s Ninjas	4 - 5 ans	Samedi	10:45 à 11:30	20 septembre	60$
T-P	Petit·e·s Z'actif·ve·s	3 - 5 ans	Dimanche	10:30 à 11:15	21 septembre	50$

ATHLÉTISME

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
T-P	Athlétisme mini	4 - 5 ans	Samedi	9:00 à 9:45	20 septembre	60$
J	Athlétisme	6 - 12 ans	Mardi	17:00 à 18:00	16 septembre	Carte de membre

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
J						
$	Gymnastique rythmique récréative	6 - 8 ans	Dimanche	10:30 à 12:30	21 septembre	100$
$	Gymnastique rythmique récréative	9 - 13 ans	Dimanche	12:30 à 14:30	21 septembre	100$

GYMNASTIQUE

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
T-P	Gymnastique bout de chou	2 - 3 ans	Dimanche	8:30 à 9:15	21 septembre	50$
T-P	Gymnastique bout de chou	4 - 5 ans	Dimanche	9:30 à 10:15	21 septembre	50$

ARTS MARTIAUX - SPORTS DE COMBAT

JUDO

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
T-P	Éveil au judo	3 - 4 ans	Samedi	9:00 à 9:45	20 septembre	60$
P-E	Judo parent-enfant	5 - 12 ans	Samedi	11:00 à 12:00	20 septembre	105$
$	Judo jeunesse	5 - 6 ans	Samedi	10:00 à 11:00	20 septembre	60$
$	Judo jeunesse	6 - 9 ans	Lundi Mercredi	16:00 à 17:00 16:00 à 17:00	15 septembre	105$
$	Judo jeunesse	10 - 13 ans	Lundi Mercredi	17:00 à 18:15 17:00 à 17:55	15 septembre	105$
$	Judo ado	15 - 17 ans	Samedi	12:00 à 13:30	20 septembre	75$

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

KARATÉ

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$	Karaté Shotokan JKA - Blanche à Jaune	7 ans et +	Mardi Jeudi	18 :15 à 19:15	9 septembre	100$
$	Karaté Shotokan JKA - Orange et +	7 ans et +	Mardi Jeudi	19:15 à 20:15 19:15 à 20:45	16 septembre	100$

SPORTS DE COMBAT

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS) - Récréatif	7 - 12 ans	Dimanche	11:00 à 11:55	8 septembre	Carte de membre
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS) - Compétitif	13 - 17 ans	Dimanche Lundi Mercredi	12:00 à 13:30 19:45 à 21:15 19:15 à 20:45	8 septembre	Carte de membre
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS) - Compétitif	7 - 12 ans	Dimanche Lundi Mercredi	9:30 à 10:55 18:30 à 19:40 18:00 à 19:10	8 septembre	Carte de membre
$	Aïkido (Art martial)	8-15 ans	Dimanche	14:00 à 15:00	21 septembre	60$
	Autodéfense pour femmes	15 - 17 ans	Mardi	18:00 à 19:00	16 septembre	60$

Nouveauté
P-E Parent-enfant
J Jeunesse
50+ 50 ans et +
Inter Intergénérationnel
T-P Tout-petit
A Adulte
$ Coût affiliation

ADULTE - SECTEUR CULTUREL

ACTIVITÉS MANUELLES

CROCHET, MACRAMÉ, TRICOT, BIJOUX (INTERGÉNÉRATIONNEL)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Confection de bijoux	16 ans et +	Dimanche	13:30 à 15:00	21 septembre	140$
Tricot pour tous·tes	Tous âges	Mardi	17:30 à 19:30	16 septembre	145$
Un noeud à la fois: crochet pour tous - Avec expérience	Tous âges	Jeudi	18:00 à 19:30	18 septembre	140$
Un noeud à la fois: crochet pour tous - Débutant	Tous âges	Jeudi	19:30 à 21:00	18 septembre	140$

COUTURE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Confection à la machine débutant	16 ans et +	Lundi	20:00 à 22:30	15 septembre	170$
Confection à la machine intermédiaire	16 ans et +	Lundi	17:30 à 20:00	15 septembre	170$
Confection à la machine - Débutant	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:30	18 septembre	170$
Confection à la machine - Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 20:00	18 septembre	170$
Confection à la machine - multiniveau	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	18septembre	170$

ARTS DRAMATIQUES

IMPROVISATION - THÉÂTRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Atelier Théâtre intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:00 à 21:00	16 septembre - 24 semaines	350$
Improvisation théâtrale	18 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	16 septembre	145$
Comédie Musicale	18 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:30	17 septembre - 24 semaines	400$

ARTS NUMÉRIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Photographie numérique débutant	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:00	15 septembre	165$
Journalisme et Création Médias	16 ans et +	Vendredi	19:15 à 20:45	19 septembre	110$

ARTS VISUELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Aquarelle débutant & intermédiaire	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:30	15 septembre	165$
Aquarelle débutant & intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	18 septembre	165$
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	18 septembre	165$
Dessin multi-niveau	16 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	16 septembre	160$
Peinture multi-niveau	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	18 septembre	160$
Collages créatifs et techniques mixtes	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	17 septembre	165$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et +	Mardi	13:00 à 15:30	16 septembre	165$
Initiation à la sculpture	16 ans et +	Mardi	9:00 à 12:00	16 septembre	185$
Sérigraphie et techniques d'impressions	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:30	17 septembre	195$
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	18 septembre	165$

Nouveauté
P-E Parent-enfant
J Jeunesse
50+ 50 ans et +
Inter Intergénérationnel
T-P Tout-petit
A Adulte
$ Coût affiliation

DANSES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ballet Classique élémentaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	18 septembre	140$
Ballet Classique débutant	16 ans et +	Jeudi	19:15 à 20:15	18 septembre	135$
Initiation à la danse burlesque	16 ans et +	Mardi	20:30 à 22:00	16 septembre	160$
Initiation à la danse contemporaine	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	16 septembre	130$
Danse contemporaine intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:15	18 septembre	140$
Tango pour tous	16 ans et +	Vendredi	15:30 à 17:00	19 septembre	105$
Danses africaines	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	19 septembre	140$
Jazz urbain en talons	16 ans et +	Mardi	20:30 à 22:00	16 septembre	160$

LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	**Coût**
Espagnol débutant	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:30	18 septembre	140$
Espagnol intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:30 à 21:00	18 septembre	140$
Italien débutant	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:30	16 septembre	140$
Italien intermédiaire	16 ans et +	Lundi	19:00 à 20:30	15 septembre	140$
Italien avancé	16 ans et +	Lundi	17:30 à 19:00	15 septembre	140$
Japonais débutant	16 ans et +	Jeudi	19:00 à 20:30	18 septembre	140$

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

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	**Coût**
Japonais intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	23 septembre	140$
Mandarin débutant	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:30	18 septembre	140$
Portugais débutant	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:30	19 septembre	140$
Arabe débutant	16 ans et +	Mardi	17:30 à 19:00	16 septembre	140$

ÉCRITURE ET POÉSIE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Parles et écris	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:30	18 septembre	135$
Atelier : Une quête au centre de notre légende (FADOQ)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:30	24 septembre	180$
Écrire avec Suzanne Myre	16 ans et +	Mardi	13:30 à 16:00	16 septembre	140$
Language toi! - Slam jeunesse	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	18 septembre	90$

Nouveauté
Parent-enfant
Jeunesse
50 ans et +
Intergénérationnel
Tout-petit
Adulte
Coût affiliation

MIEUX-ÊTRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pitch parfait : de la préparation à la scène	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:00	17 septembre	130$

MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chant débutant 1	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:30	17 septembre	140$
Chant débutant 2	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:30	18 septembre	140$
Chant choral	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:30	17 septembre	140$
Chant intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 19:30	18 septembre	140$
Guitare débutant 1	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	16 septembre	135$
Guitare intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:30	16 septembre	135$
Ukulélé débutant	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	17 septembre	140$
Théorie musicale	16 ans et +		Horaire à venir		110$
Ukulélé intermédiaire	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	17 septembre	140$
Initiation aux percussions	16 ans et +	Mercredi	18:15 à 19:15	17 septembre	140$

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

ADULTE - SECTEUR SPORTIF

FORFAITS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Forfait du midi	16 ans et +	Les jours de semaine	12:00 à 13:00	15 septembre	200$
Forfait fin de semaine	16 ans et +	Samedi Dimanche	8:30 à 17:00	20 septembre	60$
Forfait musculation	16 ans et +	Les jours de semaine	En tout temps	15 septembre	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

ACTVITÉS DE DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Streching (Étirement)	18 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	19 septembre	120$
Streching (Étirement)	16 ans et +	Lundi	19:00 à 20:15	15 septembre	120$

CARDIO-VÉLO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo	16 ans et +	Lundi	17:00 à 18:00	15 septembre	150$
Cardio-vélo	16 ans et +	Mardi	17:00 à 18:00	16 septembre	150$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	15 septembre	120$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:45	17 septembre	120$
Bootcamp Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:00	18 septembre	150$
Tabata & Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Vendredi	17:00 à 18:00	19 septembre	150$

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

DANSES ET MISE EN FORME

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Baladi fitness (femme)	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	16 septembre	120$
Djamboola	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	16 septembre	120$
Hot Booty Ballet (fitness)	16 ans et +	Lundi	20:45 à 21:45	15 septembre	115$
Zumba Step	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:30	15 septembre	120$
Zumba Toning	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	18 septembre	120$
Strong Nation - Zumba	16 ans et +	Lundi	19:30 à 20:30	15 septembre	120$
Zumba	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	15 septembre	120$
Zumba	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	17 septembre	120$

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Boxe Cardio	16 ans et +	Mercredi	20:15 à 21:15	17 septembre	120$
Body Design	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 13:00	19 septembre	115$
Circuit et Pilates	16 ans et +	Vendredi	11:00 à 12:00	19 septembre	115$
Cuisses/abdos/ fessiers	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	16 septembre	115$

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

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cuisses/abdos/ fessiers	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:00	17 septembre	120$
Full body workout	16 ans et +	Jeudi	11:00 à 12:15	18 septembre	115$
HIIT circuit	16 ans et +	Lundi	19:00 à 20:00	15 septembre	120$
HIIT	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:30	18 septembre	120$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	18 septembre	135$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:30	18 septembre	135$
Piloxing	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:30	16 septembre	120$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Mardi	20:30 à 21:30	16 septembre	110$
Pink Bootcamp (au féminin)	16 ans et +	Samedi	14:00 à 15:00	20 septembre	110$
Step Cardio	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:00	19 septembre	120$
Tabata Express	16 ans et +	Lundi	12:00 à 12:45	15 septembre	110$
Tabata Express	16 ans et +	Jeudi	12:15 à 13:00	18 septembre	110$
Tabata	16 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	15 septembre	120$
Tabata	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:00	19 septembre	120$
Tonus renforcement	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:30	16 septembre	120$
TRX (Sangles de suspension)	16 ans et +	Samedi	13:00 à 14:00	20 septembre	110$

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

RÉVEIL FIT

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Réveil fit	16 ans et +	Lundi	7:00 à 7:45	15 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mardi	7:00 à 7:45	16 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mercredi	7:00 à 7:45	17 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Jeudi	7:00 à 7:45	18 septembre	100$
Forfait Réveil fit	16 ans et +	Mardi Mercredi Jeudi	7:00 à 7:45	16 septembre	180$
Forfait 5 jours	16 ans et +	Du Lundi au Vendredi	7:00 à 7:45	15 septembre	195$

PILATES

A

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates midi avec ballon	16 ans et +	Mardi	12:00 à 13:00	16 septembre	115$
Pilates avec ballon débutant	16 ans et +	Mercredi	16:00 à 17:00	17 septembre	120$
Pilates intermédiaire	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:30	16 septembre	185$
Pilates débutant	16 ans et +	Mardi	16:30 à 17:30	16 septembre	135$
Pilates débutant	16 ans et +	Jeudi	16:30 à 17:30	18 septembre	135$
Pilates débutant	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:30	19 septembre	135$
Pilates intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:30	18 septembre	135$
Pilates intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:30	19 septembre	135$

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

YOGA

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Power yoga	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:15	16 septembre	135$
Power yoga	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:45	18 septembre	135$
Yoga Flow	16 ans et +	Mercredi	17:45 à 19:00	17 septembre	135$
Yoga Hatha multi-niveau	16 ans et +	Lundi	19:45 à 21:00	15 septembre	135$
Yoga Hatha débutant	16 ans et +	Dimanche	9:00 à 10:15	21 septembre	135$
Yoga Hatha intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	10:15 à 11:30	21 septembre	135$
Yoga midi	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 13:00	17 septembre	120$
Yoga pour tous	16 ans et +	Lundi	18:30 à 19:45	15 septembre	135$
Yoga Yin	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:15	17 septembre	135$

SPORTS D'ÉQUIPE

BASKETBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball	16 ans et +	Mercredi	20:30 à 22:30	17 septembre	100$
Basketball	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 22:30	19 septembre	120$

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

HANDBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball	12- 19 ans	Mardi	18:00 à 19:00	16 septembre	50$
Handball	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	16 septembre	120$

AUTRES SPORTS D'ÉQUIPE (ADULTE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Soccer	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	19 septembre	100$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Lundi	20:15 à 22:15	15 septembre	80$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	17 septembre	80$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Samedi	17:30 à 19:30	17 septembre (10 semaines)	70$

SPORTS DE RAQUETTES

BADMINFUN

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
BadminFun récréatif	18 ans et +	Mercredi	18:00 à 20:00	17 septembre	100$
BadminFun intermédiaire	18 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	16 septembre	100$
BadminFun Compétitif	18 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	18 septembre	100$

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton débutant	16 ans et +	Lundi	18:00 à 20:00	15 septembre	120$
Badminton intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	18 septembre	120$

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

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	16:00 à 17:00	21 septembre (10 semaines)	85$
Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	17:00 à 18:00	21 septembre (10 semaines)	85$
Club badminton - Sur invitation	9 - 12 ans	Mardi	20:00 à 23:00	16 septembre	145$
Club badminton - Sur invitation	9 - 12 ans	Jeudi	20:00 à 23:00	18 septembre	145$
Club badminton - Sur invitation	9 - 12 ans	Dimanche	18:00 à 21:00	21 septembre	120$

PICKLEBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball débutant (cours)	18 ans et +	Dimanche	15:00 à 16:30	21 septembre (10 semaines)	100$
Pickleball intermédiaire (cours)	18 ans et +	Dimanche	16:30 à 18:00	21 septembre (10 semaines)	100$

TENNIS DE TABLE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis de table libre	18 ans et +	Lundi	18:00 à 19:30	15 septembre	110$

ARTS MARTIAUX - SPORTS DE COMBAT

JUDO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$ Judo adulte	18 ans et +	Samedi	12:00 à 13:30	20 septembre	115$

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

KARATÉ

A	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$	Karaté Shotokan JKA - Ceinture Blanche à jaune	18 ans et +	Mardi Jeudi	18 :15 à 19:15	9 septembre	130$
$	Karaté Shotokan JKA - Orange et +	18 ans et +	Mardi Jeudi	19:15 à 20:45	9 septembre	130$
$	Karaté Shotokan JKA - Ceintures noires - (sans les autres cours)	18 ans et +	Mardi	20:15 à 21:15	9 septembre	105$
$	Karaté Shotokan JKA - Ceintures noires (avec les cours d'orange et +)	18 ans et +	Mardi	20:15 à 21:15	9 septembre	65$

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	18 septembre	170$
	Autodéfense pour femmes	18 ans et +	Mardi	18:00 à 19:00	16 septembre	120$
	Escrime traditionnelle (Tendo Ryu)	18 ans et +	Samedi	15:00 à 17:00	20 septembre	85$
	MMA / Sambo	16 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	19:00 à 20:30 19:30 à 21:00 20:00 à 21:30	16 septembre	210$
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	18 ans- 20 ans	Dimanche Lundi Mercredi	12:00 à 13:30 19:45 à 21:15 19:15 à 20:45	8 septembre	Carte de membre
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et +	Dimanche Lundi Mercredi	12:00 à 13:30 19:45 à 21:15 19:15 à 20:45	8 septembre	200$
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et +	Lundi Mercredi	19:45 à 21:15 19:15 à 20:45	8 septembre	150$
$	Lutte olympique (CRAZY DOGS)	20 ans et +	Dimanche	12:00 à 13:30	14 septembre	100$

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

AÎNÉS - SECTEUR CULTUREL

DANSES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Danse en ligne débutant	50 ans et +	Jeudi	10:30 à 12:00	18 septembre	90$ (prix aîné)
Danse en ligne intermédiaire et avancé	50 ans et +	Jeudi	13:00 à 14:30	18 septembre	90$ (prix aîné)
Danse en ligne pratique	50 ans et +	Vendredi	13:00 à 15:00	19 septembre	80$ (prix aîné)

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

AÎNÉS - SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Streching (Étirement)	50 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:30	19 septembre	100$
Équilibre (Proprioception)	50 ans et +	Vendredi	11:30 à 12:30	19 septembre	100$

PILATES

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates	50 ans et +	Jeudi	9:00 à 10:00	18 septembre	100$
Pilates	50 ans et +	Mardi	9:00 à 10:00	16 septembre	100$

YOGA

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga sur chaise	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:45	17 septembre	120$

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

SPORTS DE RAQUETTES

PICKLEBALL

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Lundi	13:30 à 15:00	15 septembre	80$
Pickleball initiation (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 15:00	16 septembre	80$
Pickleball débutant (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	17 septembre	80$
Pickleball intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	17 septembre	80$
Pickleball intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 15:00	16 septembre	80$

TENNIS DE TABLE

50+

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis de table libre	50 ans et +	Lundi	10:30 à 12:00	15 septembre	40$

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

SALLE D'ENTRAINEMENT

Horaire

Dès le 15 septembre, changement dans les horaires d'ouverture en semaine :

- Lundi au vendredi **6:30 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

- Abonnement 1 an /155$, valable du 1er au 30 septembre 2025.
- 50% de rabais sur l'abonnement de 3 mois si vous êtes inscrite·s à une activité physique, valide jusqu'à la fin septembre.
- 40$ par session pour les parents accompagnant des enfants durant une activité de fin de semaine, valide jusqu'à la fin septembre.

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.

Corporation du Centre
Jean-Claude-Malépart