

DESTINATION

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

LOISIRS



PROGRAMMATION
ÉTÉ **2025**

www.centreroussin.org

514 645-4519

ÉTÉ

2025

DÉBUT
DE SESSION

23
JUN

8 semaines

au 15 août 2025

INSCRIVEZ-VOUS
dès le 26 mai 2025

dès 9 h

É25

AUTOMNE

2025

DÉBUT
DE SESSION

8
SEPT.

14 semaines

au 15 déc. 2025

PRÉINSCRIPTION
Du 2 au 7 juin 2025

INSCRIPTION
dès le 9 juin 2025

AQUATIQUES

PRÉINSCRIPTION
Du 18 au 22 août 2025

INSCRIPTION
dès le 25 août 2025

dès 9 h

A25

HIVER

2026

DÉBUT
DE SESSION

12
JANVIER

14 semaines

au 19 avril 2026

PRÉINSCRIPTION
du 1 au 6 décembre 2025
INSCRIPTION
dès le 8 décembre 2025

dès 9 h

H26

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.



Québec

HORAIRE

D'ACCUEIL

ÉTÉ 2025

du 23 juin au
24 août 2025

Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h

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 19 h 30 à 20 h 30, 108 \$

Du 8 juillet au 12 août - 6 semaines

Les mercredis ou jeudis de 11 h à 12 h, 144 \$

Les mercredis de 18 h à 19 h ou 19 h à 20h

Poid maximum : 200 lbs

Du 25 juin au 14 août - 8 semaines

Centre commutaire Roussin - Local 173

Cardioboxe

Avec Raul Campana

Les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30, 89 \$

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

H.I.I.T.

Avec Raul Campana

Les mercredis de 18 h à 18 h 30, 45 \$

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 346

Tai chi

Avec Gérard Lafrenière

Les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30, 89 \$

Du 25 juin au 13 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Local 243

Yoga (tous niveaux)

Avec Sophie Picher

Les lundis de 18 h à 19 h, 45 \$

Du 23 juin au 14 juillet - 4 semaines

Parc Neuville-sur-Vanne

Hockey cosom 16 ans +

Avec Félix Guévin-Joly

Les Vendredis de 19 h à 22 h, 80 \$

Du 20 juin au 8 août - 8 semaines

Centre communautaire Roussin - Gymnase

Zumba Gold

Avec Annie Fortin

Les mardis de 11 h 15 à 12 h 15, 67 \$

Du 8 juillet au 12 août - 6 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 jeudis de 18 h 30 à 21 h 30

Du 26 juin au 14 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

Pickleball

Avec surveillant de plateau

Les mardis de 18 h 30 à 21 h 30

Du 8 juillet au 12 août - 6 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 dis-
ponible au comptoir de l'accueil*

Du 19 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 10 juin au 28 août - 12 semaines

Ado / Adultes

**Les mardis et les jeudis
de 19 h 30 à 20 h 30,**

125 \$/Ado, 154 \$/Adulte

Du 10 juin au 28 août - 12 semaines



la collecte

**Vendredi 4 juillet 2025,
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



Suivez-nous
/CentreRoussin



Abonnez-vous
à l'infolettre
www.centreroussin.org

Envoyer →

FORMATIONS

Pour vous inscrire
www.destinationaquatique.org

Médaille de bronze (RDP)

5, 6, 12 et 13 juillet

Croix de bronze (RDP)

19, 20, 26 et 27 juillet

Premiers soins général (Roussin)

2 et 3 août

Sauveteur national (RDP)

9 au 11, 16 au 18 août, 6 et 7 septembre

Moniteur en natation (RDP)

2 et 3 août, 13, 14 et 20 septembre

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Club Aquatique de la Pointe-de-l'Île

PISCINE HANS SELYE

DU 7 JUILLET AU 22 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 \$ |
| Provinciaux | 35 \$ |
| 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 |
| Provinciaux | 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 |
| Maîtres - Piscine CRÉR | 6 h 30 à 7 h 50 | | | 6 h 30 à 7 h 50 | 6 h 30 à 7 h 50 |
| CAPI Natation Artistique | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
| Régional | | 18 h à 19 h | | 18 h à 19 h | |

AQUATIQUES

PISCINE ROUSSIN FERMÉE

OFFERTES AUX PISCINES CRÉR ET RDP

Fermeture de la piscine Roussin pour travaux majeurs, poursuivez vos activités aquatiques dans nos autres bassins.
Pour toutes vos questions, communiquez avec nos autres centres.

Centre récréatif Édouard-Rivet - CRÉR

11 111 rue Notre-Dame Est, Montréal-Est H1B 2V7
514 905-2105 | info@crer.me | www.crer.me

Piscine Rivière-des-Prairies - RDP

12 515 boulevard Rodolphe-Forget, Montréal H1E 6P6
514 494-9718 | www.destinationaquatique.org

COÛT

| | 6 sem. | 7 sem. | 8 sem. |
|---|--------|---------|---------|
| Mise en forme adultes | 52 \$ | 61 \$ | 64 \$** |
| Mise en forme aînés (activités du matin seulement) | 44 \$ | 51 \$ | 58 \$** |
| Nageur adulte 1 et 2 | | | 71 \$** |
| Intensif 2X semaines | 4 sem. | | |
| Préscolaire 1 à Nageur 2 | | 61 \$** | |
| Nageur 3 à 6 | | 68 \$** | |
| Nageur adulte 3 | | 71 \$** | |

** Taxes applicables en sus.

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.

Piscine Centre Récréatif Édouard-Rivet

Lundi et mercredi → 8 h et midi

Mardi et jeudi → 19 h

Piscine Rivière-des-Prairies (30 juin au 15 août)

Mardi et jeudi → 17 h

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.

Piscine Centre Récréatif Édouard-Rivet

Lundi et mercredi → 8 h et midi

Mardi et jeudi → midi et 19 h

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.

Piscine Centre Récréatif Édouard-Rivet

Mardi et jeudi → 12 h

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.

Piscine Centre Récréatif Édouard-Rivet

Mercredi → 12 h



HORAIRES

PISCINES CRÉR ET RDP

* Les cours **INTENSIFS** sont 2X par semaine les lundis/mercredis ou les mardis/jeudis à la même heure.

CRÉR
Semaine 1 à 4 : du 23 juin au 18 juillet
Semaine 5 à 8 : du 21 juillet 15 août

AQUATIQUES

PISCINE ROUSSIN FERMÉE

OFFERTES AUX PISCINES CRÉR ET RDP

Fermeture de la piscine Roussin pour travaux majeurs, poursuivez vos activités aquatiques dans nos autres bassins.
Pour toutes vos questions, communiquez avec nos autres centres.

| NATATION ENFANTS | Sem 1 à 4 | Sem 5 à 8 | Sem 1 à 4 | Sem 5 à 8 | Sem 1 à 4 | Sem 5 à 8 | Sem 1 à 4 | Sem 5 à 8 | | |
|---------------------------|-------------|-----------|--------------------|-----------|-------------|-----------|-------------------|-----------|--------------------|------|
| | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | | |
| Préscolaire 1* | 17 h | | 17 h | | 17 h | | 17 h | | | |
| Préscolaire 2* | 17 h | | 17 h 40 | | 17 h | | 17 h 40 | | | |
| Préscolaire 3* | | 17 h 35 | 17 h 40 | | | 17 h 35 | 17 h 40 | | | |
| Préscolaire 4* | 17 h 40 | | | | 17 h 40 | | | | | |
| Préscolaire 5* | 17 h 40 | | 17h | | 17 h 40 | | 17 h | | | |
| Nageur 1* | 18 h 20 | | 17 h / 18 h 20 | | 18 h 20 | | 17 h / 18 h 20 | | | |
| Nageur 2* | 18 h 20 | 17h/18h20 | 17 h 35 / 18h20 | | 18 h 20 | 17h/18h20 | 17 h 35 / 18 h 20 | | | |
| Nageur 3* | 17 h / 18 h | 17 h | | | 17 h / 18 h | 17 h | | | | |
| Nageur 4* | 17 h | | 17 h | | 17 h | | 17 h | | | |
| Nageur 5* | 18 h | 18 h 10 | | | 18 h | 18 h 10 | | | | |
| Nageur 6* | | 18 h | 18 h 10 | | | 18 h | 18 h 10 | | | |
| NATATION ADULTES | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | | |
| Nageur Adulte 1 | | | 18 h | | | | | | | |
| Nageur Adulte 2 | | | | | | | 18 h | | | |
| Nageur Adulte 3* Intensif | | | | 18 h 10 | | | | 18 h 10 | | |
| MISE EN FORME - 8 sem. | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | | |
| AquaForme | 8 h / 12 h | | 17 h/18 h (6 sem.) | | 19 h | | 8 h | | 17 h/18 h (7 sem.) | 19 h |
| AquaJogging | 8 h / 12 h | | 12 h / 19 h | | 8 h / 12 h | | 12h / 19h | | | |
| AquaSouplesse | | | 12 h | | | | 12h | | | |
| AquaSpinning | | | | | 12 h | | | | | |

RDP : du 30 juin au 15 août

* Consulter le www.crer.me pour la description des cours et les prérequis pour l'inscription aux cours enfants.

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