

CRER

Centre
Récréatif

Édouard-Rivet

2023
24

Faire GRANDIR ses passions!

PROGRAMMATION

sportive, culturelle et aquatique

AUTOMNE | HIVER | PRINTEMPS

en collaboration avec



www.crer.me

514 905-2105 | info@crer.me



VILLE DE MONTRÉAL-EST



514 905-2000

11370, rue Notre-Dame (hôtel de ville) Montréal-Est (Québec) H1B 2W6
servicescitoyens@montreal-est.ca

MOT DE LA MAIRESSE

Anne St-Laurent



Après un été riche en activités organisées par la Ville, nous sommes fiers d'élargir l'offre de loisirs au Centre récréatif Édouard-Rivet, à un tarif toujours abordable pour les Montréalais.

Avec un nouveau club de basketball, des cours de cardiovélo pour adultes et aînés, un programme plus étoffé pour les 55 ans plus, un éventail de choix pour les jeunes et une piscine intérieure accessible aux amateurs de tout calibre, aucun doute : le CRÉR demeure un lieu incontournable pour garder la forme à tout âge, à Montréal-Est.

Je vous encourage donc à en profiter pleinement tout au long de l'année, pour bénéficier de tous les bienfaits physiques et mentaux que l'activité physique nous apporte.

ÉVÉNEMENTS à venir

Fête du citoyen

– samedi 19 août 2023

La grande marche encouragée par le grand défi

Pierre Lavoie

– samedi 14 octobre 2023

Halloween

– samedi 28 octobre 2023

Dépouillement de Noël

– dimanche 10 décembre 2023

(pour les résidents de Montréal-Est seulement)

BIBLIOTHÈQUE Micheline-Gagnon

514 905-2145

11370, rue Notre-Dame, 3^e étage

LISTE DES ORGANISMES

ACCREDITÉS PAR LA VILLE DE MONTRÉAL-EST

**Association du hockey mineur
de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est**
514 642-2168 / ahmpat.com

Centre de la petite enfance Tante Michèle
514 645-2878

Club de l'âge d'or de Montréal-Est
514 645-0402

Prévention Montréal-Est
514 645-5328 / preventionpdi.org

CDC de la Pointe - région Est de Montréal
514-498-4273 / cdcdelaPointe.org

Le village de Noël de Montréal-Est
514-715-4440 / levillagedenoeldemontreal-est.com

226^e groupe scout de la Pointe-de-l'Île
514 929-2441

Action Secours Vie d'Espoir
514 564-5295 #225 / actionsecours.ca

AFÉAS Montréal-Est
514 645-7656

AQDR Pointe-de-l'Île
514 643-0930 / aqdr.org/section/pointe-de-l-ile

**Association bénévole
de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles**
514 645-1264

**Centre d'aide et de développement
de la famille de l'est**
514 710-1945 / cadfem.ca

**Centre des femmes
de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles**
514 645-6068 / cdfmepat.org

**Chevaliers de Colomb - Conseil 2759
Montréal-Est**
514 519-8929

Club de Volleyball les Wonders
514 503-3697 / leswonders.ca

**Club Optimiste
Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles**
514 326-5933

Filles d'Isabelle - Cercle Jean XXIII 1018
514 554-4586

Groupe Octave - AA
514-905-2105

Légion Royale Canadienne - Filiale 173
514 645-1940

Maison Dalauze
514 640-4210 / maisondalauze.com

Maison l'Échelon
514 355-4223 #223 / maisonechelon.ca

**Table de concertation des aînés
de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles**
514 645-6068

Infologis de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
514-354-7373 / infologis.ca

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Daniel Gratton



L'équipe du CRÉR rehausse le niveau avec de la nouveauté juste pour vous! Nous sommes très fiers de cette programmation annuelle qui vous permet de vivre des moments de plaisirs et de santé avec cette belle communauté du CRÉR. C'est avec une immense joie que nous vous souhaitons une excellente pratique sportive au Centre récréatif Édouard-Rivet.



« Faire GRANDIR vos passions ! »

C'est la motivation de notre équipe qui se fait un plaisir de vous accueillir et vous encourager à chacune de vos visites. Suivez notre page Facebook pour les plus récentes informations, promotions et activités.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

PARC INTÉRIEUR

- 6 octobre 2023 au 26 avril 2024

ROSE POUR LA CAUSE

- 13 octobre 2023

SERVICE CANADA

Séance d'information pour aînés

- 15 novembre 2023, 13 h 30

PATIN LIBRE

spécial HALLOWEEN

- 28 octobre 2023

spécial NOËL

- 16 décembre 2023

Tournoi BANTAM

- 20 nov. au 3 décembre 2023

Le Village de Noël de Montréal-Est

- Du jeudi au dimanche, du 23 nov. au 10 décembre 2023

Semaine de relâche

- 4 au 8 mars 2024

Tournoi MAHG

- 2-3, 9-10 mars 2024

SESSION AUTOMNE

DU 18 SEPTEMBRE

AU 11 DÉCEMBRE

INSCRIPTION

dès 9 h

EN COURS

Préinscription

Les participants inscrits à la session de printemps peuvent s'inscrire.

23 AOÛT

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

24 AOÛT

Pour tous

DU 15 JANVIER

AU 24 MARS

INSCRIPTION

dès 9 h

20 NOV.

Préinscription

Les participants inscrits à la session d'automne peuvent s'inscrire.

29 NOV.

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

30 NOV.

Pour tous

SESSION HIVER

SESSION PRINTEMPS

INSCRIPTION

dès 9 h

DU

8

AVRIL

AU

9

JUIN

18 MARS

Préinscription

Les participants inscrits à la session d'hiver peuvent s'inscrire.

27 MARS

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

28 MARS

Pour tous

HORAIRE

DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi :

8 h 30 à 21 h 30

Samedi et dimanche :

9 h à 15 h

Carte de MEMBRE

Procurez-vous la carte « Privilège » ou la carte de membre régulière. Elles offrent des tarifs préférentiels et des gratuités à certaines activités. Les résidents de Montréal-Est sont choyés!

Carte de membre « Privilège »

- Enfants : 5 \$
- Adultes (16 ans et plus) : 10 \$
- Par famille (2 adultes et enfants) : 15 \$

Carte de membre pour les non-résidents

- Enfants : 25 \$
- Étudiants (16 ans et plus) : 40 \$ (présentation de la carte étudiante)
- Adultes (16 ans et plus) : 50 \$
- Par famille (2 adultes et enfants) : 125 \$

La carte de membre est renouvelable annuellement.
Aucun remboursement possible.



MR : Membre résident **MNR :** Membre non-résident **NM :** Non-membre

Modalités d'INSCRIPTION et d'ACTIVITÉS

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscription sont indiquées à la page précédente. Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente et qui désirent se réinscrire au même cours, même jour, même heure à la session suivante (à l'exception des cours à niveau). Pour ajouter un nouveau cours, il faut s'inscrire lors de la période d'inscription.

FRAIS et MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. Les taxes ne sont pas incluses dans le coût des activités pour adultes. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion.

Le Centre se réserve le droit de refuser un chèque personnel. Des frais administratifs de 25 \$ seront exigés pour tous les chèques sans provision. Le Centre retirera automatiquement le client de l'activité si le paiement n'a pas été effectué avant le début de celle-ci.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT / CRÉDIT

- Frais d'administration de 15 \$ en tout temps
- Remboursement 100 % si annulation de la SRLPAT
- Toutes demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à info@crep.me **avant** le début des cours.
- Aucun remboursement **après** le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restant sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non monnayable
- Aucun remboursement si moins de 10 \$

La demande sera étudiée par le comité de gestion de la Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles. Le Centre se réserve le droit d'allouer ou non le crédit sur le reste de l'activité.

ANNULATION d'une activité par le Centre

La SRLPAT se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant, ou pour toute autre raison jugée valable. Dans ce cas, le remboursement sera complet.

REÇUS D'IMPÔTS et relevé R-24

Pour vous prévaloir du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, il vous faut conserver vos reçus d'inscription.

Pour l'émission des reçus R-24, le numéro d'assurance sociale d'un des deux parents est nécessaire. Seules les activités du camp de jour et de la relâche scolaire sont admissibles pour ces reçus. Le relevé est disponible dans votre dossier SPORT-PLUS en ligne à partir du 29 février 2024. Aucun envoi postal ne sera fait.

CALENDRIER

- Fête du Travail : 4 septembre 2023 (fermé)
- Action de grâce : 9 octobre 2023 (fermé)
- Congé des fêtes : 24-25-26 et 31 déc. 2023, 1^{er} et 2 janv. 2024 (fermé)
- Semaine de relâche : 4 au 8 mars 2024
- Congé de Pâques : 31 mars et 1^{er} avril 2024
- Fête des Patriotes : 20 mai 2024 (fermé)
- Fête nationale : 24 juin 2024 (fermé)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet 2024 (fermé)

NOS SERVICES À LA COMMUNAUTÉ



https://www.freebik.com/

ACTIVITÉS LIBRES

Consultez l'horaire des activités au www.crer.me

Membre
- GRATUIT -

Non-membre
Enfant : 2 \$
Adulte : 3,50 \$ / 1 h
5 \$ / 1 h 30



Hockey sur glace

jusqu'au 26 avril 2024
Équipement obligatoire
(protège-cou, casque et visière complète)



Patinage libre

Nous avons ajouté des heures de patin.
Consultez-les sur notre site !

Hockey cosom

Mardi 17 h à 18 h 30



Badminton ou Pickleball

Réservations téléphoniques dès 18 h la veille
de l'activité. Période de 1 heure

Bain libre POUR TOUS

2 couloirs de nage
Lundi au vendredi 16 h à 16 h 50
Samedi 15 h à 16 h 50
Dimanche 15 h 30 à 16 h 50

POUR ADULTES

3 couloirs de nage
Mardi et jeudi, de 8 h à 8 h 50
Lundi au jeudi, 20 h à 20 h 50

**TOUJOURS
GRATUIT**

EN LOCATION

Salles

Nos salles polyvalentes et multifonctionnelles offrent un cadre idéal pour tous vos types d'événements.

- ♦ Conférences,
- ♦ Réunions d'équipe
- ♦ Anniversaires
- ♦ Événements culturels

Salles climatisées

Location : cafetière, écran, projecteur, réchaud

Gymnase

Prix spécial pour les activités sportives (hockey cosom, basketball, badminton). Selon la disponibilité
75 \$/heure.

Aréna

Parce qu'on est passionné, quelle que soit la saison, l'Aréna est ouvert à l'année pour les mordus de hockey et de patins ! Renseignez-vous pour la disponibilité.

Casiers d'aréna

— Location saisonnière : 150 \$

Tableau indicateur

— Location saisonnière : 150 \$

— Utilisation occasionnelle : 25 \$

Journée	Tarif horaire		
	(saison 2023-2024 - taxes applicables en sus)		
9 h de location (+2 h de préparation)	Journée	lundi au vendredi de 7 h à 16 h	Soirs et fins de semaine
Gymnase (300 personnes)	600 \$	75 \$	100 \$
Salle 1 (200 personnes)	600 \$	75 \$	100 \$
Salle 2 (60 personnes)	300 \$	35 \$	50 \$
Salle 3 (60 personnes)	300 \$	35 \$	50 \$
Salle 4 (150 personnes)	500 \$	50 \$	70 \$
Salle 4 A (90 personnes)	350 \$	40 \$	60 \$
Salle 4 B (60 personnes)	300 \$	35 \$	50 \$
Aréna (600 personnes)	1 500 \$	150 \$	205 \$
Salle multifonctions (60 personnes)	40 \$ / heure Disponible jusqu'à 23 heures		
Terrain de balle	350 \$ / équipe ou 40 \$ / partie		

Activités Sportives

Faire GRANDIR ses passions !

EMMANUELLE CABANA | 514 905-2105
DIRECTRICE DES PROGRAMMES
emmanuelle.cabana@srlpat.org

CRÉP

tes loisirs, tes ambitions, ta santé,
tes entraînements, tes défis, tes passions

TARIFS AÎNÉS 55+	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	54 \$	69 \$	84 \$
Hiver / 10 semaines	40 \$	55 \$	70 \$
Printemps / 9 semaines	33 \$	48 \$	63 \$

MR : Membre résident **MNR :** Membre non-résident **NM :** Non-membre
 Taxes applicables en sus.

Abdos-fesses-cuisses

Travaillez l'endurance musculaire de vos membres inférieurs, particulièrement vos cuisses, vos fessiers et vos abdos. Un entraînement complet qui favorisera la dépense calorique. Des exercices pour travailler le haut du corps vous seront proposés pour un résultat optimal!

Horaire

Mercredi 12 h 30 à 13 h 30 **ANNULÉ**

Actiforme

Partez à la découverte de différentes approches et techniques permettant de garder la forme. Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements.

Horaire

Mardi 11 h 15 à 12 h 15

Jeudi 11 h 15 à 12 h 15

* 10 %
applicable

Cardiovélo 55+



NOUVEAU!

Un cours de « spinning » adapté juste pour vous! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigé par un entraîneur d'expérience et compétent qui saura vous motiver, vous guider et rendre votre 45 minutes de vélo des plus agréables. Favorise la perte de poids, augmente votre métabolisme de base et renforce le bas du corps.

Horaire

Vendredi 10 h 30 à 11 h 15 (cours ouvert à tous + membres FADOQ)

TARIF AÎNÉS	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	95 \$	110 \$	125 \$
Hiver / 10 semaines	74 \$	89 \$	105 \$
Printemps / 9 semaines	64 \$	79 \$	94 \$

Danse en ligne

(en collaboration avec l'École de danse Hélène Tremblay)
 Encadrés par une professeure expérimentée, venez danser et vous divertir! Elle enseigne différentes figures de danse et chorégraphies.

Horaire (avec Maryse) 8 \$ à la carte		Aut.23 12 sem.	Hiv.24 10 sem.	Print.24 7 sem.
Débutant 2	Jeudi 11 h à 12 h	62 \$	52 \$	ANNULÉ
Intermédiaire 1 (léger)	Jeudi 13 h à 14 h 30	93 \$	77,50 \$	54,25 \$
Intermédiaire 2 (régulier)	Jeudi 14 h 30 à 16 h			

Drumfit



Inspiré du Pound®, ce nouveau cours combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adapté aux 55+, la plupart du temps les exercices se font assis sur une chaise et les participants tapent sur le ballon fitness. Allez, on va bondir de joie!

Horaire

Mercredi 10 h à 10 h 45 (cours ouvert à tous + membres FADOQ)

* 10 %
applicable

FlexiAîné

Ce cours combine des étirements debout et sur chaise pour améliorer votre souplesse, votre capacité respiratoire et votre posture générale. Le cours est offert dans une ambiance détendue, dans le respect des limites de chacun. Le cours se termine par une période de relaxation et de respiration.

Horaire

Lundi 11 h 15 à 12 h 15

Mercredi 10 h à 11 h

* 10 %
applicable

Mise en forme

Venez expérimenter tous les aspects de la mise en forme. Travaillez votre force musculaire, votre endurance cardiovasculaire et le contrôle de l'équilibre sous des formes variées et dynamiques. Séance suivie d'étirements et de détente.

Horaire

Lundi 10 h à 11 h

Mercredi 11 h 15 à 12 h 15

Vendredi 10 h à 11 h

* 10 %
applicable

Yoga 55+

Yoga sur tapis de niveau régulier adapté aux 55+. Cette classe, tout de même dynamique, peut être adaptée pour tous types de niveaux. Nous allons travailler les postures de mobilité, flexibilité, force, équilibre, relaxation et respiration. La classe se donne en mouvement continu avec une période de relaxation au début et à la fin de cours.

Horaire

Mercredi 11 h 15 à 12 h 15



Suivez-nous
/crer.me

TARIFS

enfants | adultes | aînés

TARIFS AÎNÉS 55+	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	54 \$	69 \$	84 \$
Hiver / 10 semaines	40 \$	55 \$	70 \$
Printemps / 9 semaines	33 \$	48 \$	63 \$

MR : Membre résident MNR : Membre non-résident NM : Non-membre
Taxes applicables en sus.

Yoga sur chaise

Le cours de yoga sur chaise est une pratique inspirée du yoga régulier où le cours est divisé en 2 parties égales, une première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, autant pour les personnes à mobilité un peu réduite ou avec des blessures que pour les personnes ayant une pratique de yoga régulière et une bonne forme physique. Les postures sont adaptées pour que tous les participants soient confortables. Nous allons travailler la mobilité, la flexibilité, la force, l'équilibre, la relaxation et la respiration.

Horaire

Lundi 16 h 30 à 17 h 30
Vendredi 11 h 30 à 12 h 30

Zumba Gold®

fadoq

Au son d'une musique rythmée avec des mouvements faciles à suivre, ce cours de Zumba vous entraînera vers un mode de vie plus sain, tout en s'amusant!

Horaire

Mardi 10 h à 11 h
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 (cours ouvert à tous + membres FADOQ)

* 10 %
applicable

Body design

Un cœur et un corps en santé! Améliorez votre endurance, votre cardio et votre masse musculaire avec des routines aérobiques faciles, des poids, des élastiques et d'autres matériels adéquats lors de chacun des entraînements. Cours complet pour tous les niveaux.

Horaire

Lundi 18 h à 19 h
Mercredi 18 h à 19 h
Vendredi 18 h à 19 h

* 10% applicable

TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	64 \$	79 \$	94 \$
Hiver / 10 semaines	48 \$	63 \$	78 \$
Printemps / 9 semaines	41 \$	56 \$	71 \$

MR : Membre résident MNR : Membre non-résident NM : Non-membre
Taxes applicables en sus.

TARIF ENFANT	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	54 \$	69 \$	84 \$
Hiver / 10 semaines	40 \$	55 \$	70 \$
Printemps / 9 semaines	33 \$	48 \$	63 \$

Spinning à la session ou à la carte

CardioVélo

Le cardiovélo (spinning) est un entraînement en groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires. Le Spin rythmique est une expérience unique mêlant intensité, plaisir, exercices cardiovasculaires et musculaires afin de dépasser vos limites. Ce cours se donne dans une ambiance festive au rythme de la musique.

CardioVélo Muscu

NOUVEAU!

Vous désirez maximiser votre temps ? Ce cours est un deux en un. Vous allez travailler votre cardio autant que raffermir votre corps (moitié vélo, moitié musculation). Très efficace et vraiment complet!

Horaire à la session

CardioVélo : Mercredi 18 h 30 à 19 h 15 et 19 h 30 à 20 h 15

CardioVélo MUSCU : Lundi 18 h 30 à 19 h 15 et 19 h 30 à 20 h 15

TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	100 \$	115 \$	130 \$
Hiver / 10 semaines	78 \$	93 \$	108 \$
Printemps / 9 semaines	68 \$	83 \$	98 \$

Un cours de spinning juste pour toi! Parce que ton horaire est atypique, que les cours à la session te conviennent moins ou parce que c'est ton mode à toi...

Horaire à la carte

CardioVélo : Lundi et Mardi 16 h 30 à 17 h 15

CardioVélo MIDI : Mardi et Jeudi 12 h à 12 h 45

TARIF ADULTE

12,50 \$ /cours

Circuit Boot Camp (avec utilisation de matériel)

Ce circuit cardio dynamique offre des exercices musculaires fonctionnels avec l'utilisation de matériel (poids, échelle d'agilité, bloc, Orbite 360 et bossu). Vous travaillerez dans ce cours tous les muscles de votre corps, votre agilité, votre équilibre ainsi que votre endurance cardiorespiratoire. Un cours très varié et divertissant !

Horaire	*10% applicable
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	

Djamboola

Les séances de Djamboola Fitness sont faites de petites chorégraphies simples et faciles à suivre. Le cours est énergique et rythmé, fait de cardio-danses africaines et traditionnelles (coupe-Décalé-Azonto-NDombolo). Contient aussi une portion d'autres danses du monde : Hip-hop/RnB, Ragga-Dancehall, Soca caribéenne, Zouk/Konpa/Kizomba, etc...).

ANNULÉ

Horaire	*10% applicable
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi 19 h 15 à 20 h 15	

Extensa Fitness

Extensa Fitness est un programme de flexibilité complet du corps. Chaque cours est créé pour atteindre une flexibilité optimale, en combinant des exercices d'étirement, de force et d'équilibre.

Horaire	*10% applicable
Mardi 19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi 10 h 35 à 11 h 35	

Jiu-Jitsu **NOUVEAU!**

Le jiu-jitsu brésilien est une discipline martiale moderne considérée comme le combat au sol par excellence. Il est fondé essentiellement sur la maîtrise du déséquilibre, de techniques de saisie et de combat au sol. Durant les entraînements, les élèves apprennent à amener leur adversaire au sol, à maintenir leur équilibre et à neutraliser leur adversaire par différentes techniques d'immobilisation.

Horaire
Samedi 9 h à 10 h, (4-10 ans) et de 10 h à 11 h, (11-15 ans)
Samedi 10 h à 11 h (adulte)

TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	126 \$	141 \$	156 \$
Hiver / 10 semaines	ANNULÉ 100 \$	115 \$	130 \$
Printemps / 9 semaines	87 \$	102 \$	117 \$
TARIF ENFANT	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	95 \$	110 \$	125 \$
Hiver / 10 semaines	74 \$	89 \$	104 \$
Printemps / 9 semaines	64 \$	79 \$	94 \$

Toujours plus de H.I.I.T

High Intensity Interval Training (HIIT)

L'entraînement fractionné de haute intensité (de l'anglais **High Intensity Interval Training** (HIIT) est un mode d'entraînement fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices (intervalles).

TARIF 30 MINUTES	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	43 \$	58 \$	73 \$
Hiver / 10 semaines	31 \$	46 \$	61 \$
Printemps / 9 semaines	25 \$	40 \$	55 \$

HIIT Core et Abs

Vous en voulez davantage ? Cet entraînement H.I.I.T. cible les abdos et tous les muscles stabilisateurs du corps ce qui améliore la posture et la force musculaire. Tout est là pour retrouver la forme !!

Horaire 30 min.
Mercredi 18 h à 18 h 30

HIIT Power fit

Entraînement à haute intensité sans équipement, sans chorégraphie, mouvements simples et dynamiques. Vise à augmenter la fréquences cardiaque au maximum. Préparez-vous à avoir chaud !!

Horaire 30 min.
Mercredi 17 h 30 à 18 h

Initiation au patin

Votre enfant a toujours voulu apprendre à patiner et faire des pirouettes sur la glace? Offrez-lui des cours de patins! Le cours est offert pour les 5 à 12 ans par des professeurs de l'école de patinage artistique Martine Simon.

TARIF ENFANT
Horaire / 10 semaines
Samedi 10 h à 11 h, parents-enfants, Initiation aux patins
Jeudi 18 h à 19 h, Patins avancés
Lundi 17 h à 18 h, Habilités avancées (initiation aux sauts, pirouettes, virages et vitesse)

Pilates

Ce cours vous aide à prévenir les blessures! Il renforce vos abdos et votre dos tout en tonifiant votre corps. Il améliore la posture, la respiration, l'équilibre, la conscience corporelle et procure un sentiment de bien-être.

Horaire	*10% applicable
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	

Qi Gong

Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong est une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les termes signifient «réalisation ou accomplissement (gong) et le «Qi» «maîtrise du souffle». Le Qi Gong est accessible à tous, peu importe votre forme physique. Il se pratique debout ou assis.

Horaire	*10% applicable
Vendredi 10 h à 11 h	

Yoga pour tous

Yoga sur tapis de niveau régulier. Ce cours est pour tous! Nous allons travailler les postures de mobilité, flexibilité, force, équilibre, relaxation et respiration. La classe se donne en mouvement continu avec une période de relaxation au début et à la fin de cours. Ce cours combine 2 styles de Yoga (Yin et Prana).

Power Yoga

Yoga très dynamique pour travailler en profondeur l'ensemble de la musculature du corps en combinant des postures en force, d'équilibre, de mobilité et de flexibilité. C'est un type de yoga durant lequel les poses s'enchaînent rapidement et en symbiose avec la respiration pour donner un entraînement très complet. Nous allons aussi naviguer ensemble vers des séries de postures plus avancées. Niveau intermédiaire.

Yoga sur chaise

Aînés 55+

Le cours de yoga sur chaise est une pratique inspirée du yoga régulier où le cours est divisé en 2 parties égales, une première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, autant pour les personnes à mobilité un peu réduite ou avec des blessures que pour les personnes ayant une pratique de yoga régulière et une bonne forme physique. Les postures sont adaptées pour que tous les participants soient confortables. Nous allons travailler la mobilité, la flexibilité, la force, l'équilibre, la relaxation et la respiration.

Horaire	*10% applicable
YOGA SUR CHAISE	Lundi 16 h 30 à 17 h 30
POWER YOGA	Lundi 18 h à 19 h
YOGA POUR TOUS	Mardi 18 h à 19 h
YOGA SUR CHAISE 55+	Vendredi 11 h 30 à 12 h 30

Zumba®

Festif, ce cours vous fera voyager sur des rythmes latins et entraînants. Les routines simples de danse à intensités variées vous permettront d'améliorer votre endurance physique et votre cardio. Ce n'est plus un entraînement, c'est du vrai plaisir entre amis!

Horaire	*10% applicable
Mardi 18 h 15 à 19 h 15	

Zumba kids®

Les séances Zumba Kids JR® et Zumba Kids® comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

TARIF ENFANT	
Horaire	*10% applicable
Lundi 16 h 30 à 17 h 15	ANNULÉ

Yoga
Zumba
Cardio
HIIT
et plus

**Plus vous bougez,
plus vous économisez!**

Inscrivez-vous à plus d'une
activité et obtenez

10 %

de rabais
sur la 2^e activité!

Applicable pour les activités au même programme seulement.

Karaté

Le karaté est une discipline martiale d'origine japonaise dans laquelle vous apprendrez les techniques de base (positions et déplacements), les enchaînements codifiés et structurés de techniques (Kata) et le combat. Style Shotokan, apprentissage par niveau.



Initiation 3-5 ans

Les cours d'initiation au karaté sont destinés pour l'enfant de 3-5 ans. Il permettra de découvrir les bases du karaté, les mouvements et les valeurs pour leur faire aimer ce sport!

Ceinture blanche

Pour ce cours, les élèves découvrent le karaté en assimilant des techniques de base (KIHON) et en répétant des enchaînements de techniques simples (KATA). Ils s'initient aussi au combat (KUMITE) au moyen d'exercices exécutés deux par deux et en participant à des combats légers sous supervision. Dès le départ, nos élèves expérimentent les différentes facettes du karaté, conformément à la tradition japonaise.

AUTOMNE / 12 semaines	MR	MNR	NM
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	41 \$	67 \$	82 \$
Samedi 8 h à 8 h 45 (débutant)			
Samedi 9 h à 9 h 45			
Ceinture Blanche - 2x / sem.	65 \$	115 \$	130 \$
Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h			
Ceinture Couleur - 2x / sem.	65 \$	115 \$	130 \$
Jeudi 19 h à 20 h et Samedi 11 h à 12 h			
Option ÉLITE - 3x / sem.	97,50 \$	180 \$	195 \$
Samedi 12 h à 13 h (l'enfant doit être inscrit à Ceinture Couleur)			

HIVER / 10 semaines	MR	MNR	NM
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	34 \$	53 \$	68 \$
Samedi 9 h à 10 h			
Ceinture Blanche - 2x / sem.	54 \$	93 \$	108 \$
Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h			
Ceinture Couleur - 2x / sem.	54 \$	93 \$	108 \$
Jeudi 19 h à 20 h et Samedi 10 h à 11 h			
Option ÉLITE - 3 hrs / sem.	81,50 \$	148 \$	163 \$
Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30			

* Option ÉLITE: l'enfant doit être inscrit à Ceinture Couleur

Ceinture couleurs

Ce cours de karaté consiste en une pratique plus approfondie du style Shotokan. Il s'agit d'un art martial figurant parmi les 4 grands styles de karaté pratiqués au Japon. Le karaté Shotokan est une excellente activité pour développer des habiletés techniques et physiques d'autodéfense. Il favorise aussi le développement du caractère et de la discipline mentale.

Option ÉLITE

L'option ÉLITE permet aux élèves de pratiquer 3 fois par semaine. Il s'adresse aux athlètes qui ont une certaine expérience de compétition et la motivation à dépasser leurs limites.

PRINTEMPS / 9 semaines	MR	MNR	NM
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	30,50 \$	46 \$	61 \$
Samedi 8 h à 9 h (débutant)			
Samedi 9 h à 10 h			
Ceinture Blanche - 2x / sem.	48,50 \$	82 \$	97 \$
Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h			
Ceinture Couleur - 2x / sem.	48,50 \$	82 \$	97 \$
Jeudi 19 h à 20 h et Samedi 11 h à 12 h			
Option ÉLITE - 3x / sem.	73 \$	131 \$	146 \$
Samedi 12 h à 13 h (l'enfant doit être inscrit à Ceinture Couleur)			

50%
de rabais
pour les résidents
de Montréal-Est



affilié à Karaté Québec
et à la Japan Karate Association (JKA)

強 Force

勇氣 Courage

懲戒 Discipline

Volleyball

DÉBUT :
15 octobre

Mini-volley 11-12 ans mixte

Le mini-volley, c'est quoi? C'est l'occasion d'apprendre les gestes techniques du volleyball, mais adaptés au niveau primaire. Dans un cadre ludique, l'enfant développera certaines habiletés motrices en pratiquant le mini-volley.

Débutant 12-14 ans mixte

Te voilà rendu au secondaire et tu veux t'initier au volleyball? Que tu fasses partie d'une équipe à ton école ou non n'a pas d'importance. Viens nous voir, nos entraîneurs sauront t'aider!

Intermédiaire 12-14 ans mixte

Tu t'es découvert une passion pour le volley et tu veux continuer de t'améliorer avec d'autres mordus comme toi? Voilà ta chance! Sur invitation seulement

Volleyball adulte

(4 équipes / mixte / compétitif) *

On relance les activités de la ligue, mais cette fois, accompagné d'un entraîneur, avec réchauffement, technique, conseils et arbitrage! Vous êtes des joueurs qui avez appris le jeu de positions et vous maîtrisez les gestes techniques de base à au moins 60%? Faites vite!

*Joueur ayant un bon contrôle de balles, pouvant évoluer à une position spécifique (passeur, centre, ailier, etc), dans un système de jeu avec « switch ». Les joueurs de niveau universitaire et collégial division 1 ne sont pas acceptés.

Horaire	MR	MNR	NM
Automne			
Mini-Volley, 11-12 ans, Dimanche 12 h 30 à 13 h 30, 8 sem.	69 \$	84 \$	99 \$
Débutant, 12-14 ans, Dimanche 13 h 30 à 14 h 45, 8 sem.	79 \$	94 \$	109 \$
Volleyball adulte récréatif, Dimanche 15 h à 16 h 30, 10 sem.	69 \$	84 \$	99 \$

Horaire	MR	MNR	NM
Hiver			
Mini-Volley, 11-12 ans (5e-6e année), Dimanche 13 h à 14 h, 8 sem.	69 \$	84 \$	99 \$
Débutant, 12-14 ans (1ère-2e secondaire), Dimanche 14 h à 15 h 15, 8 sem.	79 \$	94 \$	109 \$
Intermédiaire, 12-14 ans, Dimanche 15 h 15 à 16 h 45, 10 sem.	104 \$	119 \$	134 \$
Volleyball adulte récréatif, Dimanche 15 h à 16 h 30, 10 sem.	ANNULÉ	69 \$	84 \$

Horaire	MR	MNR	NM
Printemps			
Mini-Volley, 11-12 ans (5e-6e année), Dimanche 13 h à 14 h, 7 sem.	57 \$	72 \$	87 \$
Débutant, 12-14 ans (1ère-2e secondaire), Dimanche 14 h 15 à 15 h 15, 7 sem.	65 \$	80 \$	95 \$
Intermédiaire, 12-14 ans, Dimanche 15 h 15 à 16 h 45, 7 sem.	69 \$	84 \$	99 \$



Instagram : leswonders_volleyball
Facebook : facebook.com/leswonders
Site web : leswonders.ca



Basketball

NOUVEAU!

Les enfants de 6-12 ans ont maintenant un endroit pour se développer dans ce merveilleux sport qu'est le basketball. Accompagné d'un DUO d'entraîneurs extraordinaires et passionnés qui enseigneront à vos enfants les rudiments du basketball par le jeu et la passion.

Groupe 6-8 ans

C'est dans un climat de plaisir, d'entraide et de respect que les jeunes mini-athlètes apprendront les bases du Basketball. Ce programme consiste à enseigner la complexité du sport à travers des jeux adaptés pour leur âge. Les enfants auront les notions de base pour bien débiter en Basketball.

Groupe 9-10 ans / 6-12 ans

Nos entraînements de basketball fourniront aux enfants les bases nécessaires leur permettant de comprendre et de jouer à ce sport. Ils seront accompagnés de nos entraîneurs afin de maintenir la bonne progression de l'athlète.

Groupe 11-12 ans

Pour les enfants à la recherche d'une expérience de Basketball plus intense. Ce programme permettra à votre enfant d'avoir une expérience d'une équipe de basketball. Ils apprendront également des techniques plus avancées afin de continuer leur progression de joueur de Basketball.

Groupe ado 13-17 ans

Pour les ados à la recherche d'une expérience de Basketball plus intense. Ce programme te permettra d'avoir une expérience d'une équipe de basketball. Tu apprendras également des techniques plus avancées afin de continuer ta progression de joueur de Basketball. Groupe de filles (18 h) et groupe de garçons (19 h 10).

Horaire	MR	MNR	NM
Automne, hiver et printemps		7 sem.	
6-8 ans, Dimanche 8 h à 9 h et 9 h à 10 h			
9-10 ans, Dimanche 10 h à 11 h	54 \$	69 \$	84 \$
11-12 ans, Dimanche 11 h à 12 h			
		6 sem.	
6-12 ans, Lundi 18 h à 19 h			
13-17 ans, Lundi 19 h 10 à 20 h 10	42 \$	57 \$	72 \$



HORAIRES

DES ACTIVITÉS SPORTIVES et CULTURELLES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Abdos-fesses-cuisses *			ANNULÉ				
Actiforme *		11 h 15		11 h 15			
Basketball 6-8 ans							9 h
Basketball 6-12 ans	18 h						
Basketball 9-10 ans							10 h
Basketball 11-12 ans							11 h
Basketball Ados 13-17 ans	19 h 10						
Body Design	18 h		18 h		18 h		
CardioVélo (à la carte) *	16 h 30	12 h et 16 h 30		12 h			
CardioVélo *			18 h 30 et 19 h 30				
Cardiovélo 55+ **					10 h 30		
CardioVélo Muscu *	18 h 30 et 19 h 30						
Circuit BootCamp	19 h 15						
Danse en ligne débutant 2*				11 h			
Danse en ligne intermédiaire (léger) *				13 h			
Danse en ligne intermédiaire (régulier) *				14 h 30			
Drumfit **			10 h				
Extensa Fitness		19 h 15	10 h 35				
FlexiAiné *	11 h 15		10 h				
H.I.I.T. Core et Abs **			18 h				
H.I.I.T. Power fit **			17 h 30				
Initiation au patin						10 h	
Jiu-Jitsu 11-15 ans						10 h	
Jiu-Jitsu 4-10 ans						9 h	
Jiu-Jitsu Adulte						10 h	
Karaté Initiation 3-5 ans						9 h	
Karaté initiation débutant							
Karaté Ceinture blanche				18 h		10 h	
Karaté Ceinture Couleur - 2x / sem.				19 h		10 h	
Karaté Option ÉLITE - 3 hrs / sem.				19 h		10 h	
Mise en forme	10 h		11 h 15		10 h		
Pilates	19 h 15		9 h 30				
Power Yoga	18 h						
Qi Gong					10 h		
Mini-Volley 11-12 ans							13 h
Volleyball Débutant 12-14 ans							14 h 15
Volleyball Intermédiaire 12-14 ans							15 h 15
Yoga		18 h					
Yoga 55+ *			11 h 15				
Yoga sur chaise *	16 h 30				11 h 30		
Zumba		18 h 15					
Zumba Gold *		10 h		9 h 30			
Zumba kids	ANNULÉ						

* Cours pour Aînés 55+

* Cours de 45 minutes / ** Cours de 30 minutes

Activités Culturelles

Faire GRANDIR ses passions !



DANSE

en collaboration avec

Initiation à la danse : La priorité est d'abord au plaisir et au jeu afin d'introduire progressivement des mouvements dansés et plus techniques. L'idée est de préparer les enfants à tous les styles de danse.

Acro danse : L'acro danse est un style de danse qui combine danse de style jazz avec des éléments acrobatiques de précision. La souplesse, l'impulsion, la technique en jazz ainsi que les mouvements de gymnastique au sol sont travaillés. Les chorégraphies allient harmonieusement danse et gymnastique.

Ballet : La danse classique constitue la meilleure base menant à toutes les formes de danse. Constitué d'exercices à la barre et au centre, le ballet se caractérise par ses mouvements gracieux, fluides et précis.

Danse fusion : Ce cours s'adresse aux danseurs désirant expérimenter tous les styles de danse moderne en passant du Funky au Hip-hop. On y travaille les techniques de Jazz et de moderne ainsi que la souplesse et l'interprétation.

Hip Hop : Le cours est conçu de manière à développer les éléments techniques d'un danseur et à s'imprégner du style de danse hip-hop (danse de rue). Cette danse demande une bonne condition physique et une bonne coordination. C'est dynamique et énergisant, une danse de gang!

Horaire RÉCRÉATIF		MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines		73 \$	131 \$	146 \$
Hiver / 16 semaines		85 \$	155 \$	170 \$
Initiation à la danse, 3-6 ans	Samedi 9 h 15 à 10 h 15			

Démonstration : mai 2024

La participation au spectacle de danse n'est pas obligatoire.

Horaire		MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines		73 \$	131 \$	146 \$
Hiver / 19 semaines		99 \$	183 \$	198 \$
Initiation à la danse, 3-6 ans	Mardi 18 h à 19 h			
Danse fusion, 7-10ans	Mardi 19 h à 20 h			
Danse fusion, 11-15 ans	Mercredi 18 h à 19 h			
Hip-Hop, 6-9 ans	Samedi 10 h 15 à 11 h 15			
Hip-Hop, 10-13 ans	Samedi 11 h 15 à 12 h 15		ANNULÉ	
Ballet, 6-12 ans	Mercredi 18 h à 19 h			
Acro danse, 6-11 ans	Vendredi 18 h à 19 h			
Acro danse, 10-13 ans	Vendredi 19 h à 20 h		ANNULÉ	

Peinture à l'huile

Venez enrichir vos connaissances et vos techniques avec nos cours de peinture à l'huile. Vous apprendrez un peu de théorie et ferez quelques exercices que vous pourrez mettre en application. Pour débutant ou intermédiaire. Matériel non inclus.

Horaire	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	61 \$	107 \$	122 \$
Hiver / 10 semaines	51 \$	87 \$	102 \$
Printemps / 9 semaines	46 \$	77 \$	92 \$
Lundi 13 h à 16 h	ANNULÉ		
Lundi 18 h 30 à 21 h 30			

PROGRAMMATION des fêtes

De : nous
À : vous!

Pour la période des fêtes et pour garder la forme, nous vous offrirons quelques semaines d'activités en extra. Surveillez notre page  pour les détails.



Activités Aquatiques

Faire GRANDIR ses passions!

Plus vous bougez, plus vous économisez!

Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez

10 % de rabais

sur la 2^e activité et les suivantes!

Applicable pour les activités du même programme seulement.

*** 10 %**
applicable

AMINA LABIDI | 514 905-2128
COORDONNATRICE AQUATIQUE
coordoquatique@srlpat.org

**TOUJOURS
GRATUIT**

Bains libres POUR TOUS

2 couloirs de nage

Lundi au vendredi, 16 h à 16 h 50

Samedi, 15 h à 16 h 50

Dimanche, 15 h 30 à 16 h 50

POUR ADULTES

3 couloirs de nage

Mardi et jeudi, 8 h à 8 h 50

Lundi au jeudi, 20 h à 20 h 50

CRER

tes loisirs, tes ambitions, ta santé,
tes entraînements, tes défis, tes passions

MISE EN FORME

AquaAbdosFessiers

* 10 % applicable

Cours de mise en forme en partie profonde. Programme visant à développer et augmenter la tonicité des abdominaux et développer une vigueur musculaire au niveau des fessiers. Adapté aux adultes de tout âge combinant des exercices à caractère aérobique et des exercices spécifiques de musculation.

AquaCircuit

ANNULÉ

* 10 % applicable

Entraînement aquatique intense, en circuit, qui optimise l'endurance physique, les capacités cardiovasculaire et musculaire, par des intervalles variés de mouvements. Les participants doivent s'attendre à parcourir de courtes distances à la nage en combinant des intervalles et une variété d'exercices à l'extérieur et à l'intérieur de la piscine (dans la partie profonde).

AquaForme

* 10 % applicable

Concept de mise en forme aquatique qui utilise les propriétés de l'eau pour améliorer la condition physique. Ce cours aquatique comprend des exercices qui vous permettent de développer vos capacités aérobiques et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

AquaJogging

* 10 % applicable

Activité aquatique en partie profonde, l'AquaJogging se déroule à l'aide d'une ceinture de flottaison. Il comprend des exercices sans impact qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation.

AquaMidi Express

* 10 % applicable

(40 minutes)

Ce cours est basé sur le même principe que l'AquaForme, mais en plus rapide. Il comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

AquaPoussette

* 10 % applicable

Préalable : l'enfant doit être en mesure de tenir sa tête

Matériel requis : 2 serviettes, petit jouet pour enfant

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.

AquaSouplesse

Aînés 55+

* 10 % applicable

Activité de mise en forme pour les personnes de 55 ans et plus ou ayant une limitation physique. Ce cours permet d'améliorer la condition physique générale, de développer ou d'améliorer la santé cardio-vasculaire, l'endurance et la flexibilité. Ce cours est donné dans la partie peu profonde de la piscine.

AquaPrénatal

* 10 % applicable

Cours spécialisé pour les femmes enceintes. L'activité se déroule en partie peu profonde (4 pieds) et inclut aérobique, musculation, cardio et relaxation dans l'eau.

AquaSpinning

SPÉCIALITÉ

Séance d'entraînement sur les vélos stationnaires aquatiques combinant une partie cardio et une partie musculation. Les souliers de piscine sont essentiels pour le cours.

TARIFS

enfants
adultes
aînés

TARIFS AÎNÉS 55+	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	51 \$	66 \$	81 \$
Hiver / 10 semaines	38 \$	53 \$	68 \$
Printemps / 9 semaines	31 \$	46 \$	61 \$

MR : Membre résident MNR : Membre non-résident NM : Non-membre
Taxes applicables en sus.

TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	61 \$	76 \$	91 \$
Hiver / 10 semaines	48 \$	63 \$	78 \$
Printemps / 9 semaines	41 \$	56 \$	71 \$

TARIF	MR	MNR	NM	MR	MNR	NM
Cours de natation	AH23			P24		
	10 sem.			9 sem.		
Parent et enfant 1 à nageur 2	45 \$	60 \$	75 \$	38 \$	53 \$	68 \$
Nageur 3 à 6	51 \$	66 \$	81 \$	43 \$	58 \$	73 \$
Jeune Sauveteur Initié à Ado 2	53 \$	68 \$	83 \$	45 \$	60 \$	75 \$
Nageur Adulte 1, 2, 3	55 \$	70 \$	85 \$	46,50 \$	61,50 \$	76,50 \$

COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants



Parent et enfant 1 équivalent *Tortue de mer*

4 à 12 mois, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



Parent et enfant 2 équivalent *Étoile de mer*

12 à 24 mois, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



Parent et enfant 3 équivalent *Canard*

2-3 ans, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



Préscolaire 1 équivalent *Loutre de mer*

3-5 ans, 30 minutes
Les enfants débutent les cours avec leurs parents (en maillot de bain!) et sont graduellement appelés à travailler seuls avec le moniteur. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. Si votre enfant commence à ne pas être accompagné par un parent...

* **Ballon dorsal obligatoire en vente sur place au coût de 25 \$**



Préscolaire 2 équivalent *Salamandre*

3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 1
Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. Si votre enfant peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage...

* **Ballon dorsal obligatoire en vente sur place au coût de 25 \$**



Préscolaire 3 équivalent *Poisson-lune*

3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 2
Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

Si votre enfant peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 sec.

* **Ballon dorsal facultatif**



Préscolaire 4 équivalent *Crocodile*

3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 3
Si votre enfant peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos...



Préscolaire 5 équivalent *Baleine*

3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 4
Si votre enfant peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté...

INCERTAIN?

Communiquez avec nous!
Il nous fera plaisir d'évaluer le niveau de votre enfant avant son inscription lors d'un bain libre.

En respectant la progression des niveaux, vous obtiendrez un parcours aquatique adapté aux besoins de l'enfant.

Un enfant peut reprendre le même cours plus d'une fois



Nageur 1

équivalent
Junior 1

5-12 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 5

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Objectif : nager 5 mètres sur le ventre



Nageur 2

équivalent
Junior 2

5-12 ans, 30 minutes, prérequis : NAGEUR 1

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m). **Objectif : nager 10 mètres**



Nageur 3

équivalent
Junior 3

5-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 2

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m. **Objectif : nager 15 mètres**



Nageur 4

équivalent
Junior 4

5-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 3

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Objectif : nager 25 mètres



Nageur 5

équivalent
Junior 5

5-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 4

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Objectif : nager 50 mètres



Nageur 6

équivalent
Junior 6

5-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 5

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Objectif : nager 75 mètres



NAGER POUR LA VIE

Le programme **NAGER POUR LA VIE** de la Société de sauvetage enseigne aux enfants, aux adolescents et aux adultes, les habiletés de nage nécessaires pour profiter des plaisirs de l'eau en toute sécurité tout en leur donnant l'envie de bouger au quotidien.



Jeune Sauveteur Initié

50 minutes, prérequis : NAGEUR 6

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.



Jeune Sauveteur Averti

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Initié

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.



Jeune Sauveteur Expert

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Averti

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Ado 1

50 minutes. Pour les adolescents qui ne savent pas nager ou qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Ce cours d'initiation s'adresse aux adolescents âgés de 12 à 17 ans qui souhaitent apprendre les premières techniques de nage telles que les flottaisons, les glissements et les nages sur le ventre et le dos. Ce cours permet aux adolescents de se retrouver avec d'autres jeunes du même âge et de même niveau.

Ado 2

50 minutes. Ce cours s'adresse aux adolescents âgés de 12 à 17 ans ayant réussi les critères d'Ado 1. Durant la session, les adolescents perfectionneront les quatre styles de nage en plus d'apprendre le coup de pied alternatif. Ce cours permet aux jeunes de perfectionner leur style afin de poursuivre avec les cours de sauveteur ou autre. Les jeunes doivent pouvoir nager 25 m pour s'inscrire au cours.

Nageur Adulte 1

50 minutes. Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 min.

Nageur Adulte 2

50 minutes. Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Nageur Adulte 3

50 minutes. Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!



Suivez-nous
/crrer.me

HORAIRES

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

MISE EN FORME	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi			Vendredi	
AquaForme	9 h	19 h	10 h		18 h					11 h	
AquaJogging	11 h		19 h		10 h	18 h				10 h	
AquaMidiExpress					12 h					12 h	
AquaPoussette	13 h										
AquaAbdos-Fessiers	19 h						19 h				
AquaPrénatal					19 h 05						
AquaSouplesse	10 h	12 h	9 h	11 h	9 h	11 h	9 h	10 h	11 h	9 h	
AquaSpinning			19 h				12 h			19 h	

NAGER
POUR LA VIE

NATATION	Lundi			Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi			Samedi			Dimanche				
Parent et Enfant 1										8h30		10h30		9h			
Parent et Enfant 2					17h						9h10			9h40			
Parent et Enfant 3					17h35						9h50	11h10			10h20	11h	
Préscolaire 1	17h					17h		18h20		8h30	9h50	10h30	11h10	9h	9h40	11h40	
Préscolaire 2	17h40						17h	17h40		9h10	9h50	11h10	11h15	9h			
Préscolaire 3							17h	17h40		8h30		10h30		9h	9h40	10h20	
Préscolaire 4	17h						17h40				9h10					11h	
Préscolaire 5	18h20										9h50					11h	
Nageur 1	17h	17h40	18h20	17h50		18h20	17h40	18h20	19h	8h30	9h10	9h50	10h30	9h40	10h20	11h40	12h50
Nageur 2		17h40	18h20	18h25		18h20	17h	18h20		8h30	9h10	11h10	11h45		10h20	11h40	12h50
Nageur 3	17h			18h		17h/18h	17h	18h					11h45	8h			12h35
Nageur 4			18h			17h		18h				10h25	11h45		11h	13h30	
Nageur 5				17h					19h				11h45				13h30
Nageur 6				17h					19h				11h45				13h30
Jeune Sauv. Initié					17h					19h							14h30
Jeune sauv. Averti										19h							14h30
Jeune Sauv. Expert							17h										14h30

NATATION	Mardi			Jeudi			Vendredi			Dimanche		
Ado 1										13 h 30		
Ado 2				18 h								
Nageur adulte 1	12 h						20 h			8 h		
Nageur adulte 2							20 h			8 h		
Nageur adulte 3							20 h			8 h		

FORMATIONS

AQUATIQUES



Médaille de Bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

Le brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.

Prérequis : Avoir 13 ans à l'examen final

Durée : 20 heures + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche est obligatoire et est en vente au bureau.



Croix de Bronze

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

Le brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage dès 16 ans.

Prérequis : Médaille de Bronze

Durée : 20 heures + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche est obligatoire et est en vente au bureau.

Premiers Soins Général

Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgences nécessaires.

En seize heures, vous approfondirez de nombreux sujets, tel que l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires et d'urgences secondaires. De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) et à administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur et à procéder à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un adulte, un enfant et un bébé.

Formation obligatoire pour l'obtention du sauveteur national

Durée : 16 heures + examen



Sauveteur National

La qualification Moniteur Sauveteur national permet aux candidats de comprendre les principes et les pratiques sur lesquels le programme Sauveteur national est construit et explore les approches et techniques d'enseignement appropriées aux candidats Sauveteur national. Les candidats sont formés selon le niveau 3 des compétences et doivent démontrer les habiletés, connaissances et attitudes de ce niveau.

Prérequis : Avoir 15 ans à l'examen final; Avoir fait la formation Premiers Soins Général/DEA; Avoir réussi la formation Croix de bronze;

Durée : 40 heures + examen

Le manuel Alerte est inclus dans le prix. Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche sont obligatoires.

REQUALIFICATIONS

Selon le Règlement sur la sécurité dans les bains publics, certains brevets ne sont reconnus comme permis de travail que s'ils sont requalifiés après une certaine période de temps.

Une requalification est un examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées. Il permet de s'assurer que le détenteur est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les participants doivent donc se préparer en conséquence.

Les brevets en sauvetage et en secourisme pouvant être requalifiés sont les suivants :

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins général
- Sauveteur national (toutes les options)

Tout autre brevet de formation en sauvetage doit être remis à jour en refaisant la formation complète ou en requalifiant les brevets préalables.

Sauveteur National

Prérequis : Avoir 16 ans à l'examen final; Avoir réussi la formation Sauveteur national; Durée : 4 heures; Coût : 88 \$

Premiers Soins Général

Prérequis : Avoir 16 ans à l'examen final; Avoir réussi la formation Premier soins général; Durée : 4 heures; Coût : 88 \$

Toutes les informations sont disponibles sur notre site

WWW.CRER.ME

Les formations se donnent au Centre communautaire Roussin



Ne manque pas la vague

**ON A BESOIN
DE TOI COMME
SAUVETEUR
/MONITEUR**



NUMÉRISE LE CODE
ET PLONGE DANS UNE
NOUVELLE FORMATION

* Certaines conditions s'appliquent. Détails au sauvetage.qc.ca

ESSAI GRATUIT

COURS DE MISE EN FORME

Présentez-vous avec ce coupon en main,
et profitez de votre essai gratuit.



Nom : _____

Cours : _____

Heure : _____

Courriel : _____



Certaines conditions s'appliquent. Limite d'un coupon par personne.

ESSAI GRATUIT

COURS DE KARATÉ

Présentez-vous avec ce coupon en main,
et profitez de votre essai gratuit.



Nom : _____

Cours : _____

Heure : _____

Courriel : _____



Certaines conditions s'appliquent. Limite d'un coupon par personne.

ESSAI GRATUIT

COURS RÉCRÉATIFS

Présentez-vous avec ce coupon en main,
et profitez de votre essai gratuit.



Nom : _____

Cours : _____

Heure : _____

Courriel : _____



Certaines conditions s'appliquent. Limite d'un coupon par personne.

ESSAI GRATUIT

COURS AQUATIQUES

Présentez-vous avec ce coupon en main,
et profitez de votre essai gratuit.



Nom : _____

Cours : _____

Heure : _____

Courriel : _____



Certaines conditions s'appliquent. Limite d'un coupon par personne.

Bouger au *Parc intérieur*



Le parc intérieur est l'activité parfaite pour les tout-petits (6 mois-5 ans) et une alternative géniale en hiver pour les parents !

D'octobre à avril 2024
Les vendredis de 9 h à 11 h

40 \$

Inscription annuelle

25 \$

de janvier à avril

Tout ce qu'il faut pour la



relâche scolaire

Activités extérieures et plein air, bricolage, activités sportives...
Les choix ne manquent pas pour une belle relâche !

4 au 8 mars 2024

Club de l'Âge d'or Montréal-Est

Shuffleboard, lundi 13 h à 15 h (CRÉR)

Cartes, jeux de société et bingo, mardi 10 h à 16 h (CRÉR)

Marche, mercredi 10 h

Pétanque, mercredi 18 h

Quilles St-Georges, dimanche 13 h

Information : Claudette Peccia, 514 645-0402

Carte de membre : 10 \$





CONSULTEZ NOTRE MENU
www.auxdelicesderoussin.org

Aux *Délices* de **ROUSSIN**, vous offre des repas surgelés, nutritifs et savoureux.

- ▶ Si vous êtes épuisé(e), que vous avez besoin de repos ou que vous n'avez pas le goût de cuisiner, vous êtes proche aidant...
- ▶ Si vous avez besoin du service à la suite d'une opération ou d'une maladie...
- ▶ Nous vous offrons des repas congelés, de qualité et un prix abordable et raisonnable

Des produits sont également disponibles au comptoir des produits surgelés au Centre communautaire Roussin.

Livraison à domicile

Les jeudis, entre 9 h et 12 h.

Frais de livraison : 15 \$ taxes incluses.
Gratuit pour les commandes de 50 \$ et plus.

POUR COMMANDER

514 645-1135

info@auxdelicesderoussin.org

Simplifiez-vous la vie!



MENU CAFÉ RESTO

UN LIEU POUR SE
RENCONTRER

CAFÉ
PETIT DÉJEUNER
CLUB SANDWICH
HAMBURGER
ET BIEN PLUS...

*Pour un bon déjeuner,
un trio ou un bon sandwich,
venez au Café Resto. En plus...*

... les
**TAXES
INCLUSES**

Heures d'ouverture :

Lundi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30

Mardi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30

Mercredi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30

Jeudi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30

Samedi : 8 h à 16 h

Dimanche : 8 h à 13 h

* Prix sous réserve de modification sans préavis

**Menu disponible
au www.crer.me**

CRER

Consultez la programmation et

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE AU

www.crer.me

514 905-2105

Pour vous rendre :

1111, rue Notre-Dame, Montréal-Est, Québec H1B 2V7

Métro Honoré-Beaugrand | Autobus 189



CRÉR

*tes loisirs! tes ambitions! ta santé!
ton entraînement! tes défis! tes passions !*

