

DESTINATION

12125, Notre-Dame Est Montréal (Québec) H1B 2Y9

LOISIRS



PROGRAMMATION

ÉTÉ

2026

Inscription dès le 1^{er} juin, 9 h

Début de session : 22 juin

www.centreroussin.org

514 645-4519

Centre communautaire Roussin

LA DESTINATION LOISIRS DANS L'EST DE MONTRÉAL

Bienvenue au centre !

Vive l'ÉTÉ, une programmation variée de loisirs accessibles à toutes personnes ! C'est avec une immense joie que nous vous souhaitons un excellent moment au Centre communautaire Roussin, **votre DESTINATION LOISIRS** pour chacune de vos activités.

Que vous soyez sportifs, actifs, contemplatifs ou récréatifs, il y a toujours une place pour vous.



Daniel Gratton
Directeur général



Société Ressources-Loisirs de
Pointe-aux-Trembles inc.



ÉTÉ
2026

DÉBUT
DE SESSION
22
JUN

8 semaines

au 14 août 2026

INSCRIVEZ-VOUS
dès le 1^{er} juin 2026

dès 9 h

É26

AUTOMNE
2026

DÉBUT
DE SESSION
14
SEPT.

13 semaines

au 14 déc. 2026

PRÉINSCRIPTION
Du 8 au 13 juin 2026
INSCRIPTION
dès le 15 juin 2026

dès 9 h

A26

HIVER
2027

DÉBUT
DE SESSION
18
JANV.

13 semaines

au 19 avril 2027

PRÉINSCRIPTION
du 23 au 28 novembre 2026
INSCRIPTION
dès le 30 novembre 2026

dès 9 h

H27

HORAIRE

D'ACCUEIL

ÉTÉ 2026

du 22 juin au
21 août 2026

Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h

Fermé : 24 juin et 1^{er} juillet

www.centreroussin.org
514 645-4519

12125 rue Notre-Dame Est, Montréal (Québec) H1B 2Y9



ACTIVITÉS SPORTIVES

Bungee fitness

Avec Annie Fortin

Les mardis de 18 h à 19 h

Les mardis de 19 h à 20 h, 144 \$

Du 23 juin au 25 août - 8 semaines

Les mercredis de 11 h à 12 h

Les mercredis de 18 h à 19 h, 108 \$

Du 8 juillet au 26 août - 6 semaines

Les jeudi de 12 h 15 à 13 h 15, 144 \$

Du 25 juin au 27 août - 8 semaines

Cours d'initiation à la carte

Les mercredis de 19 h à 20 h 30, 40 \$/cours

Du 8 juillet au 26 août - 1 cours

Poid maximum : 200 lbs

Centre commutaire Roussin - Local 173

Cardioboxe

Avec Raul Campana

Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30, 59 \$

Du 22 juin au 20 juillet - 5 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

H.I.I.T.

Avec Raul Campana

Les lundis de 18 h à 18 h 30, 30 \$

Du 22 juin au 20 juillet - 5 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

Tai chi

Avec Gérard Lafrenière

Les mardis de 19 h à 20 h, 94 \$

Du 23 juin au 11 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 243

Initiation à la musculation

Avec Karen tenorio

Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30, 94 \$

Du 6 juillet au 24 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 268

Hockey cosom 16 ans +

Avec Félix Guévin-Joly

Les Vendredis de 19 h à 22 h, 10 \$/à la carte

Du 26 juin au 8 août - 7 semaines

Centre communautaire Roussin - Gymnase

Zumba

Avec Marie-Ange Ramielson

Les lundis de 18 h à 19 h, 94 \$

Du 22 juin au 10 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste

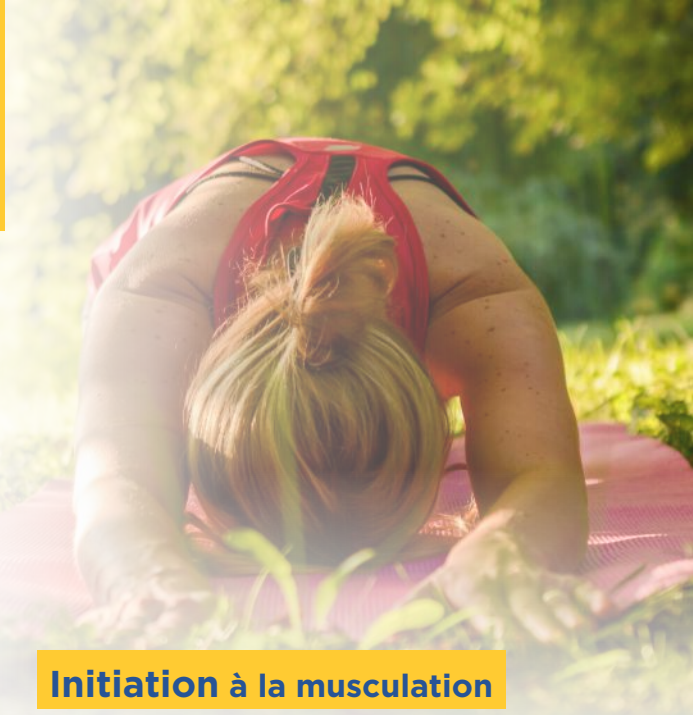
Zumba Gold

Avec Annie Fortin

Les jeudis de 11 h à 12 h, 94 \$

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste



ACTIVITÉS LIBRES

L'activité a lieu au gymnase du
Centre communautaire Roussin
**Utilisez votre carte "Raquette à la carte"
ou payez 5 \$ / activité (argent comptant)**

Badminton libre

Avec surveillant de plateau

Les mardis et jeudis de 18 h 30 à 21 h 30

Du 23 juin au 13 août - 8 semaines

Pickleball libre

Avec surveillant de plateau

Les mardis et jeudis de 18 h 30 à 21 h 30

Du 23 juin au 13 août - 8 semaines

Soft tennis libre

Avec Pierre Lacroix

Les lundis de 18 h 30 à 21 h 30

Du 23 juin au 11 août - 8 semaines

Pétanque extérieure

Avec le Club des aînés

**Du lundi au vendredi de 18 h 30 à 21 h,
10 \$ Carte de membre de mai à septembre
disponible au comptoir de l'accueil**

Du 18 mai à la mi-septembre
Parc Saint-Jean-Baptiste

TAEKWONDO

**Pour les participants déjà inscrits à la session
printemps 2026. Aucune nouvelle inscription**

6-12 ans

**Les mardis et les jeudis
de 18 h 30 à 19 h 30, 135 \$**

Du 9 juin au 27 août - 12 semaines

Ado / Adultes

**Les mardis et les jeudis
de 19 h 30 à 20 h 30,
144 \$/Ado, 178 \$/Adulte**

Du 9 juin au 27 août - 12 semaines



la collecte

**Vendredi 3 juillet 2026,
13 h 30 à 19 h 30**

Nous vous invitons à participer en grand nombre
à la Collecte de sang du Centre communautaire et
du Camp de jour ROUSSIN

* Réservation obligatoire auprès d'HÉMA QUÉBEC



Rejoins la communauté de la Zone Athlétique!

Viens découvrir un espace où bouger et rester motivé dans ton quartier!
Avec nos forfaits et une ambiance conviviale, c'est bien plus qu'un gym,
C'EST UNE COMMUNAUTÉ!



Horaire d'été
du 24 juin au 6 sept.
Fermé les samedis et dimanches

1 mois : 35 \$
3 mois : 95 \$
12 mois : 300 \$

PERFORMANCE ET MUSCULATION
- PROPULSÉ PAR
centreroussin.org/zone-athletique/



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Club Aquatique de la Pointe-de-l'Île

PISCINE HANS SELYE

DU 29 JUIN AU 14 AOÛT

Le CAPI est fondé sur le dépassement de soi, le sentiment d'appartenance et le plaisir sportif par l'entremise d'entraînements structurés répondant aux critères du développement à long terme de l'athlète.

COÛT	
	par semaine
Pré-régionaux	15 \$
Régionaux	20 \$
Développement	30 \$
Maîtres	20 \$
Natation artistique	15 \$

* Affiliation en sus si nécessaire

CAPI Natation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Pré-régionaux		17 h à 18 h 30		17 h à 18 h 30	
Régionaux		17 h à 18 h 30		17 h à 18 h 30	
Développement	17 h à 19 h		17 h à 19 h		17 h à 19 h
Maîtres	19 h à 20 h		19 h à 20 h		19 h à 20 h
CAPI Natation Artistique	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Régional		18 h à 19 h		18 h à 19 h	

HORAIRES AQUATIQUES

AquaDanse

L'aquadanse vous permettra de vous défouler tout en bougeant aux rythmes des musiques ! Ce cours intègre la danse aux cours traditionnels d'aqua ZUMBA. Tous les exercices aquatiques sont stimulants, parfaits pour l'entraînement cardiovasculaire et la tonification du corps, mais surtout amusants ! L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. L'ambiance est à la fête, venez dansez avec nous !

AquaForme

L'aquaforme s'adresse à tous ceux et celles qui désirent garder la forme en pratiquant une activité aquatique. Chaque cours comporte une partie aérobique, musculaire et de détente. En suivant la musique, chacun peut s'entraîner à son propre rythme et intensité. **Activité en eau peu profonde.**

AquaJogging

L'aquajogging est offert avec un flotteur spécialement conçu et fourni et permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations, des largeurs de piscine et des exercices musculaires. C'est un cours dynamique où les participants doivent être à l'aise dans l'eau et en bonne condition physique. **Activité en eau profonde.**

AquaSouplesse

L'aquasouplesse est parfait pour les débutants ou pour les gens avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. On retrouve dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, des exercices de souplesse, de la musculation ainsi que des étirements, tout cela à votre rythme !

Activité en eau peu profonde.

AquaSpinning

L'aquaspinning se pratique sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau. Venez profiter d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine. La pratique du vélo dans l'eau favorise l'hydrothérapie. Les chaussures de piscine sont fortement recommandées (pas de Crocs). Les participants sont responsables d'entrer et sortir les vélos de la piscine à chaque cours.

AquaStep

L'aquastep se pratique avec un accessoire de fitness qui imite une marche, utilisé pour monter et descendre afin d'améliorer la condition physique. Vous allez travailler votre cardio et tonifier les muscles de votre corps. Découvrez les bienfaits en musclant le bas de votre corps (jambes, fessiers, mollets) au rythme de la musique. **Équipement : souliers d'eau.**

AquaTouche-à-Tout

D'une semaine à l'autre, les candidats toucheront aux différents cours de mise en forme proposés dans le répertoire. Cours très varié se fera avec de multiples accessoires aquatiques.

Activité en eau peu profonde et profonde.

AquaTraining

L'aquatrainings s'adresse aux personnes souhaitant découvrir de nouveaux outils afin de diversifier leur entraînement aquatique. Une grande variété d'appareils tels que le vélo, la trampoline, la pôle et le step aquatique vous permettront de faire des efforts intenses et amusants ! Cours sous forme de circuit.

AquaZumba

Venez bouger, danser sur des rythmes latins et diversifiés, vous amuser, socialiser et bénéficier d'un entraînement plaisant sur le thème d'un « Pool-Party ». L'intensité des cours d'Aqua Zumba® se qualifie en termes de force, d'endurance et de flexibilité en y intégrant différents niveaux.

Activité en eau peu profonde.

Natation Active

Une plage horaire réserver aux nageurs désirant faire un entraînement de natation en longueur continu à son propre rythme (sans les conseils d'un entraîneur).

AquaFun ! 6 à 12 ans

Le cours parfait pour les enfants qui ont de l'énergie à revendre! Ici, on oublie les longueurs de piscine classiques : on transforme le bassin en un immense terrain de jeu. Entre musiques rythmées, défis d'équilibre et parcours aquatiques, préparez-vous à plonger dans le plaisir !

NOUVEAU

culturels

aquatiques

sportifs

récréatifs

50+



Roussin Centre
communautaire
«...c'est ma DESTINATION LOISIRS »

Plus de **200** activités de loisirs offertes à toute la population de l'Est de Montréal ;

Des installations **sportives, culturelles, récréatives et aquatiques**, qui permettent une diversité d'activité qui correspond aux besoins des gens et qui s'adapte aux nouvelles tendances ;

Un **milieu de vie** stimulant pour les organismes communautaires de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles ;

Un service de **location de salles** et un lieu privilégié pour la tenue d'événements d'envergures et le développement d'activités favorisant un milieu de vie sain et actif (corporatifs, artistiques, sportifs ou familiaux) ;

Un **Resto** et un **service traiteur** pour toutes les occasions.

Les **Délices de Roussin** pour vos besoins en repas prêt-à-manger.

L'Est en Spectacle pour vos soirées d'humour et musicales divertissantes.

www.centreroussin.org