Corporation du Centre
Jean-Claude-Malépart



Secteur Adultes/Aînés

Hiver 2027

Préinscriptions : 30 Novembre
Inscriptions : 7 décembre
à 9h en ligne et au comptoir.

Lancement de la session : 11 janvier 2027.

Québec

Ville-Marie
Montréal

Notre équipe

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·ne·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.

Directrice générale
Elsa Lavigne
elsa@ccjcm.ca

Directrice générale adjointe
Nancy Ducasse
nancy@ccjcm.ca

Directrice administrative
Tayebeh Rahimi
tayebeh@ccjcm.ca

Adjointe administrative
Sophie Blanchet
sophie@ccjcm.ca

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

Coordonnateur - Secteur culturel
Raphaël Delahaye
raphael@ccjcm.ca

Coordonnateur – Activités physiques et mieux être

Gaëls Martinez-Mainville
gaels@ccjcm.ca

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

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

Coordonnatrice adjointe - Secteur aînés
Miriam Ginestier
infoseniors@ccjcm.ca

Chargée de projet - Inclusion des personnes en situation d'itinérance en loisir
Chloé Baril
chloe@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 **19**

ACTIVORES **37**

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 (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

Préinscriptions : 30 novembre 2026

Inscriptions : 7 décembre 2026

Début de la session d'hiver 2027 : 11 janvier 2027

Fin de session : 4 avril 2027

Les **soirées dansantes organisées par les Activores** :
- 30 janvier 2027
- 27 février 2027
- 27 mars 2027

LÉGENDE

Nouveauté

P-E Parent-enfant

$ Affiliation

Uniforme inclus

Relâche scolaire : 1er au 5 mars 2027 (**Inscriptions :**14 décembre 2026)

Festival culturel : 17 avril 2027

Centre fermé : Lundi 29 mars 2027 (Lundi de Pâques)

Jeux de Montréal : 7 au 11 avril 2027

Patinoires Walter-Stewart : 5 janvier au 7 mars 2027

SECTEUR CULTUREL

ACTIVITÉ PONCTUELLE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Nuit blanche : Marche aux flambeaux	Tous âges	Samedi	18:00 à 22:00	27 février	Gratuit

ANIMATION - LOISIR & ÉDUCATION POPULAIRE

CLUBS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Club d'échecs	16 ans et +	Dimanche	10:00 à 12:00	17 janvier	95$
Club de lecture	16 ans et +	Samedi	10:00 à 12:00	16 janvier	95$

ART DRAMATIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ateliers d'improvisation théâtrale École d'impro de la LNI	60 ans et +	Mercredi	13:30 à 15:00	13 janvier	200$
Atelier Théâtre intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:00 à 21:00	12 janvier	200$
Théâtre d'impro	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:30	13 janvier	150$

ARTS MANUELS

COUTURE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Broderie contemporaine - Initiation	6 ans et +	Mardi	16:00 à 18:00	12 janvier	150$
Broderie contemporaine - Atelier	6 ans et +	Mardi	18:30 à 20:30	12 janvier	150$
Crochet - Débutant	6 ans et +	Vendredi	18:00 à 19:30	15 janvier	145$
Tricot pour tous	6 ans et +	Jeudi	17:30 à 19:30	14 janvier	150$
Confection à la machine - Débutant	6 ans et +	*Lundi	20:00 à 22:30	11 janvier	175$
Confection à la machine - Intermédiaire	6 ans et +	*Lundi	17:30 à 20:00	11 janvier	175$
Confection à la machine - Multiniveau	6 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	14 janvier	175$
Confection à la machine - Multiniveau	6 ans et +	Jeudi	19:00 à 21:30	14 janvier	175$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SECTEUR CULTUREL

ARTS NUMÉRIQUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Création de balados/podcasts	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 20:30	11 janvier	165$
Initiation à la photographie	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	13 janvier	165$

ARTS VISUELS

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Acrylique et techniques mixtes	16 ans et +	Jeudi	13:30 à 16:00	14 janvier	170$
Aquarelle - Multiniveau	16 ans et +	*Lundi	13:30 à 16:00	11 janvier	170$
Aquarelle - Multiniveau	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 20:30	11 janvier	170$

ARTS VISUELS (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Collages créatifs et techniques mixtes	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	13 janvier	170$
Dessin - Multiniveau	16 ans et +	Mardi	18:00 à 20:00	12 janvier	165$
Peinture - Multiniveau	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 20:30	14 janvier	165$
Sculpture - Initiation	16 ans et +	Mardi	13:00 à 16:00	12 janvier	190$
Sérigraphie et techniques d'impressions	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 20:30	11 janvier	200$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SECTEUR CULTUREL

DANSES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Ballet Classique Débutant	16 ans et +	Jeudi	19:15 à 20:15	14 janvier	140$
Ballet Classique Élémentaire	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:45	14 janvier	145$
Breakdance	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:30	13 janvier	140$
Capoeira	16 ans et +	Vendredi	19:00 à 20:00	15 janvier	140$
Danse Bachata - Niveau 1 - Forfait : Cours et Pratique	16 ans et +	*Lundi	20:00 à 22:00	11 janvier	185$
Danse Bachata - Niveau 2 - Forfait : Cours et Pratique	16 ans et +	Jeudi	19:45 à 21:45	14 janvier	185$
Danse contemporaine élémentaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:15	14 janvier	145$

DANSES (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Danse en ligne - Débutant	50 ans et +	Jeudi	10:30 à 12:00	14 janvier	125$
Danse en ligne - Intermédiaire/ Avancé	50 ans et +	Vendredi	10:30 à 12:00	15 janvier	125$
Danse en ligne - Pratique	50 ans et +	Vendredi	13:00 à 15:00	15 janvier	90$
Danse orientale - Baladi	16 ans et +	Vendredi	19:00 à 20:25	15 janvier	145$
Pointes (Ballet)	16 ans et +	Jeudi	20:45 à 21:00	14 janvier	35$
Salsa - Débutant	16 ans et +	Vendredi	19:00 à 19:55	15 janvier	140$
Salsa - Intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	20:00 à 20:55	15 janvier	140$
Tango pour tous !	16 ans et +	Vendredi	16:30 à 17:55	15 janvier	150$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SECTEUR CULTUREL

ÉCRITURE ET POÉSIE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Écrire avec Suzanne Myre	16 ans et +	Mercredi	13:30 à 16:00	27 janvier (8 SEM.)	145$
Cerveaux Actifs - Offert par la FADOQ	50 ans et +	Mercredi	13:15 à 15:45	13 janvier (10 SEM.)	67$

LANGUES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Allemand - Débutant	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:30	13 janvier	145$
Arabe - Débutant	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 18:55	11 janvier	120$
Arabe - Intermédiaire	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 20:30	11 janvier	145$
Espagnol - Débutant	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:55	14 janvier	145$

LANGUES (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Espagnol - Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 18:25	14 janvier	145$
Espagnol - Débutant (Conversations)	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 21:00	14 janvier	120$
Italien - Débutant	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:55	13 janvier	145$
Japonais - Débutant	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 21:00	14 janvier	145$
Japonais - Intermédiaire (conversations)	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	12 janvier	145$
Mandarin - Débutant	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:25	14 janvier	145$
Portugais - Débutant	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:30	14 janvier	145$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SECTEUR CULTUREL

MÉDIATION CULTURELLE

INTERGÉNÉRATIONNELLE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Création textile collective : Paroles tissées	5 ans et +	Samedi	10:00 à 13:00	16 janvier	Gratuit
Création textile collective : Paroles tissées	5 ans et +	Samedi	10:00 à 13:00	13 février	Gratuit
Création textile collective : Paroles tissées	5 ans et +	Samedi	10:00 à 13:00	13 mars	Gratuit
Création textile collective : Paroles tissées	5 ans et +	Samedi	10:00 à 13:00	03 avril	Gratuit

MIEUX-ÊTRE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Méditation pleine conscience	16 ans et +	Dimanche	09:00 à 09:55	12 janvier (6 SEM.)	85$

MIEUX-ÊTRE (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Méditation : introduction à la pratique de Zazen (méditation bouddhiste)	16 ans et +	Dimanche	13:00 à 14:15	17 janvier (6 SEM.)	85$
Méditation : Pratique Zazen (méditation bouddhiste) - Intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	13:00 à 14:15	28 février (6 SEM.)	85$

MUSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Chants africains en mouvement	16 ans et +	Mercredi	20:00 à 21:00	13 janvier	120$
Chant - Chorale	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:30	13 janvier	140$
Chant - Débutant	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 19:00	13 janvier	140$
Chant intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:55	15 janvier	140$

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

MUSIQUE (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cours de piano de 30 min (individuel)	6 ans et +	Samedi Dimanche	Entre 9:00 et 19:00 Entre 13:00 et 18:00	16 janvier 17 janvier	300$
Cours de guitare de 30 min (individuel)	6 ans et +	Samedi	Entre 14:00 et 15:30	16 janvier	300$
Écris, compose et enregistre ta propre chanson !	16 ans et +	Mardi	18:30 à 20:00	12 janvier	180$
Guitare - Débutant	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:25	12 janvier	145$
Guitare - Intermédiaire	16 ans et +	Mardi	19:30 à 21:00	12 janvier	145$
Percussions - Débutant	16 ans et +	Mardi	20:00 à 21:00	12 janvier	140$
Théorie musicale	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:25	15 janvier	130$
Ukulélé - Débutant	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 18:55	13 janvier	145$
Ukulélé - Intermédiaire	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 20:00	13 janvier	145$

FORFAITS

Nouveauté $ Affiliation P-E Parent-enfant

MUSCULATION

	Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$	Forfait du midi (sur l'ensemble des activités de conditionnement et de détente)	16 ans et +	*Lundi au vendredi	11:00 à 13:00	11 janvier	200$
$	Forfait musculation 50% avec activité physique	16 ans et +	*En semaine Fin de semaine	6:30 à 22:00 8:30 à 17:00	11 janvier	45$
$	Forfait musculation de fin de semaine - spécial parents	16 ans et +	Fin de semaine	8:30 à 17:00	16 janvier	45$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

SECTEUR SPORTIF

Nouveauté $ Affiliation P-E Parent-enfant

AÉROBIE ET DÉTENTE

ACTIVITÉ DE DÉTENTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Équilibre (Proprioception)	16 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	12 janvier	120$
Équilibre (Proprioception)	50 ans et +	Vendredi	11:30 à 12:25	15 janvier	120$
Stretching (Étirements)	50 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:25	15 janvier	120$
Stretching (Étirements)	16 ans et +	Vendredi	12:30 à 13:15	15 janvier	120$
Stretching (Étirements)	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 20:10	11 janvier	150$

CARDIO-VÉLO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo	16 ans et +	*Lundi	17:00 à 17:55	11 janvier	150$
Cardio-vélo	16 ans et +	Mardi	17:00 à 17:55	12 janvier	150$

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

CARDIO-VÉLO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Cardio-vélo Express	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:45	11 janvier	120$
Cardio-vélo Express	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:45	13 janvier	120$
Bootcamp Cardio-vélo (Spinning +)	16 ans et +	Jeudi	17:00 à 17:55	14 janvier	150$
Tabata & Cardio-vélo (Spinning +) (	16 ans et +	Vendredi	17:00 à 17:55	15 janvier	150$

DANSE ET MISE EN FORME

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Belly danse fitness	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:25	12 janvier	120$
Djamboola	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:25	12 janvier	120$
Strong Nation - Zumba	16 ans et +	*Lundi	19:30 à 20:25	11 janvier	120$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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
Zumba	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 18:55	11 janvier	120$
Zumba	16 ans et +	Mercredi	19:00 à 19:55	13 janvier	120$
Zumba Gold	50 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	12 janvier	120$
Zumba Gold	50 ans et +	Jeudi	09:15 à 10:15	14 janvier	120$
Zumba + Lift	16 ans et +	*Lundi	18:30 à 19:25	11 janvier	120$
Zumba toning	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:25	14 janvier	120$

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Body Design	16 ans et +	Vendredi	12:00 à 12:55	15 janvier	115$
Bootcamp	16 ans et +	Mardi	20:30 à 21:25	12 janvier	120$

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Bootcamp	16 ans et +	Samedi	14:00 à 14:55	16 janvier	120$
Boxe Cardio	16 ans et +	Mercredi	20:15 à 21:10	13 janvier	120$
Cuisse/abdo/fessier	16 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	12 janvier	115$
Cuisse/abdo/fessier	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 18:55	13 janvier	120$
Cuisse/abdo/fessier style Hot Booty Ballet (Fitness)	16 ans et +	*Lundi	20:15 à 21:10	11 janvier	120$
Circuit et Pilates	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:55	12 janvier	115$
Force Haut du Corps	16 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	12 janvier	115$
Full body Workout	16 ans et +	Jeudi	11:00 à 11:55	14 janvier	115$
HIIT	16 ans et +	Jeudi	19:30 à 20:25	14 janvier	120$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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	Heures	Début	Coût
HIIT circuit	16 ans et +	*Lundi	19:00 à 19:55	11 janvier	120$
Mamans actives	16 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	12 janvier	100$
Mobilité + Abdos	16 ans et +	Mardi	11:00 à 11:55	12 janvier	115$
Mobilité Renforcement	16 ans et +	Mercredi	17:00 à 17:55	13 janvier	120$
Petit groupe d'entraînement	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:25	14 janvier	135$
Petit groupe d'entraînement (au féminin)	16 ans et +	Jeudi	18:30 à 19:25	14 janvier	135$
Piloxing	16 ans et +	Mardi	19:30 à 20:25	12 janvier	120$
Sangle de suspension (TRX)	16 ans et +	Samedi	13:00 à 13:55	16 janvier	120$
Step Cardio	16 ans et +	Vendredi	18:00 à 18:55	15 janvier	120$

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

MISE EN FORME ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tabata	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 18:55	11 janvier	120$
Tabata midi	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:55	11 janvier	115$
Tabata midi express	16 ans et +	Jeudi	12:15 à 13:00	14 janvier	110$
Tonus renforcement (Les mardis, 18 h 30 - 19 h 25)	16 ans et +	Mardi	18:30 à 19:25	12 janvier	120$

PILATES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates avec Ballon débutant	16 ans et +	Mercredi	16:00 à 16:55	13 janvier	135$
Pilates - Débutant	16 ans et +	Mardi	16:30 à 17:25	12 janvier	135$
Pilates - Débutant	16 ans et +	Jeudi	16:30 à 17:25	14 janvier	135$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

PILATES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pilates - Débutant	16 ans et +	Vendredi	17:30 à 18:25	15 janvier	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Mardi	17:30 à 18:25	12 janvier	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	17:30 à 18:25	14 janvier	135$
Pilates - Intermédiaire	16 ans et +	Vendredi	18:30 à 19:25	15 janvier	135$
Pilates avec bébé	18 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	12 janvier	120$
Pilates midi avec Ballon	18 ans et +	Mardi	12:00 à 12:55	12 janvier	120$
Pilates	50 ans et +	Mardi	10:00 à 10:55	12 janvier	135$
Pilates	50 ans et +	Jeudi	09:00 à 09:55	14 janvier	135$

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

RÉVEIL FIT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Réveil fit	16 ans et +	*Lundi	07:00 à 07:45	11 janvier	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mardi	07:00 à 07:45	12 janvier	100$
Réveil fit	16 ans et +	Mercedi	07:00 à 07:45	13 janvier	100$
Réveil fit	16 ans et +	Jeudi	07:00 à 07:45	14 janvier	100$
Réveil fit	16 ans et +	Vendredi	07:00 à 07:45	15 janvier	100$
Forfait Réveil fit - 3 jours	16 ans et +	*Lundi, Mercredi et Vendredi	07:00 à 07:45	11 janvier	180$
Forfait Réveil fit - 5 jours	16 ans et +	*Les jours de la semaine	07:00 à 07:45	11 janvier	195$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

Nouveauté $ Affiliation

P-E Parent-enfant

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

YOGA

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga avec bébé (prénatal bienvenue)	16 ans et +	Jeudi	10:00 à 10:55	14 janvier	120$
Power Yoga	16 ans et +	Mardi	19:00 à 20:10	12 janvier	145$
Power Yoga	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 20:40	15 janvier	145$
Yoga sur chaise	50 ans et +	Mercredi	14:30 à 15:40	13 janvier	145$
P-E Yoga Parent-Enfant	5-12 ans	Dimanche	11:30 à 12:25	17 janvier	120$
Yoga Doux	16 ans et +	*Lundi	18:30 à 19:25	11 janvier	135$
Yoga Flow	16 ans et +	Mercredi	17:30 à 18:25	13 janvier	135$
Yoga Hatha - Multiniveau	16 ans et +	*Lundi	19:30 à 20:25	11 janvier	135$
Yoga Hatha	16 ans et +	Mercredi	18:30 à 19:25	13 janvier	135$
Yoga Hatha - Débutant	16 ans et +	Dimanche	09:00 à 10:10	17 janvier	145$
Yoga Hatha - Intermédiaire	16 ans et +	Dimanche	10:15 à 11:25	17 janvier	145$

AÉROBIE ET DÉTENTE (SUITE)

YOGA

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Yoga midi	16 ans et +	*Lundi	12:00 à 12:55	11 janvier	120$
Yoga midi	16 ans et +	Mercredi	12:00 à 12:55	13 janvier	120$
Yoga Yin	16 ans et +	Mercredi	19:30 à 20:25	13 janvier	135$

SPORTS DE COMBAT

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
$ Aikido pour femmes	16 ans et +	Samedi	14:00 à 15:25	16 janvier (14 SEM.)	130$
$ 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	14 janvier (14 SEM.)	210$
Autodéfense pour femmes	18 ans et +	Mardi	18:00 à 18:55	12 janvier	120$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

Nouveauté $ Affiliation P-E Parent-enfant

SPORTS DE COMBAT (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Escrime traditionnelle (Tendo Ryu)	16 ans et +	Samedi	13:30 à 15:25	16 janvier	90$
Judo Avancé - 3 fois sem.	18 ans et +	Mardi Jeudi Samedi	20:30 à 22:00 21:00 à 22:30 12:00 à 13:30	12 janvier	470$
$ Lutte Olympique (CRAZY DOGS)	18 ans et +	Dimanche	12:00 à 13:45	17 janvier	100$
MMA / Sambo - 3 fois sem.	16 ans et +	Mardi Jeudi Vendredi	19:00 à 20:25 19:35 à 20:55 20:05 à 21:25	12 janvier	210$

SPORTS D'ÉQUIPE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball	16 ans et +	Mercredi	20:30 à 22:25	13 janvier	100$ ou 15$ à la carte
Basketball	16 ans et +	Vendredi	19:30 à 22:25	15 janvier	150$ ou 15$ à la carte

SPORTS D'ÉQUIPE (SUITE)

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Basketball - Gym libre	15 ans et +	Samedi	10:30 à 12:25	16 janvier (10 SEM.)	100$ ou 15$ à la carte
Basketball - Pratique libre	15 ans et +	Vendredi	21:15 à 22:25	15 janvier	75$ ou 15$ à la carte
Soccer	16 ans et +	Vendredi	17:45 à 19:15	15 janvier	100$
Volleyball Récréatif	16 ans et +	*Lundi	20:15 à 22:10	11 janvier	80$
Volleyball Récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:55	13 janvier	80$
Volleyball Récréatif	16 ans et +	Samedi	17:30 à 19:25	16 janvier (10 SEM.)	70$

SPORTS DE RAQUETTE

BADMINFUN

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
BadminFun Récréatif	16 ans et +	Mercredi	18:00 à 19:55	13 janvier	100$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SECTEUR SPORTIF

SPORTS DE RAQUETTE

BADMINFUN

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
BadminFun Intermédiaire	16 ans et +	Mardi	18:00 à 19:55	12 janvier	100$
BadminFun Compétitif	18 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:55	14 janvier	100$

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Badminton Débutant	16 ans et +	*Lundi	18:00 à 19:55	11 janvier	135$
Badminton Intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	18:00 à 19:55	14 janvier	135$
Badminton libre	18 ans et +	Dimanche	17:00 à 18:00	17 janvier (10 SEM.)	100$

PICKLEBALL

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

SPORTS DE RAQUETTE (SUITE)

PICKLEBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Pickleball Intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 14:55	12 janvier	120$
Pickleball Intermédiaire (cours)	50 ans et +	Mercredi	13:30 à 14:55	13 janvier	120$
Pickleball Multiniveau (cours)	50 ans et +	*Lundi	13:30 à 14:55	12 janvier	120$
Pickleball Multiniveau (cours)	50 ans et +	Mardi	13:30 à 14:55	12 janvier	120$

TENNIS DE TABLE

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

TENNIS INTÉRIEUR - 6 SEM.

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis débutant - Session 1	18 ans et +	Dimanche	18:30 à 20:00	17 janvier	115$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

SPORTS DE RAQUETTE (SUITE)

TENNIS INTÉRIEUR - 6 SEM.

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Tennis débutant - Session 2	18 ans et +	Dimanche	18:30 à 20:00	7 mars	115$
Tennis débutant 2 / intermédiaire - Session 1	18 ans et +	Dimanche	20:00 à 21:30	17 janvier	115$
Tennis débutant 2 / Intermédiaire - Session 2	18 ans et +	Dimanche	20:00 à 21:30	7 mars	115$

CLUBS SPORTIFS

BADMINTON

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Club de Badminton Malépart	16 ans et +	Mardi	20:00 à 22:55	12 janvier	300$
Club de Badminton Malépart	16 ans et +	Jeudi	20:00 à 22:55	14 janvier	300$

CLUBS SPORTIFS (SUITE)

JUDO

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Compétitif Judo	18 ans et +	Mardi Jeudi Samedi	20:30 à 22:00 21:00 à 22:30 12:00 à 13:30	12 janvier	470$

KARATÉ

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Karaté Shotokan JKA - HAKURÔ (Blanche à Jaune) - 2 fois sem.	18 ans et +	Mardi Jeudi	18:15 à 19:15	12 janvier	310$
Karaté Shotokan JKA - HAKURÔ (Orange à bleu) - 3 fois sem.	18 ans et +	Mardi Jeudi Samedi	19:00 à 20:00 19:00 à 20:00 09:00 à 10:00	12 janvier	470$
Karaté Shotokan JKA - HAKURÔ (Brune et noire) - 3 fois sem.	18 ans et +	Mardi Jeudi Samedi	19:45 à 20:45 19:45 à 20:45 09:45 à 11:15	12 janvier	470$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

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

CLUBS SPORTIFS (SUITE)

LUTTE

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Compétitif - Lutte Olympique (CRAZY DOGS)	18 -20 ans	*Lundi Mercredi Dimanche	19:30 à 21:15 19:30 à 21:15 12:00 à 13:45	4 janvier	175$
Lutte Olympique (CRAZY DOGS) - 3 fois sem.	18 ans et +	*Lundi Mercredi Dimanche	19:30 à 21:15 19:30 à 21:15 12:00 à 13:45	4 janvier	440$
Lutte Olympique (CRAZY DOGS) - 2 fois sem.	18 ans et +	*Lundi Mercredi	19:30 à 21:15	4 janvier	335$

HANDBALL

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Handball Adulte	18 ans et +	Mardi	18:00 à 19:25	12 janvier	240$
Handball Féminin	16 ans et +	Dimanche	13:30 à 15:00	17 janvier	210$

*Lundi férié : 29 mars - Centre fermé, Lundi de Pâques

ACTIVORES

Activités	Âges	Jours	Heures	Début	Coût
Jeux de société	50 ans et +	Mardi	13:30 à 16:30	12 janvier	Carte de membre

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

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

Programmation :

- Les Mardis 13h30-16h30 - Jeux de société
- 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 - 19h00 à 22h00 - 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**.

SALLE D'ENTRAINEMENT

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
La promotion est disponible du 3 au 31 Janvier 2027. Elle est valable un an, en date de l'achat.

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.



Corporation du Centre
Jean-Claude-Malépart