

L'été arrive!

du 23 juin
au 29 août

1-2
juin **Inscription**
Résident MTL-EST

3
juin **Inscription**
Pour tous

dès 9 h en ligne
dès 10 h en personne

HORAIRE DES ACTIVITÉS



| | |
|----------------------------------|--------------------|
| CROSSTRAINING | Tout l'É25 |
| Consultez l'app. FLIIP (code QR) | Forfait à la carte |
| SPINNING (cardiovélo) | Tout l'É25 |
| Consultez l'app. FLIIP (code QR) | Forfait à la carte |
| H.I.I.T (30 min.) | Coût |
| Power Fit - Mercredi 17 h 30 | 36 \$ |
| Core et Abs - Mercredi 18 h | |
| VOLLEYBALL (adulte) | Coût |
| Mercredi 18 h 30 à 20 h | 135 \$ |
| BASKETBALL (récréatif) | Coût |
| 5-12 ans, Mixte - Lundi 19 h | 120 \$ |
| 5-12 ans, Mixte - Mardi 18 h | 120 \$ |



FLIIP

Les rendez-vous sportifs

GRATUIT
Aucune inscription requise

Parc de l'Hôtel-de-Ville

Horaires : ville.montreal-est.qc.ca



VOLLEYBALL

| HORAIRE | Coût (4 juillet au 30 août) |
|---|--------------------------------|
| Mini-Volley 8-12 ans, DÉB. (3-6 ^e année), Samedi 11 h 30 | 127 \$ |
| Mini-Volley 8-12 ans, INTER. (3-6 ^e année), Samedi 12 h 30 | |
| Mini-Volley 8-12 ans, AVANCÉ (3-6 ^e année), Samedi 13 h 30 | |
| Volleyball 12-14 ans, DÉB. (1-2 ^e sec.) Samedi 15 h à 16 h 30 | 149 \$ |
| Volleyball 12-14 ans, INTER. (1-2 ^e sec.), Samedi 16 h 30 à 18 h | |
| Volleyball 12-14 ans, AVANCÉ (1-2 ^e sec.), Samedi 18 h à 19 h 30 | |

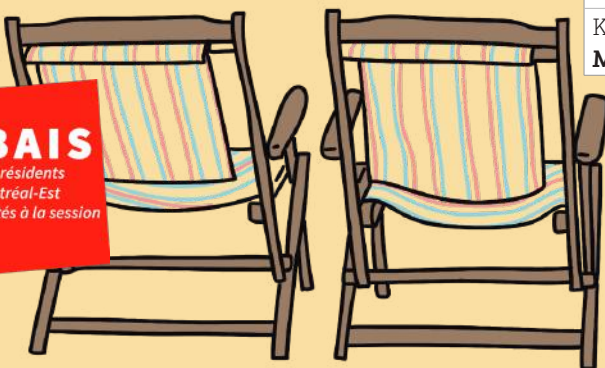
BASKETBALL

| HORAIRE ÉLITE 3X SEM. (60 MIN.) | Coût (16 juin au 30 août) |
|--|------------------------------|
| U10 - Lundi 18 h, vendredi 17 h 30, samedi 8 h | 350 \$ |
| U12 - Lundi 19 h, vendredi 18 h 30, samedi 9 h | |
| U14 - Mardi 18 h, vendredi 19 h 30, samedi 10 h | |

KARATÉ

| HORAIRE | Coût 30 juin au 27 août |
|---|----------------------------|
| Karaté Enfant, Ceinture blanche et jaune Mardi et Jeudi 18 h à 19 h | 108 \$ |
| Karaté Enfant, Ceinture orange et + Mardi et jeudi 18 h à 19 h 30 | 162 \$ |
| Karaté Adulte, Ceinture blanche et jaune Mardi et Jeudi 18 h à 19 h | 142 \$ |
| Karaté Adulte, Ceinture orange et + Mardi et Jeudi 18 h à 19 h 30 | 203 \$ |

RABAIS
pour les résidents
de Montréal-Est
sur les activités à la session



**Faire
GRANDIR
ses passions!**

Horaire des activités

AQUATIQUES

L'été arrive!

du 29 juin au 20 août

| TARIFS | |
|--|-------|
| Précolaire à Nageur 2 | 64 \$ |
| Nageur 3 à 6 | 72 \$ |
| Nageur adulte 1 à 3 | 86 \$ |
| Mise en forme adultes | 78 \$ |
| Mise en forme aînés (activités du matin uniquement) | 70 \$ |

RABAIS
pour les résidents
de Montréal-Est
sur les activités à la session

*Les cours **INTENSIFS** sont **2X** par semaine les lundi/mercredi ou les mardi/jeudi à la même heure pour une durée de 4 semaines.

| NATATION | Sem. 1 à 4 | | Sem. 5 à 8 | | Sem. 1 à 4 | | Sem. 5 à 8 | | Sem. 1 à 4 | | Sem. 5 à 8 | | |
|-------------------------|--------------|--------------|-----------------|--|-----------------|--------------|-------------------|--|------------|--|------------|--|--|
| | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | | | | | |
| Précolaire 1 * | 17 h | | 17 h | | 17 h | | 17 h | | | | | | |
| Précolaire 2 * | 17 h | | 17 h 40 | | 17 h | | 17 h 40 | | | | | | |
| Précolaire 3 * | 17 h 35 | | 17 h 40 | | 17 h 35 | | 17 h 40 | | | | | | |
| Précolaire 4 * | 17 h 40 | | | | 17 h 40 | | | | | | | | |
| Précolaire 5 * | 17 h 40 | | 17 h | | 17 h 40 | | 17 h | | | | | | |
| Nageur 1 * | 18 h 20 | | 17 h / 18 h 20 | | 18 h 20 | | 17 h / 18 h 20 | | | | | | |
| Nageur 2 * | 18 h 20 | 17 h/18 h 20 | 17 h 35 / 18h20 | | 18 h 20 | 17 h/18 h 20 | 17 h 35 / 18 h 20 | | | | | | |
| Nageur 3 * | 17 h / 18 h | 17 h | | | 17 h / 18 h | 17 h | | | | | | | |
| Nageur 4 * | 17 h | | 17 h | | 17 h | | | | | | | | |
| Nageur 5 * | 18 h | 18 h 10 | | | 18 h | 18 h 10 | | | | | | | |
| Nageur 6 * | | 18 h | 18 h 10 | | | 18 h | 18 h 10 | | | | | | |
| NATATION ADULTES | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | | | | | |
| Nageur Adulte 1 | | | 18 h | | | | | | | | | | |
| Nageur Adulte 2 | | | | | | | 18 h | | | | | | |
| Nageur Adulte 3 * | | | 18 h 10 | | | | 18 h 10 | | | | | | |

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

| MISE EN FORME | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------------------|--------------------|-------------|--------------------|-----------|--------------------|
| AquaForme | 8 h / 12 h | 19 h | 8 h | 19 h | |
| AquaJogging | 8 h / 12 h | 12 h / 19 h | 10 h | 12h / 19h | |
| AquaSouplesse 55+ | | 12 h | 9 h / 11 h | 12 h | |
| AquaSpinning | | | 12 h | | |
| AquaSouplesse 55+ | 10 h 30 (Vétérans) | | 10 h 30 (Vétérans) | | 10 h 30 (Vétérans) |

Offert à la piscine des Vétérans

| BAINS LIBRES | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Piscine CRÉR (adultes) | 15 h 15 à 16 h 19 h à 19 h 50 | 8 h à 8 h 50 15 h 15 à 16 h | 15 h 15 à 16 h 19 h à 19 h 50 | 8 h à 8 h 50 15 h 15 à 16 h | | | |
| Piscine CRÉR (pour TOUS) | 16 h à 16 h 50 | | | | | | |
| Piscine des Vétérans | 12 h à 20 h | 10 h à 20 h | 12 h à 20 h | 10 h à 20 h | 12 h à 20 h | 10 h à 20 h | 10 h à 20 h |

