Corporation du Centre
Jean-Claude-Malépart

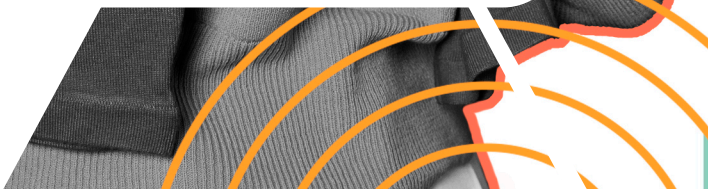


Secteur Adultes/Aînés

Automne 2026

Inscriptions :
10 août à 9h en ligne et au comptoir.

Lancement de la session : 14 septembre.



Québec

Ville-Marie
Montréal

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 citoyen·n·e·s, 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
elsa@ccjcm.ca

Directrice de l'administration
Tayebeh Rahimi
tayebeh@ccjcm.ca

Adjointe administrative
Sophie Blanchet
sophie@ccjcm.ca

Coordonnateur – Activités physiques et mieux être
Gaëls Martinez-Mainville
gaels@ccjcm.ca

Chargée de projet - Inclusion des personnes en situation d'itinérance en loisir
Chloé Baril
chloe@ccjcm.ca

Responsable du secteur aînés
Miriam Ginestier
infoseniors@ccjcm.ca

Directrice générale adjointe
Nancy Ducasse
nancy@ccjcm.ca

Agente aux communications et aux événements
Joana Loe-Mie
joana@ccjcm.ca

Coordonnateur du secteur culturel
Raphaël Delahaye
raphael@ccjcm.ca

Coordonnateur – Clubs et développement sportif
Francisco Zelaya Salgado
clubs@ccjcm.ca

Coordonnateur de la vie communautaire
Marc Arseneault
marc@ccjcm.ca

Intervenante de proximité - Inclusion des personnes en situation d'itinérance en loisir
Sylvie Bergeron
sylvie@ccjcm.ca

Table des matières

ÊTRE MEMBRE, UN ACTE IMPORTANT 5

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX 6

DATES IMPORTANTES 7

SECTEUR CULTUREL 8

SECTEUR SPORTIF 20

ACTIVORES 36

SALLE D'ENTRAÎNEMENT 37

PISCINE 38

30 ANS AU COEUR DE LA COMMUNAUTÉ 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 (incluant la salle d'entraînement), 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, 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 ainsi qu'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.

Dates importantes

Inscriptions : 10 août

Début de la session d'automne 2026 : 14 septembre

Fin de session : 7 décembre

Les **soirées dansantes organisées par les Activores** :

- 26 septembre 2026
- 31 octobre 2026
- 28 novembre 2026
- 30 janvier 2027

Centre fermé mais tennis ouvert :

- Lundi 7 septembre (Fête du travail)
- Lundi 12 octobre (Action de grâce).

Fête dans le cadre du 30ème anniversaire :

Samedi 29 août (activités familiales suivies d'un 5 à 7).

LÉGENDE

Nouveauté

P-E Parent-enfant

$ Affiliation

ARTS DRAMATIQUES

IMPROVISATION

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Improvisation théâtrale	18 ans et +	Mercredi	19:15 à 20:45	16 septembre	150$
Initiation à l'art oratoire : le pouvoir de la rhétorique	18 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	16 septembre	110$
Atelier Théâtre intermédiaire - 24 semaines	18 ans et +	Mardi	19:00 à 21:00	15 septembre	400$
Comédie Musicale - 24 semaines	18 ans et +	Mercredi	17:30 à 20:30	16 septembre	400$

ARTS NUMÉRIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Création de balados/ podcasts	16 ans et +	*Lundi	19:15 à 20:45	14 septembre	165$
Initiation à la photographie	16 ans et +	Vendredi	19:00 à 20:30	18 septembre	165$
L'art de l'image : transformez vos idées en films captivants	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 21:30	17 septembre	165$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR CULTUREL

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS

MÉDIATION CULTURELLE INTERGÉNÉRATIONELLE

Cet automne, la Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart lance le projet de **Paroles tissées,** une série d'ateliers gratuits de médiation culturelle et de création collective où citoyen·n·e·s, participant·e·s et personnes qui fréquentent le Centre créeront ensemble trois œuvres textiles permanentes inspirées de leurs histoires, de la mémoire collective, de la diversité et du vivre-ensemble.

Venez laisser votre trace!

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Paroles tissées	8 ans et +	Jeudi	17:00 à 19:00	17 septembre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Samedi	17:00 à 19:00	26 septembre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Samedi	10:00 à 12:00	10 octobre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Jeudi	17:00 à 19:00	22 octobre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Samedi	10:00 à 12:00	7 novembre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Jeudi	17:00 à 19:00	19 novembre	GRATUIT

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

ARTS VISUELS

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	17 septembre	170$
Aquarelle - multiniveau	16 ans et +	*Lundi	13:30 à 16:00	14 Septembre	170$
Aquarelle - multiniveau	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 20:30	14 septembre	170$
Collages créatifs et techniques mixtes	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	16 septembre	170$
Dessin d'observation sous toutes ses facettes	16 ans et +	Mardi	13:00 à 15:30	15 septembre	170$
Dessin manga	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 21:00	16 septembre	135$
Dessin multiniveau	16 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	15 septembre	165$
Initiation à la sculpture	16 ans et +	Mardi	09:00 à 12:00	15 septembre	190$
Peinture multiniveau	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 20:00	17 septembre	165$
Sérigraphie et techniques d'impressions	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 20:30	14 septembre	200$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR CULTUREL

ARTS MANUELS INTERGÉNÉRATIONNELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Broderie contemporaine	Dès 8 ans	Mardi	18:30 à 20:30	15 septembre	150$
Crochet débutant	Dès 8 ans	Vendredi	18:00 à 19:30	18 septembre	145$
Fabrication de papier	Dès 8 ans	Dimanche	13:30 à 16:00	20 septembre	155$
Tricot pour tous	Dès 8 ans	Jeudi	17:30 à 19:30	17 septembre	150$

ANIMATION - LOISIR & ÉDUCATION POPULAIRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Club d'échecs	16 ans et +	*Lundi	19:30 à 21:00	14 septembre	95$
Club de lecture	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 21:00	18 septembre	95$

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

ARTS MANUELS

COUTURE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Confection à la machine - débutant	16 ans et +	*Lundi	20:00 à 22:30	14 septembre	175$
Confection à la machine - Intermédiaire	16 ans et +	*Lundi	17:30 à 20:00	14 septembre	175$
Confection à la machine - multiniveau	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	17 septembre	175$
Confection à la machine - multiniveau	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:30	17 septembre	175$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR CULTUREL

DANSES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Baladi	16 ans et +	Mardi	20:35 à 21:50	15 septembre	145$
Ballet Classique Débutant	16 ans et +	Jeudi	19:15 à 20:15	17 septembre	140$
Ballet Classique Élémentaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:45	17 septembre	145$
Breakdance - débutant	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	16 septembre	140$
Capoeira	16 ans et +	Mercredi	20:00 à 21:00	16 septembre	140$
Danses Africaines	18 ans et +	Vendredi	20:00 à 21:00	18 septembre	140$
Danse Bachata - Niveau 1 - Forfait : Cours et Pratique	16 ans et +	*Lundi	20:00 à 22:00	14 septembre	185$
Danse Bachata - Niveau 2 - Forfait : Cours et Pratique	16 ans et +	Jeudi	19:45 à 21:45	17 septembre	185$

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

DANSES (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Danse burlesque tous niveaux	18 ans et +	Vendredi	19:30 à 21:00	18 septembre	165$
Danse contemporaine élémentaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:15	17 septembre	145$
Danse en ligne Débutant	50 ans et +	Jeudi	10:30 à 12:00	17 septembre	150$
Danse en ligne Intermédiaire / Avancé	50 ans et +	Vendredi	10:30 à 12:00	18 septembre	150$
Danse en ligne - Pratique	50 ans et +	Vendredi	13:00 à 15:00	18 septembre	90$ ou 9$/ séance
Jazz urbain avec/sans talons tous niveaux	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:25	18 septembre	165$
Pointes (Ballet)	16 ans et +	Jeudi	20:45 à 21:00	17 septembre	35$
Salsa - débutant	16 ans et +	Vendredi	19:00 à 19:55	18 septembre	140$
Salsa - Intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	20:00 à 20:55	18 septembre	140$
Tango pour tous !	16 ans et +	Vendredi	15:30 à 17:00	18 septembre	150$

ÉCRITURE ET POÉSIE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Écrire avec Suzanne Myre	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	14 octobre (8 SEM.)	160$
Cerveaux Actifs - Offert par la FADOQ	50 ans et +	Mercredi	13:15 à 15:45	23 septembre	67$
Slam & poésie	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:30	17 septembre	145$

LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Arabe Débutant	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 20:30	14 septembre	145$
Allemand Débutant	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	16 septembre	145$
Espagnol Débutant	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:55	17 septembre	145$
Espagnol Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:25	17 septembre	145$
Espagnol - conversations - Débutants	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 21:00	17 septembre	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

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

LANGUES (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Italien Débutant	16 ans et +	*Lundi	17:30 à 18:55	14 septembre	145$
Japonais Débutant	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	17 septembre	145$
Japonais - Intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	15 septembre	145$
Mandarin - Débutant	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:25	17 septembre	145$
Portugais Débutant	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	18 septembre	145$

MIEUX-ÊTRE

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Méditation : introduction à la pratique de Zazen (méditation bouddhiste)	16 ans et +	Dimanche	13:00 à 14:15	20 septembre (6 SEM.)	85$
Méditation pleine conscience	16 ans et +	Jeudi	09:00 à 10:00	5 novembre (6 SEM.)	85$
Pranayama et méditation	16 ans et +	Mercredi	09:00 à 09:55	16 septembre	120$
Automassage et méditation	16 ans et +	*Lundi	09:00 à 09:55	14 septembre	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chant débutant	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:00	16 septembre	140$
Chant choral	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:30	16 septembre	140$
Chant intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:55	18 septembre	140$
Guitare débutant	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:25	15 septembre	145$
Guitare intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:30 à 21:00	15 septembre	145$
Initiation aux percussions	16 ans et +	Mardi	20:00 à 21:00	15 septembre	140$
Musique Assistée par Ordinateur	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	15 septembre	180$
Théorie musicale	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:25	18 septembre	130$
Ukulélé débutant	16 ans et +	Mercredi	18:30 à 19:55	16 septembre	145$
Ukulélé club	16 ans et +	Mercredi	20:00 à 21:00	16 septembre	95$

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

MUSIQUE (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cours de piano privé (tout âge)	Dès 6 ans	Samedi	11:00 à 11:30	19 septembre	300$
Cours de piano privé (tout âge)	Dès 6 ans	Samedi	11:30 à 12:00	19 septembre	300$
Cours de piano privé (tout âge)	Dès 6 ans	Samedi	12:30 à 13:00	19 septembre	300$
Cours de piano privé	Dès 6 ans	Samedi	13:00 à 13:30	19 septembre	300$
Cours de piano privé	Dès 6 ans	Samedi	13:30 à 14:00	19 septembre	300$
Cours de piano privé	Dès 6 ans	Samedi	14:00 à 14:30	19 septembre	300$
Cours de guitare privé	Dès 6 ans	Samedi	14:30 à 15:00	19 septembre	300$
Cours de guitare privé	0-12 mois	Samedi	15:00 à 15:50	19 septembre	300$

ÉVÉNEMENTS PONCTUELS
JOURNÉE DE LA CULTURE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Initiation aux percussions	8 ans et +	Vendredi	18:00 à 18:45	25 septembre	GRATUIT
Initiation aux percussions	8 ans et +	Vendredi	18:45 à 19:30	25 septembre	GRATUIT
Paroles tissées	8 ans et +	Samedi	10:00 à 13:00	26 septembre	GRATUIT

Nouveauté

P-E Parent-enfant

$ Affiliation

FORFAITS

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Forfait du midi (sur l'ensemble des activités de condition-nement et de détente)	16 ans et +	*Les jours de semaine	11:00 à 13:00	14 septembre	200$
Forfait musculation 50% avec activité physique	16 ans et +	Du *lundi au vendredi Samedi et Dimanche	6:30 à 22:00 8:30 à 17:00	14 septembre	45$
Forfait musculation de fin de semaine - spécial parents	16 ans et +	Samedi et Dimanche	8:30 à 17:00	19 septembre	45$
Forfait Réveil fit - 3jours	16 ans et +	*Lundi Mercredi Vendredi	7:00 à 7:45	14 septembre	180$
Forfait Réveil fit - 5 jours	16 ans et +	Du *Lundi au Vendredi	7:00 à 7:45	14 septembre	195$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

AÉROBIE ET DÉTENTE

ACTVITÉS DE DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Mobilité, renforcement et équilibre	16 ans et +	Mercredi	10:00 à 10:55	16 septembre	120$
Streching (Étirement)	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 20:10	14 septembre	150$
Streching (Étirement)	50 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:25	18 septembre	120$
Équilibre (Proprioceptio n)	16 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	15 septembre	120$
Équilibre (Proprioceptio n)	50 ans et +	Vendredi	11:30 à 12:25	18 septembre	120$

CARDIO-VÉLO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo	16 ans et +	*Lundi	17:00 à 17:55	14 septembre	150$
Cardio-vélo	16 ans et +	Mardi	17:00 à 17:55	15 septembre	150$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:45	14 septembre	120$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:45	16 septembre	120$
Bootcamp Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 17:55	17 septembre	150$
Tabata & Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Vendredi	17:00 à 17:55	18 septembre	150$

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

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

DANSE ET MISE EN FORME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Belly danse fitness	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:25	15 septembre	120$
Djamboola	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:25	15 septembre	120$
Zumba + Lift	16 ans et +	*Lundi	18:30 à 19:25	14 septembre	120$
Zumba Toning	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:25	17 septembre	120$
Zumba Gold	50 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	15 septembre	120$
Zumba Gold	50 ans et +	Jeudi	10:00 à 10:55	17 septembre	120$
Zumba	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 18:55	14 septembre	120$
Zumba	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 19:55	16 septembre	120$
Strong Nation - Zumba	16 ans et +	*Lundi	19:30 à 20:25	14 septembre	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Boxe Cardio	16 ans et +	Mercredi	20:15 à 21:10	16 septembre	120$
Body Design	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 12:55	18 septembre	115$
Circuit et Pilates	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:55	15 septembre	115$
Cuisses/ abdos/ fessiers	16 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	15 septembre	115$
Cuisses/ abdos/ fessiers	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 18:55	16 septembre	120$
Cuisse/ abdo/ fessier style Hot Booty Ballet (Fitness)	16 ans et +	*Lundi	20:15 à 21:10	14 septembre	120$
Full body Workout	16 ans et +	Jeudi	11:00 à 11:55	17 septembre	115$
HIIT circuit	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 19:55	14 septembre	120$
HIIT	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:25	17 septembre	120$
HIIT Fuego	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:25	15 septembre	120$

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

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Petit groupe d'entraîne-ment	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:25	17 septembre	135$
Petit groupe d'entraîne-ment (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:25	17 septembre	135$
Piloxing	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:25	15 septembre	120$
Bootcamp	16 ans et +	Mardi	20:30 à 21:25	15 septembre	120$
Bootcamp	16 ans et +	Samedi	14:00 à 14:55	19 septembre	120$
Step Cardio	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 18:55	18 septembre	120$
Tabata Midi	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:55	14 septembre	115$
Tabata Express	16 ans et +	Jeudi	12:15 à 13:00	17 septembre	110$
Tabata	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 18:55	14 septembre	120$
Mobilité + Abdos	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:55	15 septembre	115$
Mobilité Renforce-ment	16 ans et +	Mercredi	17:00 à 17:55	16 septembre	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Tonus renforcement	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:25	15 septembre	120$
TRX (Sangles de suspension)	16 ans et +	Samedi	13:00 à 13:55	19 septembre	120$
Maman active	16 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	15 septembre	100$

PILATES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates avec bébé	16 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	14 septembre	120$
Pilates midi avec Ballon	16 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	15 septembre	120$
Pilates avec Ballon débutant	16 ans et +	Mercredi	16:00 à 16:55	16 septembre	135$
Pilates - Débutant	16 ans et +	Mardi	16:30 à 17:25	15 septembre	135$
Pilates - Débutant	16 ans et +	Jeudi	16:30 à 17:25	17 septembre	135$

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

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

PILATES

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Pilates - Débutant	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:25	18 septembre	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:25	15 septembre	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:25	17 septembre	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:25	18 septembre	135$
Pilates	50 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	15 septembre	135$
Pilates	50 ans et +	Jeudi	10:00 à 10:55	17 septembre	135$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

YOGA

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga midi	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:55	14 septembre	120$
Yoga midi	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:55	16 septembre	120$
Yoga doux	16 ans et +	*Lundi	18:30 à 19:25	14 septembre	145$
Yoga Yin	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:25	16 septembre	135$
Power yoga	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:10	15 septembre	145$
Power yoga	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 20:40	18 septembre	145$
Yoga Hatha Multiniveau	16 ans et +	*Lundi	19:30 à 20:25	14 septembre	145$
Yoga Nidra	16 ans et +	*Lundi	10:00 à 10:55	14 septembre	120$

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

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

YOGA

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Yoga Flow	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 18:25	16 septembre	135$
Yoga Hatha	16 ans et +	Mercredi	18:30 à 19:25	16 septembre	135$
Yoga Hatha Débutant	16 ans et +	Dimanche	9:00 à 10:10	20 septembre	145$
Yoga Hatha Intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	10:15 à 11:25	20 septembre	145$
Yoga avec bébé	16 ans et +	Jeudi	10:00 à 10:55	17 septembre	120$
Yoga sur chaise	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:40	16 septembre	145$

SECTEUR SPORTIF

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

RÉVEIL FIT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Réveil fit	16 ans et +	*Lundi	7:00 à 7:45	14 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mardi	7:00 à 7:45	15 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mercredi	7:00 à 7:45	16 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Jeudi	7:00 à 7:45	17 septembre	100$
Réveil fit	16 ans et +	Vendredi	7:00 à 7:45	18 septembre	100$
Forfait - 3 jours	16 ans et +	*Lundi Mercredi Vendredi	7:00 à 7:45	14 septembre	180$
Forfait - 5 jours	16 ans et +	Du *Lundi au Vendredi	7:00 à 7:45	14 septembre	195$

***Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.**

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

SPORTS D'ÉQUIPE

BASKETBALL

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
Basketball	16 ans et +	Mercredi	20:30 à 22:25	16 septembre	100$
Basketball Académie Gym libre	16 ans et +	Samedi	10:30 à 11:55	19 septembre (10 SEM.)	Carte de membre 15$ à la carte

$ HANDBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:25	15 septembre	120$
Handball Féminin	16 ans et +	Dimanche	13:30 à 15:00	20 septembre (10 SEM.)	100$

SOCCER

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Soccer	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	18 septembre	100$

VOLLEYBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Volleyball récréatif	16 ans et +	*Lundi	20:15 à 22:10	14 septembre	80$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:55	16 septembre	80$
Volleyball récréatif	16 ans et +	Samedi	17:30 à 19:25	19 septembre (10 SEM.)	70$
Volleyball Féminin	16 ans et +	Samedi	15:30 à 17:25	19 septembre (10 SEM.)	70$

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE RAQUETTE

BADMINFUN

Activités	Âges	Jours	Heure	Début	Coût
BadminFun récréatif	18 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:55	14 septembre	100$
BadminFun Intermédiaire	18 ans et +	Mardi	18:00 à 19:55	15 septembre	100$
BadminFun Compétitif	18 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:55	17 septembre	100$
BadminFun Sur invitation	18 ans et +	Dimanche	18:00 à 19:55	20 septembre	80$

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton Débutant	18 ans et +	*Lundi	18:00 à 19:55	14 septembre	135$
Badminton intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:55	17 septembre	135$
Badminton libre	16 ans et +	Dimanche	17:00 à 18:00	20 septembre (10 SEM.)	100$
Club badminton Sur invitation	16 ans et +	Mardi	20:00 à 22:55	15 septembre	145$
Club badminton Sur invitation	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:55	17 septembre	145$
Club badminton Sur invitation	16 ans et +	Dimanche	18:00 à 20:55	20 septembre (10 SEM.)	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

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

SPORTS DE RAQUETTE (SUITE)

PICKELBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball débutant (cours)	18 ans et +	Dimanche	15:00 à 16:25	20 septembre (10 SEM.)	100$
Pickleball intermédiaire (cours)	18 ans et +	Dimanche	16:30 à 17:55	20 septembre (10 SEM.)	100$
Pickleball Débutant	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:55	16 septembre	120$
Pickleball Intermédiaire	50 ans et +	Mardi	13:30 à 14:55	15 septembre	120$
Pickleball Intermédiaire	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:55	16 septembre	120$
Pickleball (cours) Multiniveau	50 ans et +	*Lundi	13:30 à 14:55	14 septembre	120$
Pickleball (cours) Multiniveau	50 ans et +	Mardi	13:30 à 14:55	15 septembre	120$

TENNIS DE TABLE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis de table libre	18 ans et +	*Lundi	18:00 à 19:25	14 septembre	110$
Tennis de table libre	50 ans et +	*Lundi	10:30 à 11:55	14 septembre	110$

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE COMBAT

SPORTS DE COMBAT (ADULTE ET INTERGÉNÉRATIONNEL)

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$	Aikido - 3 fois sem.	16 ans et +	Dimanche Jeudi Vendredi	15:00 à 16:55 18:00 à 19:25 18:00 à 19:55	17 septembre (14 SEM.)	210$
$	Aikido au féminin	16 ans et +	Samedi	14:00 à 14:55	19 septembre (14 SEM.)	120$
	Escrime tradition-nelle (Tendo Ryu)	16 ans et +	Samedi	13:30 à 15:25	19 septembre (10 SEM.)	90$
	MMA / Sambo	16 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	19:00 à 20:25 19:30 à 20:55 20:00 à 21:25	15 septembre	210$
	Auto-défense pour femmes	18 ans et +	Mardi	18:00 à 18:55	15 septembre	120$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

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

SPORTS DE COMBAT (SUITE)

$ LUTTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Lutte olympique (CRAZY DOGS) Compétitif (sur invitation)	18- 20 ans	Dimanche *Lundi & Mercredi	12:00 à 13:45 19:30 à 21:15	14 septembre	70$
Lutte olympique (CRAZY DOGS) - 1/sem.	18 ans et +	Dimanche	12:00 à 13:45	20 septembre	100$
Lutte olympique (CRAZY DOGS) - 2/sem.	18 ans et +	*Lundi & Mercredi	19:30 à 21:15	14 septembre	150$
Lutte olympique (CRAZY DOGS) - 3/sem.	18 ans et +	Dimanche *Lundi & Mercredi	12:00 à 13:45 19:30 à 21:15	14 septembre	200$

*Lundi férié : 12 octobre - Centre fermé, Action de Grâce.

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE COMBAT (SUITE)

$ KARATÉ (13 SEM.)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Karaté Shotokan JKA - Ceinture Blanche à Jaune 2/sem.	18 ans et +	Mardi& Jeudi	18 :15 à 19:15	15 septembre	140$
Karaté Shotokan JKA - Orange à Bleue 3/sem.	18 ans et +	Mardi& Jeudi Samedi	19:00 à 20:00 09:00 à 10:00	15 septembre	220$
Karaté Shotokan JKA - Brune et noire	18 ans et +	Mardi, Jeudi Samedi	19:45 à 20:45 09:45 à 11:15	15 septembre	220$

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

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Jeux de société	50 ans et +	Mardi	13:30 à 16:30	15 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 :

- Les Mardis 13h30-16h30 - Jeux de société à l'intérieur (en cas de beau temps, des activités extérieures peuvent être 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.7)

Pour toute information, inscription ou question, nous vous invitons à prendre contact avec Miriam Ginestier au courriel suivant : **infoseniors@ccjcm.ca**.

INSCRIPTIONS ET TARIFICATION

Horaires d'ouverture :
- Lundi au vendredi **6:30 à 22:00**
- Samedi et dimanche **8:30 à 17:00.**

Âge minimum : 16 ans (15 ans avec accord parental)

Tarification

Abonnement	Tarif
1 journée	15 $
6 séances	75 $
Pour la session, si inscrit·e à une activité sportive	45 $
Seulement fin de semaine	45 $
1 mois	35 $
3 mois	85 $
6 mois	155 $
1 an	255 $

Prix étudiant jusqu'à 25 ans/ Prix aîné, réduction de 20% sur abonnement de 3 mois et +.

Promotion

Abonnement à la salle de musculation : 175$ /an
(en vigueur du 1er au 30 septembre 2026)

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

Services (avec tarification)

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

PISCINE

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

Ville-Marie 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.

30 ans au coeur de la communauté

Célébrez les 30 ans de la Corporation du Centre Jean-Claude-Malépart!

Le samedi 29 août 2026, nous vous invitons à vivre une journée festive entièrement gratuite, placée sous le signe de la découverte, du mouvement et du partage!

De 10 h à 16 h, poussez les portes du Centre et profitez d'une programmation exceptionnelle mettant en valeur tout ce qui fait vibrer notre communauté. Que vous soyez déjà membre ou que vous souhaitiez découvrir nos activités, c'est l'occasion idéale d'essayer une foule d'ateliers animés par notre équipe de passionnés.

Au programme : yoga, Pilates, stretching, TRX, bootcamp, Tabata, équilibre, méditation, natation, water-polo, basketball, volleyball, pickleball, badminton, tennis de table, handball, breakdance, salsa, tango, guitare, ukulélé, percussions, improvisation, broderie, bande dessinée, échecs, slam et poésie, ainsi que plusieurs autres découvertes pour petits et grands.

Tout au long de la journée, participez à notre **Passeport des 30 ans** : faites tamponner votre passeport à chaque activité et courez la chance de remporter de nombreux prix!

En famille, entre amis ou en solo, venez découvrir la richesse de notre programmation, rencontrer nos équipes et célébrer avec nous 30 ans d'engagement au cœur de la communauté.

L'entrée est gratuite. Il ne manque plus que vous!



Corporation du Centre
Jean-Claude-Malépart

Québec

Ville-Marie
Montréal