

CRER

Faire
GRANDIR
ses passions!

20 **24**
25

PROGRAMMATION

sportive, culturelle et aquatique
CENTRE RÉCRÉATIF ÉDOUARD-RIVET



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



Dès aujourd'hui, vous avez à nouveau la chance de profiter d'une belle programmation diversifiée, au CRÉR. Comme chaque année, c'est avec beaucoup de fierté que la Ville de Montréal-Est offre à ses citoyens des activités à tarif préférentiel, avec la possibilité de s'inscrire en primeur.

Cours de natation, danse, hockey, sport, activités culturelles, bains libres et plus : notre Centre récréatif est le lieu parfait pour ouvrir vos horizons et mettre en pratique vos bonnes résolutions, quelle que soit la saison.

Je vous invite donc à en profiter pleinement tout au long de l'année, pour bénéficier de tous les bienfaits et avantages que procure la pratique d'activités physiques, culturelles et de groupe.

ÉVÉNEMENTS

à venir

Fête du citoyen

– samedi 17 août 2024

La Grande marche (Grand défi Pierre Lavoie)

– samedi 19 octobre 2024

Halloween

– samedi 26 octobre 2024

Dépouillement de Noël

– dimanche 15 décembre 2024 (pour les résidents de Montréal-Est)

BIBLIOTHÈQUE

Micheline-Gagnon

514 905-2145

11370, rue Notre-Dame – 3^e étage

LISTE DES ORGANISMES

ACCREDITÉS PAR LA VILLE DE MONTRÉAL-EST

Action Secours Vie d'Espoir

514 564-5295 #225 / actionsecours.ca

AFÉAS Montréal-Est

514 645-7656

Association bénévole de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

514 645-1264

Association du hockey mineur de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est

514 642-2168 / ahmpat.com

AQDR Pointe-de-l'île

514 643-0930 / aqdr.org/section/pointe-de-l-ile

CDC de la Pointe - région Est de Montréal

514 498-4273 / cdcdelaPointe.org

Centre d'aide et de développement de la famille de l'est de Montréal

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 l'âge d'or de Montréal-Est

514 645-0402

Club Optimiste Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

514 326-5933

Club de Volleyball les Wonders

514 608-0155 / leswonders.ca

Filles d'Isabelle - Cercle Jean XXIII 1018

514 554-4586

Groupe Octave - AA

514 905-2105

Infologis de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

514 354-7373 / infologis.ca

Le village de Noël de Montréal-Est

514 715-4440 / levillagedenoeldemontreal-est.com

Légion royale canadienne - Filiale 173

514 645-1940

Maison Dalauze

514 640-4210 / maisonDalauze.com

Maison l'Échelon

514 355-4223 #223 / maisonEchelon.ca

Mentor Sports Basketball MTL-Est

514 905-2105 / crer.me

Prévention Montréal-Est

514 645-5328 / preventionpdi.org

Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal

438 638-8960 / reseaulimentaire-est.org

226^e groupe scout de la Pointe-de-l'île

514 929-2441

Table de concertation des aînés de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

514 645-6068



« Faire GRANDIR ses passions ! » et plus encore...

La SRLPAT remercie la Ville de Montréal-Est de sa confiance qui nous permet de faire GRANDIR vos passions. C'est grâce à votre présence, votre dynamisme, votre enthousiasme, votre implication et votre participation que nous nous dépassons pour vous offrir toujours plus! Faire GRANDIR le milieu de vie que vous offre le centre est aussi dans notre ADN. Nous sommes très fiers de vous offrir cette programmation annuelle qui vous permet de vivre des moments inoubliables remplis de rencontres et de plaisir. Nous vous souhaitons une excellente pratique sportive au Centre récréatif Édouard-Rivet et vous invitons à vous abonner à l'infolettre et suivre notre page Facebook pour les plus récentes informations, promotions et activités.



Daniel Gratton, directeur général
Société ressources-loisirs de Pointe-aux-Trembles

HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi

8 h 30 à 21 h 30

Samedi et dimanche

9 h à 15 h

ÉVÉNEMENTS À VENIR

PARC INTÉRIEUR

- 4 octobre 2024 au 25 avril 2025

ROSE POUR LA CAUSE

- 9 au 11 octobre 2024

Tous les profits sont versés à la Fondation cancer du sein du Québec

PATIN LIBRE

spécial HALLOWEEN

- 26 octobre 2024

spécial NOËL

- 14 décembre 2024

Le Village de Noël de Montréal-Est

- Du vendredi au dimanche, du 6 au 22 décembre 2024

Tournoi BANTAM

- 3 au 16 février 2025

Semaine de relâche

- 3 au 7 mars 2025

Tournoi MAHG

- 8-9 et 15-16 mars 2025

AUTOMNE

DU

8

SEPTEMBRE

AU

16

DÉCEMBRE

14 semaines

EN COURS

Préinscription

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

INSCRIPTION

dès 9 h

28 AOÛT

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

29 AOÛT

Pour tous

HIVER

DU

13

JANVIER

AU

13

AVRIL

13 semaines

18 NOV.

Préinscription

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

INSCRIPTION

dès 9 h

26 NOV.

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

28 NOV.

Pour tous

PRINTEMPS

DU

22

AVRIL

AU

9

JUIN

7 semaines

17 MARS

Préinscription

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

INSCRIPTION

dès 9 h

25 MARS

Membre résident

Carte privilège obligatoire
Inscription en personne

27 MARS

Pour tous

Faire GRANDIR ses passions!

Profitez des **ACTIVITÉS LIBRES** et gardez la forme!

Renseignements et réservations : 514 905-2105

48 h à l'avance pour les résidents de Montréal-Est et **24 h** pour tous.

GRATUIT avec la **carte privilège**, 5 \$/adulte et 2\$/enfant.

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

Badminton

Réservation téléphonique
obligatoire dès midi le jour
précédant l'activité.
Période de 1 h

Bain libre

Consultez la page aquatique
pour l'horaire

Hockey sur glace

jusqu'au 27 avril 2025
Équipement obligatoire
(protège-cou, casque et visière
complète)

Hockey cosom

consultez la page activités
libres pour l'horaire

Patinage libre

Consultez les horaires sur notre site!

Pickleball

Réservation téléphonique **obligatoire**
dès midi le jour précédant l'activité.
Période de 1 h 30

LOCATION DE SALLE

Nos salles polyvalentes offrent un cadre idéal pour tous vos types d'événements :
conférences, réunions ou anniversaires.

Tous les détails sont accessibles sur notre site.
Rendez-vous au [crer.me/location-de-salles](http://www.crer.me/location-de-salles)

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
location de glace.

* prix modifiable sans préavis



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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. Les prix sont modifiables sans préavis.

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 \$
- Remboursement à 100 % si annulation de la SRLPAT
- Les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à info@crer.me **avant** le début des cours.
- Aucun remboursement **après** le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restants 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.

En cas de disparité, la version numérique de la programmation a priorité.

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 28 février 2025. Aucun envoi postal ne sera fait.

Carte de MEMBRE

Procurez-vous la carte «Privilège» Elle offre des tarifs préférentiels et des gratuités pour certaines activités. Les résidents de Montréal-Est sont choyés!

Carte « Privilège »

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

La carte vous offre :

- Un accès aux inscriptions 48 h à l'avance
- Une réduction de 30 \$ sur une activité à prix régulier
- 50 % de rabais pour l'inscription aux activités culturelles
- 50 % de rabais pour l'inscription au club de karaté
- Un accès gratuit aux activités libres

Carte de membre pour les non-résidents

Les cartes de membres qui ont été achetées en 2024 seront honorées jusqu'à leur date d'expiration. Aucun remboursement possible.

CALENDRIER

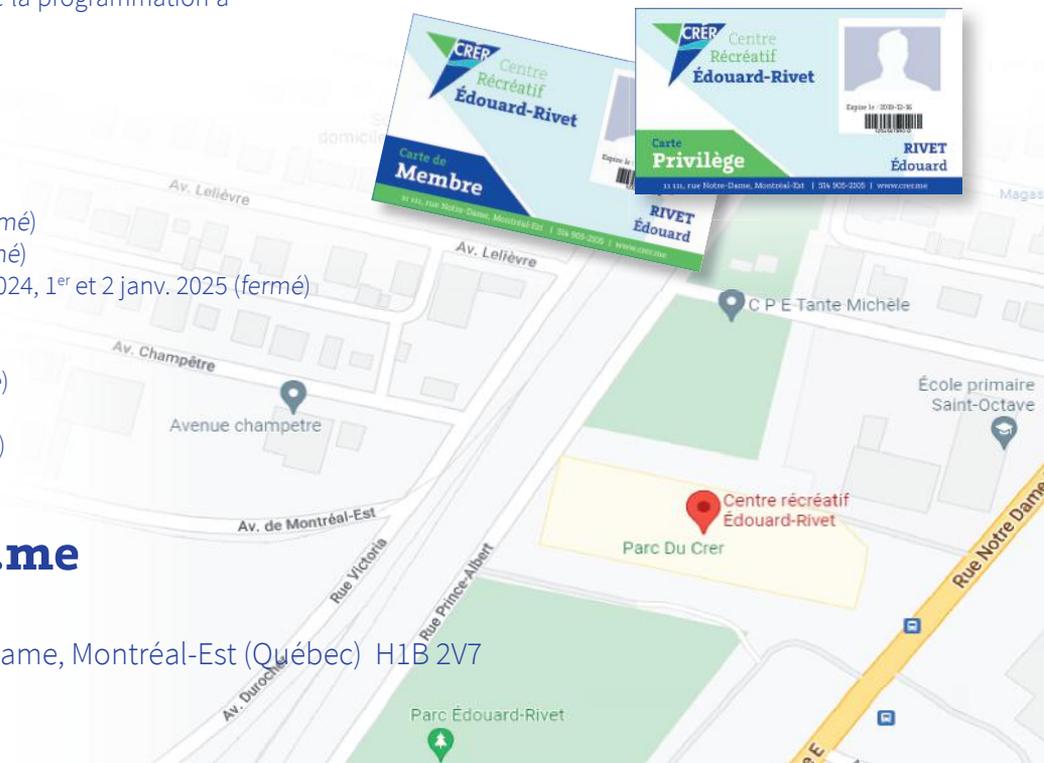
- Fête du Travail : 2 septembre 2024 (fermé)
- Action de grâce : 14 octobre 2024 (fermé)
- Congé des fêtes : 24-25-26 et 31 déc. 2024, 1^{er} et 2 janv. 2025 (fermé)
- Semaine de relâche : 3 au 7 mars 2025
- Congé de Pâques : 20 et 21 avril 2025
- Fête des Patriotes : 19 mai 2025 (fermé)
- Fête nationale : 24 juin 2025 (fermé)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet 2025 (fermé)

CRER

www.crer.me

514 905-2105

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est (Québec) H1B 2V7



Activités Sportives

Faire GRANDIR ses passions!

EMMANUELLE CABANA

514 905-2105

DIRECTRICE DES PROGRAMMES

emmanuelle.cabana@srlpat.org

TARIFS

adultes | aînés

TARIFS AÎNÉS	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	75 \$	90 \$	105 \$
Hiver / 13 semaines	67 \$	97 \$	
Printemps / 7 semaines	23 \$	53 \$	

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

TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	87 \$	102 \$	117 \$
Hiver / 13 semaines	79 \$	109 \$	
Printemps / 7 semaines	29 \$	59 \$	

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 à 13 h

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 10 h 45 à 11 h 45

*** 10 %**
applicable

Danse en ligne

En collaboration avec l'École de danse Hélène Tremblay
Venez danser et vous divertir avec une professeure expérimentée qui enseigne différentes figures de danse et chorégraphies.

Horaire (avec Maryse) 9 \$ à la carte		Aut.24 14 sem.	Hiv./Print.25 17 sem.
Débutant 1	Jeudi 13 h à 14 h 30	114 \$	-
Débutant 2	Jeudi 13 h à 14 h 30	-	138 \$
Intermédiaire	Jeudi 14 h 30 à 16 h	114 \$	138 \$

Drumfit

fadoq

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 de fitness. Allez, on va bondir de joie!

Horaire (cours ouvert à tous + membres FADOQ)		* 10 % applicable
Mercredi 10 h à 10 h 45		
Mercredi 12 h 30 à 13 h 15		

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		* 10 % applicable
Lundi 10 h 45 à 11 h 45		
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30		

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		* 10 % applicable
Lundi 9 h 30 à 10 h 30		
Mercredi 10 h 45 à 11 h 45		
Vendredi 10 h à 11 h		



Suivez-nous
/crer.me

Cardiovélo 55+

fadoq

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)

Yoga 55+

Yoga sur tapis 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. Le cours 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

Yoga sur chaise

Pratique inspirée du yoga régulier avec un cours divisé en 2 parties égales, une première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, tant 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	* 10 % applicable
Mardi 10 h à 11 h	
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30 (cours ouvert à tous + membres FADOQ)	

Plus vous bougez,
plus vous économisez!

Inscrivez-vous à plus d'une
activité et obtenez

de rabais
sur la 2^e activité!

Applicable pour les activités au même programme seulement.

TARIFS

adultes

Spinning à la session ou à la carte

TARIF MISE EN FORME	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	87 \$	102 \$	117 \$
Hiver / 13 semaines	79 \$	109 \$	
Printemps / 7 semaines	29 \$	59 \$	

MR : Membre résident MNR : Membre non-résident NM : Non-membre
 Taxes applicables en sus. Prix modifiable sans préavis

Barre

NOUVEAU!



Le cours de BARRE n'est pas un cours de danse ni de ballet ! C'est un entraînement en endurance musculaire efficace et intense, qui s'apparente un peu plus au Pilates. La méthode BARRE inclut du : Shake and Burn, des petits mouvements en pulsations, 50% au sol, 50% debout avec la chaise en guise de barre. Ce cours travaille l'ensemble du corps avec une emphase sur les abdos, les fessiers et les cuisses.

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

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	*10% applicable
Lundi 18 h à 19 h	
Mercredi 18 h à 19 h	
Vendredi 18 h à 19 h	

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	ANNULÉ

8 | Programmation 2024-2025

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.

Vélo Muscu

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

Vélo MUSCU : Lundi 18 h 30 à 19 h 15
Vélo MUSCU : Lundi 19 h 30 à 20 h 15
Cardio VÉLO : Mardi 12 h à 12 h 45 + F
Cardio VÉLO : Mercredi 18 h 30 à 19 h 15
Cardio VÉLO : Mercredi 19 h 30 à 20 h 15
Cardio VÉLO : Jeudi 12 h à 12 h 45 + F
Cardio VÉLO 55 + : Vendredi 10 h 30 à 11 h 15 F

TARIF SPINNING	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	133 \$	148 \$	163 \$
Hiver / 13 semaines	121 \$	151 \$	
Printemps / 7 semaines	52 \$	82 \$	
FLIIP / à la carte	Consultez l'application		

Cross-Training

Tout votre corps sera sollicité, avec un entraînement *full body* qui vous aidera à développer tant le haut que le bas de votre corps ainsi que votre cardio. Exercices variés avec ou sans matériel.

Horaire
Vendredi 12 h à 12 h 45 F

POURQUOI FLIIP ?? Pour t'offrir le cours de TON choix, avec l'horaire qui TE convient! On te propose des cours à la carte, avec un horaire varié, parce que c'est ton mode à toi...



ABONNE-TOI SUR

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
Mercredi 10 h 35 à 11 h 35	
Mercredi 19 h à 20 h	

H.I.I.T. Boxing/Kickboxing **NOUVEAU!**

Cours à haute intensité, basé sur des circuits et un entraînement par intervalles. Des sacs de frappes, la corde à sauter et des mouvements inspirés de la boxe et du kickboxing seront utilisés.

Horaire 45 min.
Lundi 17 h 30 à 18 h 15

H.I.I.T. 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

H.I.I.T. Power Fit

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

Horaire 30 min.
Mercredi 17 h 30 à 18 h

H.I.I.T. Pré/Post-Natal **NOUVEAU!**

Cours de 45 minutes inspiré d'un cours de H.I.I.T.. Cet entraînement en circuit saura travailler tout le corps et votre cardio. Les mouvements seront adaptés à la condition physique des nouvelles et futures mamans. Nous saurons bien accueillir vos enfants de 0 à 2 ans dans une petite zone dédiée. Un espace d'allaitement sera mis à votre disposition. Future maman : préparez votre corps et votre esprit à la venue de votre enfant. Nouvelle maman : profitez d'un moment pour sortir de la maison et vous prioriser après l'arrivée de bébé.

Horaire 45 min.	*10% applicable		
Lundi 11 h à 11 h 45			
TARIF 30 MIN.	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	77 \$	84 \$	91 \$
Hiver / 13 semaines	72 \$	85 \$	
Printemps / 7 semaines	31 \$	46 \$	

Jiu-Jitsu

Le jiu-jitsu brésilien est une discipline martiale moderne qui incarne 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 le neutraliser par différentes techniques d'immobilisation et à maintenir leur équilibre

Horaire			
Enfants 4-10 ans	Samedi 9 h à 10 h		
Enfants 11-15 ans et adultes	Samedi 10 h à 11 h		
TARIF ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	152 \$	167 \$	182 \$
Hiver / 13 semaines	139 \$	169 \$	
Printemps / 7 semaines	61 \$	91 \$	
TARIF ENFANT	MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines	116 \$	131 \$	146 \$
Hiver / 13 semaines	106 \$	136 \$	
Printemps / 7 semaines	43 \$	73 \$	

CRER JOIE Du 4 octobre au 25 avril 2025
PLAISIR
PARC INTÉRIEUR tous les vendredis de 9 h à 11 h
6 mois à 5 ans
44 \$ / octobre à décembre
64 \$ / janvier à avril
5 \$ / à l'unité
pour toute la famille !!
BRISE L'ISOLEMENT BONHEUR RIRES
TEMPS EN FAMILLE
Inscris-toi !

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. Qi Gong signifie « réalisation ou accomplissement (Gong) » et « maîtrise du souffle » (Qi). 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

Spinal Pré/Post-Natal

NOUVEAU!

Basée sur le Pilates, le yoga, la mise en forme, le Qi Gong ainsi que les principes de biomécanique et de réadaptation, ce cours travaille le corps dans sa globalité. Avec une vision ostéopathique, l'entraînement spinal améliore la posture, la silhouette, la proprioception, la force, l'endurance, la mobilité, la souplesse, la respiration, l'équilibre du système nerveux ainsi que la réduction des douleurs et inconforts.

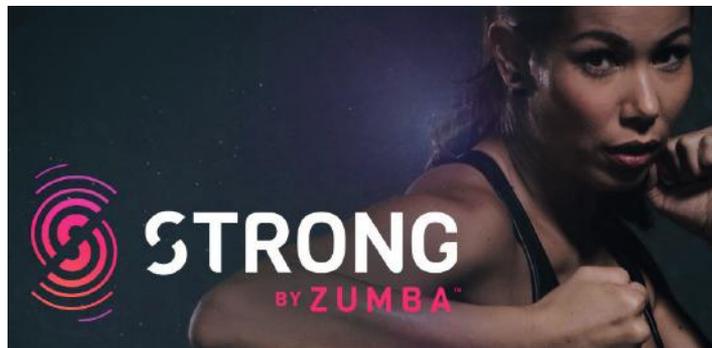
Horaire

* 10% applicable

Vendredi 11 h 15 à 12 h 15

Strong Nation®

NOUVEAU!



Le cours original STRONG Nation® est une séance exigeante d'une heure qui fait travailler tout votre corps. Il est idéal pour atteindre vos objectifs en matière de remise en forme, puis pour en fixer de nouveau. Ce cours efficace et ciblé vous aide à obtenir la forme physique souhaitée.

Horaire

* 10% applicable

Mercredi 19 h 15 à 20 h 15

Yoga

Yoga pour tous : Yoga de niveau régulier sur tapis. 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).

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.

Power yoga (intermédiaire) : 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 Yin Restaurateur : **NOUVEAU!** Le Yin yoga restaurateur permet un étirement en profondeur. Les postures sont effectuées au sol, soutenues par des accessoires (bloc, traversin, couverture, etc.) et maintenues plus longtemps (de 3 à 5 minutes). Ce cours tout en douceur combine la respiration, la méditation et l'étirement profonds.

Horaire

* 10% applicable

YOGA SUR CHAISE

Lundi 16 h 30 à 17 h 30

Vendredi 11 h 30 à 12 h 30

POWER YOGA

Lundi 18 h à 19 h

YOGA POUR TOUS

Mardi 18 h à 19 h

YOGA YIN RESTAURATEUR

Mardi 19 h 15 à 20 h 15

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!

Zumba Pré/Post-natal : **NOUVEAU!** Un cours de Zumba régulier et tout aussi amusant et motivant qu'à l'habitude. Pour les femmes enceintes, certains mouvements seront adaptés et pour les nouvelles mamans, nous saurons bien accueillir vos cocos de 0 à 2 ans dans une zone dédiée. Une zone d'allaitement sera aussi mise à votre disposition. Préparez votre corps et votre esprit à la venue de votre enfant ou profitez de ce cours pour sortir de la maison et vous prioriser après l'arrivée de bébé.

Horaire

* 10% applicable

ZUMBA

Mardi 18 h 15 à 19 h 15

ZUMBA PRÉ/POST-NATAL

Lundi 10 h à 11 h

Basketball

Faire GRANDIR ses passions!

Les jeunes de 5 à 17 ans ont maintenant un endroit pour progresser en basketball, un merveilleux sport d'équipe. Accompagné d'un DUO d'entraîneurs extraordinaires et passionnés, les « Christopher » enseigneront à vos enfants les rudiments du basketball par le jeu et leur passion.

Groupe 5-7 ans

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

Groupe 7-9 ans et 5-12 ans

Nos entraînements de basketball (divisé par groupe d'âge) fourniront aux enfants les bases nécessaires leur permettant de comprendre et de jouer à ce sport. Ils seront accompagnés par nos entraîneurs afin de maintenir une bonne progression.

Groupe 10-11 ans, 10-17 ans et U-12

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

Groupe 10-17 ans : Ce groupe pour les filles seulement a pour but de développer une équipe pour faire des tournois.

Groupe U-12, 5-11 ans : Ce groupe pour les garçons seulement a pour but de développer une équipe pour faire des tournois.

Groupe 12 ans +

Pour les ados à la recherche d'une expérience de basketball plus intense. Ce programme permettra de vivre une expérience d'équipe. Tu apprendras également des techniques plus avancées afin de continuer ta progression de joueur.

Basket-ÉTUDES

Une heure de basketball suivie d'un programme d'aide aux études où les enfants bénéficieront d'un moment privilégié pour faire leurs devoirs et leurs études accompagnés d'une spécialiste dans le domaine de l'apprentissage. Elle accompagnera votre enfant dans son parcours scolaire et lui fournira des techniques d'apprentissage.



HORAIRE

AUTOMNE	MR	MNR	NM
	14 semaines		
5-7 ans , Dimanche 8 h à 9 h	146 \$	161 \$	176 \$
7-9 ans , Dimanche 9 h à 10 h			
10-11 ans , Dimanche 10 h à 11 h			
12 ans et + , Dimanche 11 h à 12 h			
10-17 ans , Mardi 19 h à 20 h (filles seulement)			
5-12 ans , Lundi 18 h à 19 h			
5-12 ans , Mardi 18 h à 19 h			
5-11 ans , Lundi 19 h à 20 h (garçons seulement-U12)	210 \$		
Groupe Basket-ÉTUDES			

HIVER et PRINTEMPS	H25	P25
	13 sem.	7 sem.
5-7 ans , Dimanche 8 h à 9 h	163 \$	88 \$
7-9 ans , Dimanche 9 h à 10 h		
10-11 ans , Dimanche 10 h à 11 h		
12 ans et plus , Dimanche 11 h à 12 h		
10-17 ans , Mardi 19 h à 20 h (filles seulement)		
5-12 ans , Lundi 18 h à 19 h		
5-12 ans , Mardi 18 h à 19 h		
5-11 ans , Lundi 19 h à 20 h (garçons seulement)	195 \$ 105 \$	
Groupe Basket-ÉTUDES		

30 \$ de rabais pour les résidents de Montréal-Est à l'exception du volet études



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.

Le Club de karaté shotokan Montréal-Est est fait pour vous. Profitez de l'occasion pour faire une activité parent-enfant puisque qu'importe votre âge ou votre niveau, nos cours sont ouverts aux enfants comme aux adultes.

Les cours sont adaptés à tous, selon la couleur de votre ceinture. Il ne reste qu'à vous inscrire !

Initiation 3-5 ans

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

Ceintures blanche et jaune

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.

Ceinture orange et plus

Ce cours de karaté consiste en une pratique plus approfondie du style Shotokan. Il s'agit d'un art martial figurant parmi les 5 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.



50%
de rabais
pour les résidents
de Montréal-Est



affilié à la Japan Karate Shotokan
et à l'Association de karaté Shotokan

HORAIRE

Initiation 3-5 ans - 1x / sem., Samedi 9 h à 9 h 45
Ceintures blanche et jaune - 2x / sem. Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h
Ceinture orange et plus - 2x / sem. Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30

AUTOMNE / 14 semaines	MR	MNR	NM
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	52,50 \$	90 \$	105 \$
Ceintures blanche et jaune - 2x / sem.	80 \$	145 \$	160 \$
Ceinture orange et plus - 2x / sem.	119,50 \$	224 \$	239 \$

HIVER et PRINTEMPS	H25	P25
	13 sem.	7 sem.
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	98 \$	53 \$
Ceintures blanche et jaune - 2x / sem.	149 \$	80 \$
Ceinture orange et plus - 2x / sem.	205 \$	110 \$
<i>50 % de réduction pour les résidents de Montréal-Est</i>		

Prix adulte Seulement 20 \$ de plus ! Participez en famille.

Faire GRANDIR

Volleyball

C'est l'occasion d'apprendre les gestes techniques et les positions du volleyball avec le club de volleyball les Wonders. Pour une initiation avec le mini-volley ou pour les plus expérimentés, les groupes sont adaptés du niveau primaire au secondaire 2. Dans un cadre ludique d'apprentissage, l'enfant développera certaines habiletés, techniques et pratiques par une activité qui le passionne.



Mini-Volley 8-10 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.

Mini-Volley 10-12 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.

Secondaire 1 et 2 12-14 ans

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!

Secondaire 1 et 2 Intermédiaire 12-14 ans

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.

HORAIRE

Mini-Volley, 8-10 ans, Dimanche 12 h 30 à 13 h 30

Mini-Volley, 10-12 ans, Dimanche 13 h 30 à 14 h 30 - 14 h 30 à 15 h 30

Secondaire 1 et 2, 12-14 ans, Dimanche 15 h 30 à 16 h 45

Secondaire 1 et 2 (intermédiaire), Dimanche 16 h 45 à 18 h 15

AUTOMNE	MR	MNR	NM
	14 semaines		
Mini-Volley, 8-10 ans,	157 \$	172 \$	187 \$
Mini-Volley, 10-12 ans,			
Secondaire 1 et 2	175 \$	190 \$	205 \$
Secondaire 1 et 2 (intermédiaire)	190 \$	205 \$	220 \$

HIVER et PRINTEMPS	H25	P25
	13 sem.	7 sem.
Mini-Volley, 8-10 ans,	174 \$	94 \$
Mini-Volley, 10-12 ans,		
Secondaire 1 et 2	190 \$	103 \$
Secondaire 1 et 2 (intermédiaire)	205 \$	110 \$

30 \$ de rabais pour les résidents de Montréal-Est



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

ses passions !



ZONE

ZONE ATHLÉTIQUE
ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

SPINNING ET CROSS- TRAINING

ET ENCORE PLUS DE COURS À LA CARTE SUR L'APPLICATION
BODY DESIGN, BOOT CAMP, EXTENSA, HIIT, PILATES, POWER YOGA

ABONNE-TOI SUR



FLIP

REJOINS NOTRE
COMMUNAUTÉ



Suivez-nous
/zoneathletique

HORAIRES

DES ACTIVITÉS SPORTIVES et CULTURELLES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Abdos-fesses-cuisses			12 h				
Actiforme *		11 h 15		10 h 45			
Basketball 5-7 ans							8 h
Basketball 7-9 ans							9 h
Basketball 10-11 ans							10 h
Basketball 12 ans +							11 h
Basketball 10-17 ans (filles seulement)		19 h					
Basketball 5-12 ans	18 h	18 h					
Basketball 5-11 ans (garçons seulement)	19 h						
Barre	19 h 15						
Body Design	18 h		18 h		18 h		
Boot Camp	19 h 15						
CardioVélo (spinning) + 		12 h		12 h			
CardioVélo (spinning)			18 h 30 / 19 h 30				
CardioVélo 55+ * (spinning)					10 h 30		
CardioVélo Muscu (spinning)	18 h 30 / 19 h 30						
Cross-Training + 					12 h		
Danse en ligne débutant 1 / 2 *				13 h			
Danse en ligne intermédiaire *				14 h 30			
Drumfit *			10 h / 12 h 30				
Esprit en mouvement				10 h			
Extensa Fitness			10 h 35				
FlexiAiné *	10 h 45		9 h 30				
H.I.I.T. Boxing/Kickboxing	17 h 30						
H.I.I.T. Core et Abs *			18 h				
H.I.I.T. Power Fit *			17 h 30				
H.I.I.T. Pré/Post-Natal	11 h						
Jiu-Jitsu 4-10 ans						9 h	
Jiu-Jitsu 11-15 ans et adultes						10 h	
Karaté Initiation 3-5 ans						9 h	
Karaté Ceinture blanche et jaune - 2x / sem.				18 h		10 h	
Karaté Ceinture orange et plus - 2x / sem.				19 h		10 h	
Mise en forme	9 h 30		10 h 45		10 h		
Patin - initiation						10 h 55	
Peinture	18 h 30						
Pilates	19 h 15		9 h 30				
Power Yoga	18 h						
Qi Gong					10 h		
Spinal Pré/Post-Natal					11 h 15		
Strong Nation			19 h 15				
Mini-Volley 8-10 ans							12 h 30
Mini-Volley 10-12 ans							13 h 30
Volleyball Secondaire 1-2							14 h 30
Volleyball Secondaire 1-2 intermédiaire							15 h 45
Yoga pour tous		18 h					
Yoga 55+ *			11 h 15				
Yoga sur chaise	16 h 30				11 h 30		
Yoga Yin Restaurateur		19 h 15					
Zumba		18 h 15					
Zumba Gold *		10 h		9 h 30			
Zumba Pré/Post-natal	10 h						

* Cours pour 55 +
* Cours de 30 minutes

Activités Culturelles

Faire GRANDIR ses passions !

EMMANUELLE CABANA

514 905-2105

DIRECTRICE DES PROGRAMMES

emmanuelle.cabana@srlpat.org

50%

de rabais

*pour les résidents
de Montréal-Est*



Danse en collaboration avec



Initiation à la danse : Plaisir, jeu, mouvements dansés et plus techniques, préparez les enfants à tous les styles de danse.

Acro danse : L'acro danse combine le style

jazz avec des éléments acrobatiques de précision. Les chorégraphies allient harmonieusement la souplesse, l'impulsion, la technique en jazz et la 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 expérimente tous les styles de danse moderne en passant du Funky au Hip-hop. On y travaille les techniques de Jazz, de danse moderne, la souplesse et l'interprétation.

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

Jazz : Les danseurs travaillent la technique du jazz, le placement, l'alignement du corps, la souplesse et la coordination. Très dynamique et les chorégraphies sont sur des musiques pop. La danse moderne aidera le danseur à travailler son expression corporelle et l'interprétation.

Horaire		MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines		99 \$	183 \$	198 \$
Hiver et printemps / 17 semaines		119 \$	238 \$	
Initiation à la danse, 3-5 ans	Mercredi 18 h à 19 h			
	Samedi 9 h 30 à 10 h 30			
Danse fusion 6-12ans	Mercredi 19 h à 20 h			
Ballet 6-12 ans	Jeudi 18 h à 19 h			
Acro danse 6-12 ans	Vendredi 18 h à 19 h			
Hip-Hop/Jazz 6-12 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30			

Spectacle de fin d'année
Samedi 7 juin 2025, 12 h 30

INFORMATION :

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard
514 264-1574 | direction@msdanse.ca
Inclut le spectacle de danse au Collège Marie-Victorin
Aucun cours à l'Halloween et à la relâche scolaire

Esprit en mouvement



Cet atelier est conçu pour vous ! Préservez et dynamisez votre énergie mentale et explorez des techniques adaptées pour optimiser votre mémoire tout ça dans un environnement agréable, bienveillant et non compétitif. Chaque séance propose 1h d'activités ludiques et 30 minutes de discussion. Qu'est-ce qu'on disait déjà ?

Horaire	NM
Hiver / 13 semaines	60 \$ ou 5 \$ à la carte
Jeudi 10 h à 11 h 30	

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 / 14 semaines	74,50 \$	134 \$	149 \$
Hiver / 13 semaines	69 \$	138 \$	
Printemps / 7 semaines	37 \$	74 \$	
Lundi 18 h 30 à 21 h 30			

Patin

Volet découverte - Initiation au patinage : Votre enfant a toujours voulu apprendre à patiner et faire des pirouettes sur la glace? Programme d'apprentissage des rudiments du patinage, que ce soit pour le simple loisir ou en vue de la transition éventuelle vers un autre sport de glace tel que le patinage artistique, le hockey, la ringuette ou le patinage de vitesse. Ce cours s'adresse aux jeunes sans expérience de patinage. Il n'est pas nécessaire de déjà savoir se tenir sur des patins.

Avec PEAK – Académie de patinage, l'enfant apprendra tous les éléments de base du patinage de façon à pouvoir se mouvoir avec aisance sur la glace. L'emphase sera mise sur l'acquisition de motricité, d'agilité, d'équilibre et de rapidité.

Une fois les niveaux de bases complétés, l'enfant pourra rejoindre, s'il le désire, le programme de patinage avancé davantage axé sur la pratique du patinage artistique. Pour les 5 à 12 ans.

Volet podium - Patinage artistique | Avancé : Ce cours s'adresse aux patineurs plus expérimentés qui maîtrisent déjà les bases du patinage. Avec PEAK – Académie de patinage, l'enfant apprendra l'exécution d'éléments techniques du patinage artistique dont les carres et virages, les poussées-élan, les croisés, sauts, pirouettes, etc. Pour les 5 à 17 ans.

Horaire		MR	MNR	NM
Automne / 14 semaines				
Volet découverte	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	100 \$	184 \$	199 \$
Initiation aux patins				
Volet podium	Jeudi 18 h à 19 h 30	240\$		
Patinage artistique avancé				

INFORMATION :

En collaboration avec l'Académie de patinage Natalie Olivier
olivier.nat@hotmail.com | 514 917-0770
Inclut un spectacle de Noël



Suivez-nous
/crer.me

Activités Aquatiques

Faire GRANDIR ses passions !

AMINA LABIDI
514 905-2105
COORDONNATRICE AQUATIQUE
coordoaquatique@srlpat.org

BAINS LIBRES

TOUJOURS
GRATUIT

HORAIRE

Bains libres POUR TOUS

2 couloirs de nage

Lundi, mercredi, vendredi : 16 h à 16 h 50

Samedi : 13 h à 14 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

Mardi et jeudi : 16 h à 16 h 50

Lundi au jeudi : 20 h à 20 h 50

MISE EN FORME

Activités aquatiques pour adultes

TARIFS adultes aînés

AÎNÉS 55+	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	56 \$	71 \$	86 \$
Hiver / 12 semaines	56 \$	86 \$	
Printemps / 8 semaines	27 \$	57 \$	
ADULTE	MR	MNR	NM
Automne / 12 semaines	66 \$	81 \$	96 \$
Hiver / 12 semaines	66 \$	96 \$	
Printemps / 8 semaines	34 \$	64 \$	

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

AquaDanse

NOUVEAU!

* 10 % applicable

Ce cours qui vous permettra de vous défouler tout en bougeant aux rythmes de la musique ! 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 danser avec nous !

AquaForme

* 10 % applicable

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. On retrouve dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements. Ce cours est donné de façon plus soutenue que l'aquasouplesse. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

AquaJogging

* 10 % applicable

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.

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 aérobie 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

L'aquapoussette est un cours dédié aux femmes et à leurs enfants âgés entre trois mois et trois ans. Cette activité répond aux besoins postnataux de la femme. C'est aussi un excellent divertissement pour l'enfant, installé en toute sécurité dans un flotteur.

Cette activité aquatique familiale joint l'utile à l'agréable en apportant tous les bienfaits de l'aquaforme :

- Permet de se remettre en forme après la grossesse
- Divertit l'enfant
- Tonifie les muscles et favorise la souplesse

AquaPrénatal

* 10 % applicable

Cours spécialisé pour les femmes enceintes. Le cours se déroule en partie peu profonde (4 pieds). Cours dirigé avec aérobie, musculation, cardio et relaxation dans l'eau.

AquaSouplesse

Aînés 55+

* 10 % applicable

Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour 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.

AquaStep

NOUVEAU!

* 10 % applicable

Matériel requis : souliers d'eau.

L'aquastep est une sorte de marche que vous utilisez pour monter, descendre et sauter. Vous allez travailler votre cardio et tonifier différents muscles. Découvrez-en les bienfaits en musclant le bas de votre corps (jambes, fessiers, mollets) au rythme de la musique.

AquaSpinning

SPÉCIALITÉ

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 Crocs). Les participants sont responsables d'entrer et sortir les vélos de la piscine à chaque cours.

HORAIRES DES

NATATION	Lundi				Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi				
Parent et enfant 1												
Parent et enfant 2						17 h						
Parent et enfant 3						17 h 35						
Préscolaire 1	17 h						17 h	18 h 20				
Préscolaire 2	17 h 40							17 h	17 h			
Préscolaire 3							17 h 40	17 h	17 h			
Préscolaire 4	17 h						17 h 40					
Préscolaire 5							17 h					
Nageur 1	13 h	17 h	17 h 40	18 h 20		17 h	17 h 35	18 h 20	17 h 40	18 h		
Nageur 2	17 h 40		18 h 20		17 h 50	18 h 25	18 h 15	18 h 20	19 h	17 h	18 h	
Nageur 3	17 h		18 h 15		17 h		18 h	19 h		17 h	18 h	
Nageur 4					18 h		18 h 15				18 h	18 h
Nageur 5											19 h	
Nageur 6					17 h						19 h	
Jeune Sauv. Initié							17 h				19 h	
Jeune sauv. Averti											19 h	
Jeune Sauv. Expert	18 h										17 h	

NATATION	Mardi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Ado 1		17 h		13 h 30
Ado 2		18 h		14 h 30
Nageur adulte 1	12 h		20 h	8 h
Nageur adulte 2			20 h	8 h
Nageur adulte 3			20 h	8 h

MISE EN FORME	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi				
AquaDanse			18 h						
AquaForme	9 h	19 h	10 h	19 h	11 h				
AquaJogging	11 h	19 h		10 h	10 h				
AquaMidiExpress				12 h	12 h				
AquaPoussette	13 h			13 h					
AquaPrénatal			19 h						
AquaSouplesse	10 h	12 h	9 h	11 h	9 h	9 h	10 h	11 h	9 h
AquaSpinning						12 h	19 h		
AquaStep			17 h						

ACTIVITÉS AQUATIQUES

	Samedi						Dimanche				
	9 h 10						9 h				
	9 h 50						9 h 40				
	8 h 30						10 h 20				
	8 h 30						11 h				
h 40	9 h 10						9 h				
h 40	9 h 50						9 h 40				
	10 h 30						11 h 40				
	10 h 30						11 h 40				
	11 h 10						12 h 50				
h 20	8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	11 h 10		9 h	9 h 40	10 h 20	11 h 40	12 h 50
h 20	8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	11 h 10	12 h	10 h 20			12 h 50	
8 h	11 h 10			11 h 45			8 h			12 h 35	
9 h	11 h 45						11 h			13 h 30	
	11 h 45						13 h 30			14 h 30	
	11 h 45						13 h 30				
							14 h 30				
							14 h 30				

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 !

3 au 7 mars

2025

<https://www.freepik.com/>

COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

TARIFS enfants

ENFANTS	MR	MNR	NM	Coût
Cours de natation	A24 / H25			P25
	10 sem.			8 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	46 \$	61 \$	76 \$	61 \$
Nageur 3 à 6	55 \$	70 \$	85 \$	68 \$
Jeune Sauveteur Initié à Ado 2	57 \$	72 \$	87 \$	70 \$
Nageur Adulte 1 à 3	59 \$	74 \$	89 \$	71 \$



Parent et enfant 1

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

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

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

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

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

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

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

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...



Nageur 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

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

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

Ces jeunes nageurs feront des plongeon, 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

INCERTAIN ?

Communiquez avec nous!

C'est avec plaisir que nous évaluerons le niveau de votre enfant avant son inscription lors d'un bain libre.



Nageur 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

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

Ces nageurs maîtriseront les plongeon 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

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

**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



NAGER POUR LA VIE



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
/crer.me

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 h + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche est obligatoire.



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 h + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche est obligatoire.

Premiers Soins Général

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

En seize heures, vous approfondirez de nombreux sujets, tels 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 h + 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 Généraux/DEA; avoir réussi la formation Croix de bronze

Durée : 40 h + examen

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

DEVENIR SAUVETEUR



SAUVETEUR NATIONAL

- Avoir 15 ans



PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL



CROIX DE BRONZE



MÉDAILLE DE BRONZE

- Avoir 13 ans ou détenir le brevet Étoile de bronze



ÉTOILE DE BRONZE (10)



JEUNE SAUVETEUR
EXPERT (9)



JEUNE SAUVETEUR
AVERTI (8)



JEUNE SAUVETEUR
INITIÉ (7)



Moniteur en Natation

Le cours de Moniteur en natation permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

Prérequis : Être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation ; détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur)

Durée : 32 heures pour le candidat détenant le brevet Croix de Bronze à jour ou 16 heures pour le candidat détenant le brevet Moniteur de natation de la Société de sauvetage à jour + examen

Le manuel est inclus dans le prix. Gant et masque de poche obligatoire.

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 15 ans à l'examen final ; avoir réussi la formation Sauveteur national

Durée : 4 h

Premiers Soins Général

Prérequis : Croix de bronze ; Avoir réussi la formation Premiers soins général

Durée : 4 h

Moniteur en Sauvetage

Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant Moniteur en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage.

Le Moniteur en sauvetage peut enseigner les certificats suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Distinction et RCR. Le Moniteur en sauvetage peut aussi enseigner le Soins d'urgence aquatique lorsqu'il est détenteur du brevet de Moniteur en premiers soins de la Société de sauvetage.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans ; détenir un brevet Croix de bronze ; Avoir réussi son Moniteur en natation

Durée : 32 h pour le candidat détenant le brevet Croix de Bronze à jour ou 16 h pour le candidat détenant le brevet Moniteur de natation de la Société de sauvetage à jour + examen

Le manuel est inclus dans le prix. Gant et masque de poche obligatoire.

FORMATIONS GRATUITES
SAUVETAGE - AQUATIQUE

C'est le temps de replonger avec nous!

ON A BESOIN DE TOI COMME SAUVETEUR /MONITEUR

NUMÉRISE LE CODE ET PLOMGE DANS UNE NOUVELLE FORMATION

*Frais de 100 \$ pour l'inscription.
Remboursable à la fin de la formation à la condition que le participant soit présent à tous les cours.

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

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec

Toutes les informations sont disponibles sur notre site

WWW.DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

Club de l'Âge d'or Montréal-Est



CLUB DE
L'ÂGE D'OR DE
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

Carte de membre : 10 \$

Information

Claudette Peccia
514 645-0402



CONSULTEZ NOTRE MENU
www.auxdelicesderoussin.org

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

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 et horaire sous réserve de modification sans préavis

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





**AFFRONTER SES DÉFIS
OSER SE DÉPASSER
CROIRE EN SOI**



Consultez la programmation et

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
www.crer.me

514 905-2105

CRER

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