

# DESTINATION

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

# LOISIRS



**PROGRAMMATION**

**ÉTÉ**

**2024**

[www.centroussin.org](http://www.centroussin.org)

514 645-4519

ÉTÉ  
2024

DÉBUT  
DE SESSION  
**25**  
JUN

8 semaines

au 15 août 2024

**INSCRIVEZ-VOUS**  
dès le 27 mai 2024

dès 9 h

É24

AUTOMNE  
2024

DÉBUT  
DE SESSION  
**16**  
SEPT.

12 semaines

au 8 déc. 2024

PRÉINSCRIPTION  
**Du 3 au 8 juin 2024**  
INSCRIPTION  
**dès le 10 juin 2024**

dès 9 h

A24

HIVER  
2025

DÉBUT  
DE SESSION  
**13**  
JANVIER

12 semaines

au 6 avril 2025

PRÉINSCRIPTION  
**du 25 au 30 nov. 2024**  
INSCRIPTION  
**dès le 2 décembre 2024**

dès 9 h

H25

# 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.



**HORAIRE  
D'ACCUEIL**

**ÉTÉ 2024**

du **17 juin** au  
**25 août 2024**

**Lundi au vendredi**  
8 h 30 à 16 h

[www.centreroussin.org](http://www.centreroussin.org)  
**514 645-4519**

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



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Cardio boxe

Avec Raul Contabilidad

**Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30, 43 \$**

Du 8 au 29 juillet - 4 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

## Qi Gong

Avec Christine Décaire

**Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30, 64 \$**

Du 8 juillet au 12 août - 6 semaines

Centre communautaire Roussin - Extérieur

En cas de pluie - Local 243

## H.I.I.T.

Avec Raul Contabilidad

**Les lundis de 18 h à 18 h 30, 21 \$**

Du 8 au 29 juillet - 4 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

## Tai chi

Avec Gérard Lafrenière

**Les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30, 85 \$**

Du 26 juin au 14 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 243

## Yoga (tous niveaux)

Avec Catherine Desjarlais

**Les mercredis de 18 h à 19 h, 85 \$**

Du 26 juin au 14 août - 8 semaines

Parc Neuville-sur-Vanne

## Stretching/CIRCL

Avec Annie Fortin

**ANNULÉ**

**Les mercredis de 19 h à 20 h, 85 \$**

Du 26 juin au 14 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste

## Hockey cosom 16 ans +

Avec Félix Guévin-Joly

**Les Vendredis de 19 h à 22 h, 81 \$**

Du 28 juin au 16 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Gymnase

## Zumba

Avec Annie Fortin

**Les mardis de 19 h 30 à 20 h 30, 85 \$**

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste

## Zumba famille

Avec Annie Fortin

**Les mercredis de 18 h à 19 h, 85 \$**

(Les enfants d'une même famille sont bienvenus par adulte inscrit)

Du 26 juin au 14 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste

## Zumba Gold

Avec Annie Fortin

**Les jeudis de 11 h à 12 h, 85 \$**

Du 27 juin au 15 août - 8 semaines

Parc Saint-Jean-Baptiste



# ACTIVITÉS LIBRES

**Gymnase Centre communautaire Roussin**  
*Utilisez votre carte "Raquette à la carte" ou payez 5 \$ / activité (argent comptant)*

## Badminton libre

Avec surveillant de plateau

**Les jeudis de 18 h 30 à 21 h 30**

Du 27 juin au 15 août - 8 semaines

## Soft tennis libre

Avec Pierre Lacroix

**Les mardis de 18 h 30 à 21 h 30**

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

## Pickleball

Avec surveillant de plateau

**Les lundis de 18 h 30 à 21 h 30**

Du 8 juillet au 12 août - 6 semaines

**Les mercredis de 18 h 30 à 21 h 30**

Du 26 juin au 14 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 20 mai à la mi-septembre

Parc Saint-Jean-Baptiste

# TAEKWONDO

Pour les participants déjà inscrits seulement.

## 6-12 ans

**Les mardis et les Jeudis  
de 18 h 30 à 19 h 30, 117 \$**

Du 18 juin au 5 septembre - 12 semaines

## Ado / Adultes

**Les mardis et les Jeudis  
de 19 h 30 à 20 h 30,  
125 \$/Ado, 154 \$/Adultes**

Du 18 juin au 5 septembre - 12 semaines



la collecte

**Mercredi 3 juillet 2024,  
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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COÛT

	6 sem.	8 sem
Mise en forme adultes	<b>50 \$</b>	<b>67 \$</b>
Mise en forme aînés (activités du matin uniquement)	<b>42 \$</b>	<b>56 \$</b>
Parent et Enfant 1 à Nageur 2		<b>54 \$</b>
Nageur 3 à 5		<b>65 \$</b>
Ado 1	<b>50 \$</b>	
Nageur Adulte 1	<b>71 \$</b>	<b>95 \$</b>

## AquaDanse

Aquadanse est un cours qui 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

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Dans ce cours, vous ferez des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements. Ce cours est donné de façon plus soutenue que l'aquasouplesse.

## AquaJogging

Cours de mise en forme en partie profonde. Les gens qui s'inscrivent dans ce cours doivent être à l'aise dans l'eau et en bonne condition physique. À l'aide d'une ceinture à la taille, ils participent à un cours dynamique en exécutant des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires.

## AquaPoussette

Cours pour maman et bébé. Ce cours permet à la mère de se remettre en forme ou de maintenir sa forme avec son bébé. L'enfant est assis dans un petit bateau et reste avec la mère durant les exercices. L'enfant doit avoir entre 3 et 20 mois et doit tenir sa tête droite. Matériels requis : 2 serviettes, petit jouet pour enfant.

## AquaSouplesse

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour débutant ou pour les gens avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. Ce cours vous permettra de faire des échauffements, des exercices cardiovasculaires, des exercices de souplesse, de la musculation ainsi que des étirements.

## AquaSpinning

Activité de groupe qui 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 croc). Les participants sont responsables d'entrer et sortir les vélos de la piscine à chaque cours.



**Horaire des cours page suivante →**

## AquaStep

Découvrez ce sport qui mélange le conditionnement physique et les bienfaits de l'aquatique. Le step est une plateforme posée au fond de la piscine, comme une marche d'escalier, avec laquelle vous faites des mouvements : monter, descendre, sauter d'un côté, de l'autre, etc. Il s'agit d'enchaîner des combinaisons dynamique. Ce sont essentiellement vos jambes qui travaillent.

## AquaSUPFitness

(sur matelas flottant)

Explorez les diverses façons de s'entraîner sur une planche. Tous les aspects de l'entraînement sont couverts : cardiovasculaire, étirement et force musculaire. Le support de la planche constitue quant à lui un défi pour l'équilibre et une bonne façon de travailler les muscles stabilisateurs (abdominaux, quadriceps, fessiers).



## 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. Être à l'aise dans la partie profonde et peu profonde de la piscine.

## AquaZumba

Offert dans la partie peu profonde, 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.

# Bains Libres

## Lèves-tôt

Vendredi  
8 h à 8 h 50

## Pour tous

Lundi au jeudi  
15 h 30 à 16 h 50

## Adultes

Lundi au jeudi  
20 h à 21 h



Suivez-nous  
/CentreRoussin

Abonnez-vous  
à l'infolettre  
[www.centreroussin.org](http://www.centreroussin.org)

Envoyer →

# HORAIRES

## DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

### PISCINE ROUSSIN

MISE EN FORME	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AquaDanse</b>				19 h	
<b>AquaForme</b>	9 h / 17 h	9 h / 19 h		14 h	
<b>AquaJogging</b>	19 h		19 h	11 h / 19 h	
<b>AquaPoussette</b>					9 h
<b>AquaSouplesse</b>	8 h		8 h	10 h / 12 h	
<b>AquaSpinning</b>	18 h		19 h	13 h	
<b>AquaStep</b>				18 h	
<b>AquaSUPFitness</b>		19 h			
<b>AquaTouche-à-Tout</b>	19 h				
<b>AquaZumba</b>			9 h		

NATATION *	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
<b>Parent et Enfant 1</b>		7 h 50		
<b>Parent et Enfant 2</b>				8 h
<b>Parent et Enfant 3</b>				9 h 20
<b>Préscolaire 1</b>		8 h 25	17 h 40	
<b>Préscolaire 2</b>			17 h 40	8 h 40
<b>Nageur 1</b>			17 h / 18 h 20	
<b>Nageur 2</b>			17 h / 18 h 20	
<b>Nageur 3</b>		17 h *		17 h *
<b>Nageur 4</b>		17 h *		17 h *
<b>Nageur 5</b>		18 h *		18 h *
<b>Ado 1</b>	17 h			
<b>Nageur Adulte 1</b>	18 h	18 h		

1 cours semaine / 8 semaines OU  
\* 2x/sem pour les cours intensifs / 4 semaines

\* Consulter notre site internet pour la description des cours et les prérequis pour l'inscription aux cours enfants.

**culturels**

**aquatiques**

**sportifs**

**récréatifs**

**50+**



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](http://www.centreroussin.org)