

PROGRAMMATION 2024 25



DESTINATION
LOISIRS

culturelles
sportives
aquatiques
récréatives

50+



www.centreroussin.org | 514 645-4519

12125, Notre-Dame Est, Montréal

#Recyclez
moi!

AUTOMNE
2024

DÉBUT
DE SESSION
16
SEPT.

12 semaines

au 8 déc. 2024

PRÉINSCRIPTION

Du 3 au 8 juin 2024

INSCRIPTION

dès le 10 juin 2024

à partir de **9 h**

HIVER
2025

DÉBUT
DE SESSION
13
JANVIER

12 semaines

au 6 avril 2025

PRÉINSCRIPTION

du 25 au 30 nov. 2024

INSCRIPTION

dès le 2 décembre 2024

à partir de **9 h**

PRINTEMPS
2025

DÉBUT
DE SESSION
22
AVRIL

8 semaines

au 15 juin 2025

PRÉINSCRIPTION

du 24 au 29 mars 2025

INSCRIPTION

dès le 31 mars 2025

à partir de **9 h**

ÉTÉ
2025

DÉBUT
DE SESSION
23
JUIN

8 semaines

au 15 août 2025

INSCRIPTION

dès le 26 mai 2025

à partir de **9 h**

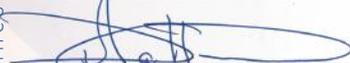
Animation des activités de loisirs

Centre communautaire ROUSSIN

« **C'EST MA DESTINATION LOISIRS!** »

WOW, quelle belle programmation de loisirs variée et accessible à toutes personnes! C'est avec une immense joie que nous vous souhaitons un excellent moment au Centre communautaire Roussin, **la DESTINATION LOISIRS** pour chacune de vos activités.

Que vous soyez sportifs, actifs, contemplatifs ou récréatifs, il y a toujours une place pour vous.


Daniel Gratton
Directeur général



Société Ressources-Loisirs de
Pointe-aux-Trembles inc.

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle programmation 2024-2025!

Celle-ci nous rend particulièrement fiers, car nous avons des nouveautés vraiment intéressantes. Nous avons mis tous les efforts afin de rendre LA DESTINATION LOISIRS, des plus dynamique, des plus rassembleuse, des plus énergisante et accueillante. Prenez le temps de regarder tous les recoins de cette nouvelle programmation afin de découvrir ce que le centre communautaire offrira comme activités pour les prochaines saisons. Toute l'équipe d'animation, de coordination et de direction, sommes très fiers de continuer à créer et de bâtir un milieu de vie et d'activités enrichissantes pour tous les groupes d'âge. Bonne année 2024-2025 avec nous et au plaisir de vous y retrouver.



Chantal Coderre
Directrice des programmes



**HORAIRE
D'ACCUEIL**

Lundi au jeudi
8 h 30 à 20 h

Vendredi
8 h 30 à 18 h

Samedi et dimanche
8 h 30 à 12 h 30

www.centreroussin.org
514-645-4519

Horaire d'été
Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30
Samedi et dimanche
fermés

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



Renseignements Renseignements

Renseignements généraux

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscriptions sont indiquées à la page précédente. Les préinscriptions sont offertes pour les 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. Vous avez la possibilité de payer par chèques postdatés avec un montant minimal de 15 \$ par activité, en argent comptant, au moment de l'inscription ou par carte de crédit en 3 paiements égaux. Les taxes sont incluses dans le coût des activités pour adulte. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Pour les non-résidents de Montréal, un montant de 10 \$ de plus par activité est exigé.

Le Centre se réserve le droit de refuser un chèque personnel. Des frais administratifs de 25 \$ seront exigés pour tous les modes de paiement 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 REMBOURSEMENTS / CRÉDIT

- Frais d'administration 15 \$ en tout temps
- Remboursement 100 % si annulation SRLPAT
- Toutes demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à chantal.coderre@srlpat.org **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'accorder ou non le crédit sur le reste de l'activité. Les prix sont sujet à changement sans préavis.

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.

PAIEMENTS
ACCEPTÉS



ARGENT
COMPTANT
CHÈQUE

Paiement différé pour les cours annuels

Le paiement **COMPLET** est exigé au moment de l'inscription. Apportez votre carnet de chèques ou votre carte de crédit pour effectuer le paiement en plusieurs versements. Pour les paiements par carte de crédit, le montant total sera divisé en six (6) versements égaux. Le premier paiement est effectué en date du jour et les autres aux dates mentionnées ci-dessous.

Paiement par chèque : 1^{er} paiement minimum de 100 \$
Paiement par crédit : 6 versements égaux

3 octobre
2024

7 novembre
2024

9 janvier
2025

6 février
2025

6 mars
2025

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE!

avec des organismes près de vos besoins!

Association des bénévoles de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est
514 645-1264 | association.benevole@associationbenevolepatme.ca

Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS)
afeas.pat@gmail.com

Atelier d'histoire de la Pointe-aux-Trembles
514 645-8639 | info@histoirepat.com

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

Corps de cadets 2908 Beauvoir
514 500-3032 | info@2908beauvoir.com

CPE Les petits lutins de Roussin
514 640-0006 | direction@cpelespetitslutinsderoussin.com

Je Réussis
514 645-0845 | je.reussis@jereussis.org

Prévention Pointe-de-l'Île
514 645-5328 | info@preventionpdi.org

Sclérose en plaques Canada - Est de Montréal
514 640-5472 | info.estdemontreal@spcanada.ca

Station Vu
www.stationvu.com

Troupe de théâtre Rousscène
rousscene@yahoo.ca

Union métropolitaine des sans-filistes (UMS)
va2jck@gmail.com



Centre communautaire



Mon DOSSIER en ligne

INSCRIPTIONS PAR INTERNET

(Site sécurisé)

Nous vous recommandons d'avoir fait le choix de l'activité ou des activités à l'aide de cette programmation avant d'entreprendre le processus d'inscription.

1. À partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, rendez-vous au : www.centreroussin.org puis cliquez :

Mon DOSSIER / INSCRIPTION

2. Connectez-vous à votre compte à l'aide de votre adresse courriel et de votre mot de passe. Si vous les avez oubliés, téléphonez-nous.
NE CRÉEZ PAS de nouveau compte.

Se connecter

3. Une fois connecté, choisissez le profil de la personne pour laquelle vous désirez ajouter une activité et cliquez sur :

INSCRIRE

4. Vous pouvez maintenant effectuer une recherche d'activité par nom ou choisir parmi la liste d'activités proposées. Lorsque votre choix sera effectué, cliquez

AJOUTER AU PANIER

5. Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, cliquez à nouveau sur mon compte, puis ma famille et sélectionnez la personne de votre choix et répétez l'étape 4.

6. Lorsque vous aurez terminé l'ajout des inscriptions, cliquez sur le panier pour confirmer et payer le solde dû. Vérifiez le contenu de votre inscription.

1. Cliquez sur passer à la Caisse, la page Paiement s'ouvrira automatiquement.
2. Choisissez vos options de paiement.
3. Confirmez les Modalités de paiement
4. Appuyez sur ENREGISTRER afin de passer à la page de paiement s'il y a lieu.
5. Vous serez dirigé automatiquement vers la page de la compagnie de paiement PAYSAFE.
6. Après avoir payé, vous serez dirigé automatiquement vers une page contenant votre reçu d'inscription. Conservez-le dans vos dossiers pour preuve de paiement.
7. Notez votre numéro de référence ou imprimez la page pour vos dossiers.

Les paiements sont possibles par carte de crédit seulement (MasterCard ou Visa)

Reçu d'inscription

Lisez attentivement et conservez votre reçu, celui-ci vous informe des détails importants liés aux activités auxquelles vous êtes inscrit : le matériel, l'équipement requis, l'habillement, certains règlements spécifiques et les séances annulées. Il peut aussi représenter un reçu d'impôt.

Assurez-vous de toujours vérifier le statut de la transaction inscrit sur votre reçu d'inscription avant de quitter le site d'inscription. Vous devez lire « Inscription réussie ». Si la mention « Échec de l'inscription » s'affiche, veuillez d'abord récupérer votre panier d'achats et tenter de refaire votre paiement. Si vous éprouvez à nouveau des difficultés, communiquez avec nous durant les heures d'ouverture.

Restez à l'affût des changements une fois votre activité débutée !

Toutes les informations liées aux activités offertes dans lesquelles vous ou vos enfants êtes inscrits, les périodes d'inscriptions, les informations et événements à venir vous seront envoyés par courriel.

Assurez-vous que votre adresse électronique est la bonne dans votre dossier.

Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 514 645-4519 p.o. Nous vous répondrons avec plaisir.

Calendrier Calendrier Calendrier

- Fête du Travail : 2 septembre 2024 (fermé)
- Action de grâce : 14 octobre 2024 (fermé)
- Congé des fêtes : 20 décembre 2024 au 5 janvier 2025 (fermé)
- Semaine de relâche : 3 au 7 mars 2025
- Congé de Pâques : 18 au 21 avril 2025 (fermé)
- Fête des Patriotes : 19 mai 2025 (fermé)
- Fête nationale : 24 juin 2025 (fermé)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet 2025 (fermé)

centreroussin.org



514 645-4519
info@centreroussin.org

Merci à nos partenaires

Québec

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

Canada

Horaire des activités

Automne : 9 sept. au 13 déc. 2024

Hiver : 6 janv. au 16 mai 2025

GENEVIÈVE CHARRON

Cofondnatrice aux loisirs

514 645-4519 p.283

genevieve.charron@srlpat.org

50+

Club des aînés Club des aînés Club des aînés

Le Club des aînés de Roussin existe depuis 1984 et désire offrir aux 50 ans et plus des activités de loisir par l'action bénévole.

Pour participer aux activités du Club des Aînés de Roussin, vous devez vous procurer la carte de membre.

Faites votre choix parmi les suivantes :

Carte de membre

Activités	Verte	Bleue	Rouge	Mauve
	16 \$	61 \$	84 \$	84 \$
* Groupe Santé-Marche	✓	✓	✓	✓
Baseball poche		✓	✓	✓
Billard		✓	✓	✓
Badminton		✓	✓	✓
Bridge			✓	✓
Cartes		✓	✓	✓
Chorale				✓
Crible		✓	✓	✓
Danse			✓	✓
Pétanque		✓	✓	✓
Pickleball		✓	✓	✓
Scrabble		✓	✓	✓

Vous pouvez faire 2 essais gratuits de l'activité de votre choix avant de vous procurer la carte (selon les places disponibles). Découvrez tout le plaisir de faire partie du club !

* La carte Santé-Marche est offerte à 5 \$ d'avril à septembre.

À compter de janvier les cartes **Bleue, Rouge et Mauve** sont offertes à 50 %.

N. B. : Les activités sont annulées du 3 au 7 mars 2025

DESTINATION

Badminton B | R | M

Les Volants d'Or

Venez jouer au badminton en bonne compagnie! Une équipe de bénévoles et 6 terrains sont disponibles. Le jeu en double est obligatoire. Raquette et tenue sportive requises.

Horaire

Mardi 10 h à 15 h

Vendredi 11 h à 15 h

Baseball poche B | R | M

Le jeu de baseball poche se joue selon le même principe que le baseball. Une partie, 2 équipes, 7 manches, 9 joueurs et beaucoup, beaucoup de plaisir! C'est un jeu intérieur, qui se joue avec des sacs de sable.

Horaire

vendredi 13 h à 16 h

Billard B | R | M

Une grande salle équipée de 4 tables de billard vous attend pour des parties amicales qui sauront plaire à tous les types de joueurs, débutants ou expérimentés.

Horaire

Lundi au vendredi 9 h à 16 h

Bridge R | M

Le bridge est un jeu de cartes, de type jeu de levées, consistant à comptabiliser le nombre de levées réalisées. Jeux de quatre joueurs, opposant deux équipes de deux.

Activité

Bridge

Horaire

Mercredi et jeudi 12 h 45 à 16 h 30

Cartes B | R | M

Venez vous divertir en jouant une partie de cartes ou de Crible. Une ambiance de camaraderie et de plaisir vous convaincra de revenir!

Activité

Cartes (Atout Pique)

Crible (121)

Horaire

Lundi et mardi 13 h à 16 h

Jeudi 13 h à 16 h

Chorale M

Les Choristes de la Pointe-de-l'Île

Dirigée par un chef de chœur de chant et pianiste, la chorale prépare deux concerts par année (décembre et mai). Venez découvrir cette activité étonnante et divertissante.

Horaire (64 places maximum)

Lundi 13 h à 15 h 30

Danse en ligne R | M

Avec un professeur expérimenté, venez danser et vous divertir en groupe! À noter : le cours « Débutant », vise les personnes qui n'ont jamais ou très peu dansé en ligne. La session de janvier ne permet pas l'ajout de nouveau débutant. Il s'agit de la suite de la session d'automne.

Activité

Débutant

Intermédiaire 1 (léger)

Intermédiaire 2 (régulier)

Intermédiaire 3 (avancé)

Horaire

Lundi 10 h à 11 h 45

Mardi 10 h à 11 h 45

Lundi 13 h à 14 h 45

Mardi 13 h à 14 h 45

Clinique de la douleur

Daniel Allard
514 816-9102



Avec ou sans rendez-vous
20 \$ / 20 minutes
de 8 h à 12 h
du lundi au vendredi
au Centre communautaire Roussin

Pétanque **B | R | M**

La pétanque d'intérieur est un jeu très populaire. 12 tapis sont disponibles et une équipe de bénévoles encadre le tout. Bienvenue à toutes les catégories de joueurs, débutants à expérimentés.

Horaire

Mercredi 13 h à 16 h

Pétanque extérieure **B | R | M**

De la fin mai à la fin septembre, le parc St-Jean-Baptiste est animé par tous les amateurs de pétanque de l'Est.

Horaire

Lundi au vendredi 18 h 30 à 21 h

Coût

10 \$

Pickleball **B | R | M**

Pickle P.A.T.

Le « PICKLEBALL » est un joyeux mélange de badminton, de tennis et de racquetball. Il est doux pour les articulations et se joue en double. Tenue sportive requise. Raquette disponible au besoin. Trois (3) plages horaires maximums par joueur.

Activité	Horaire
Débutant	Mercredi 11 h 30 à 13 h 30 + initiation
	Vendredi 8 h à 11 h
Débutant et intermédiaire	Mardi 15 h à 17 h
	Mercredi 13 h 30 à 16 h
	Vendredi 8 h à 11 h
Intermédiaire et avancés	Lundi 11 h 15 à 13 h 15
	Mardi 8 h à 10 h
	Vendredi 8 h à 11 h

SERVICE TRAITEUR

Traiteur	Prêt-à-manger	Resto
Boîte à lunch et repas complet	Produits et repas congelés	Menu du jour et à la carte

514 645-4519 | location@centreroussin.org

Scrabble **B | R | M**

Le scrabble est un jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de cumuler des points, créant des mots sur une grille carrée dont certaines sont primées. Venez essayer notre formule de groupe!

Horaire

Lundi et vendredi 13 h à 16 h

Santé-Marche **V | B | R | M**

Venez marcher en groupe pour garder la forme et socialiser! Découvrez le parc-nature de la Pointe-aux-Prairies reconnu pour être l'un des plus beaux de Montréal.

Départ : Chapelle de la Réparation (rue Prince-Arthur) : Début juin
 Départ : Chalet Héritage du parc-nature : Fin septembre

* La carte Santé-Marche est offerte à 5 \$ d'avril à septembre.

Horaire

Lundi au vendredi 9 h à 10 h 30

FIÈRES PARTENAIRES DU CENTRE COMMUNAUTAIRE ROUSSIN



MARIE-CLAUDE BARIL
 Conseillère d'arrondissement
 Pointe-aux-Trembles
 438 869-0291
marie-claude.baril@montreal.ca



VIRGINIE JOURNEAU
 Conseillère de la ville
 Pointe-aux-Trembles
 438 862-0280
virginie.journeau@montreal.ca



CAROLINE BOURGEOIS
 Mairesse
 Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles
 514 868-4050
caroline.bourgeois@montreal.ca



LISA CHRISTENSEN
 Conseillère de la ville
 Pointe-aux-Prairies
 514 210-9094
lisa.christensen@montreal.ca



DAPHNEY COLIN
 Conseillère d'arrondissement
 Pointe-aux-Prairies
 438 869-1619
daphney.colin@montreal.ca



12 090 rue Notre-Dame Est, H1B 2Z1





ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC



Vous serez toujours bien accueillis
au **Centre communautaire Roussin**, votre destination loisirs.

Félicitations aux participants, aux bénévoles et aux employés
qui font vibrer notre communauté.

CHANTAL ROULEAU

DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES



514 640-9085



chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca



100-500 boul. St-Jean-Baptiste,
Montréal (QC) H1B 3Z7

CAROLINE GRIMARD
Coordonnatrice sports, loisirs et événements
514 645-4519 p.241
caroline.grimard@srlpat.org

CRÉATIVITÉ

Culturelles Culturelles Culturelles et récréatives

DESTINATION

Cours de **guitare**

2024
2025

L'Est en spectacle



Michelle Desrochers
Samedi 14 septembre 2024

30 \$



Dominic Paquet
Samedi 28 septembre 2024

49 \$



France D'Amour
Samedi 5 octobre 2024

38 \$



Guy Nantel
Vendredi 11 octobre 2024

44 \$



Mona de Grenoble
Samedi 12 octobre 2024

36 \$



Silvi Tourigny
Samedi 16 novembre 2024

32 \$



Billy Tellier
Samedi 23 novembre 2024

38 \$



François Bellefeuille
Jeudi 12 décembre 2024

34 \$



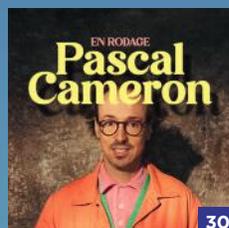
Réal Béland
Vendredi 17 janvier 2025

38 \$



Mario Tessier
Samedi 15 février 2025

38 \$



Pascal Cameron
Samedi 1^{er} mars 2025

30 \$



Jean-François Mercier
Samedi 15 mars 2025

37 \$



Jérémy Demay
Samedi 5 avril 2025

48 \$



Marie Denise Pelletier
Vendredi 16 mai 2025

42 \$



Patrice L'Ecuyer
Samedi 24 mai 2025

44 \$

Présenté par :



Billetterie

SALLE MARIE-CLAIRE ET RICHARD SÉGUIN
En personne ou par téléphone **514 645-4519**
12125, rue Notre-Dame Est | www.centreroussin.org

Danse (enfant)

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard
514 264-1574 | direction@msdanse.ca

Session automne : du 9 sept. au 15 déc. 2024

Session hiver/printemps : du 10 janvier au 1^{er} juin 2025

Aucun cours durant la semaine de relâche scolaire.



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.

Contemporain : La danse moderne est un style de danse très créatif. Ses principales caractéristiques sont le travail au sol, la fluidité, l'utilisation du poids du corps et de toutes les articulations. C'est un style de danse où l'on travaille beaucoup le ressenti, l'expression corporelle.

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!

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

Jazz : Dans ce cours les danseurs travaillent la technique du jazz, le placement, l'alignement du corps, la souplesse et la coordination. Le style funky est très dynamique et les chorégraphies sont sur des musiques pop. La portion du cours plus moderne aidera le danseur à travailler son expression corporelle et l'interprétation.

Cours	Âge	Horaire	A24	HP25
			14 sem.	19 sem.
Ballet	4-5 ans	Samedi 10 h à 11 h	198 \$	238 \$
	6-8 ans	Samedi 11 h à 12 h		
	9-13 ans	Samedi 12 h à 13 h		
Contemporain	11-14 ans	Vendredi 19 h à 20 h	198 \$	238 \$
Danse fusion	6-9 ans	Lundi 18 h à 19 h		
Hip-hop	5-7 ans	Jeudi 18 h à 19 h		
	8-10 ans	Jeudi 19 h à 20 h		
	11-14 ans	Mardi 18 h à 19 h		
Initiation à la danse	3-4 ans	Dimanche 9 h à 10 h	198 \$	238 \$
	5-6 ans	Dimanche 10 h à 11 h		
Jazz	7-10 ans	Dimanche 11 h à 12 h	198 \$	238 \$
	11-14 ans	Dimanche 12 h à 13 h		

* Aucun frais supplémentaire pour les spectacles sauf l'achat des billets

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

Danse en ligne country

NOUVEAU!

Le cours de danse en ligne country est vraiment unique en son genre. C'est facile, efficace, énergique et absolument exaltant! Les chorégraphies sont précises, répétitives, dansées en ligne (sans partenaire) et enseignées sur différents rythmes country. C'est avant tout une pure activité de divertissement, de loisir et de détente.

Horaire (avec Alain Caron)	A24	H25	P25
	12 sem.	12 sem.	7 sem.
Lundi 18 h à 19 h (débutant)	100 \$	100 \$	58 \$
Lundi 19 h 15 à 20 h 15 (débutant)			

Dessin

Avec Line Milotte, formatrice produits GOLDEN

Prévoir des frais de 75 \$ de matériels. La liste complète vous sera fournie au 1^{er} cours.

Crayons HB et introduction à la couleur : Venez apprendre à dessiner des objets, des natures mortes, des arbres, des fleurs ou des personnages et ajoutez-y les proportions.

Horaire		A24	H25	P25
Crayons HB et introduction à la couleur		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Débutant/ Intermédiaire	Mardi 9 h 30 à 12 h 30	264 \$	264 \$	176 \$
Intermédiaire/ Avancé	Mardi 13 h à 16 h			

Location de salle

Un événement à venir ?

Prix abordables, grand stationnement, tout pour plaire!

Écrivez-nous!

Notre équipe saura vous conseiller!



514 645-4519 | location@centreroussin.org

Langue

Anglais du voyageur : NOUVEAU! Les phrases courantes, les expressions et le vocabulaire utilisés dans toutes sortes de situations liées au voyage seront explorés avec des thèmes : demander son chemin, les restaurants, les douanes, les excursions, etc. Notion de base. Niveau débutant.

Espagnol : Venez apprendre les notions de base dans ce cours qui met l'accent sur les aspects pratiques de l'espagnol : expression orale, compréhension écrite, auditive et bases grammaticales. Progresser et ajuster votre apprentissage au fil des sessions. « Bienvenidos a todos ». *Achat requis de 15 \$ pour les livres.*

Espagnol pour enfant : NOUVEAU! Les enfants auront du plaisir à apprendre une nouvelle langue! Les activités d'apprentissage seront faites avec des jeux, des chansons et une panoplie d'ateliers ludiques.

Italien du voyageur : NOUVEAU! Pour préparer son voyage en Italie, il est important d'apprendre des phrases utiles pour bien voyager. Demander son chemin, les restaurants, les douanes, les excursions, etc., et quelques notions de grammaire de base seront abordées. Buon viaggio!!! Niveau débutant. *Prévoir entre 5 \$ et 10 \$ (photocopies).*

Cours	Horaire	A24	H25	P25
Espagnol		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Niveau 1	Jeudi 18 h à 20 h	185 \$	185 \$	123 \$
Niveau 2	Lundi 18 h à 20 h			
Conversation	Lundi 13 h à 15 h			
Enfant (7-10 ans)	Dimanche 10 h à 11 h	ANNULÉ	ANNULÉ	60 \$
Voyageur*		4 sem.	4 sem.	4 sem.
Anglais	Mercredi 13 h à 15 h	62 \$	62 \$	62 \$
Italien	Mercredi 18 h à 20 h			

* Automne : du 18 septembre au 9 octobre 2024

* Hiver : du 13 janvier au 3 février 2025

* Printemps : du 22 avril au 13 mai 2025

Musique

En collaboration avec la Galerie Musicale Arpège | 514 645-3221

Venez vous initier à la musique, peu importe votre âge! Nous vous offrons des cours de guitare ou piano dans un environnement coopératif avec des élèves et professeurs qui, comme vous, ont la musique à cœur.

Éveil musical

Quant à nos cours d'éveil musical, ceux-ci sont spécialement conçus pour aider au développement moteur et langagier des enfants âgés de 18 mois à 5 ans tout en outillant les parents dans la création d'activités musicales à la maison.

* Prévoir un montant de 15 \$ pour l'achat de la méthode (piano et guitare)

* Instrument non inclus pour les cours de guitare. Des guitares sont disponibles en location ou à l'achat à la Galerie Musicale Arpège.

Éveil (avec parents)	Horaire	A24	H25	P25
		12 sem.	12 sem.	8 sem.
18 mois à 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 30	108 \$	108 \$	72 \$
18 mois à 3 ans	Samedi 9 h 35 à 10 h 05			
3-4 ans	Samedi 10 h 15 à 10 h 45			
3-4 ans	Samedi 10 h 50 à 11 h 20			
4-5 ans	Samedi 11 h 25 à 11 h 55			
Guitare	Horaire	A24	H25	P25
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	186 \$	186 \$	124 \$
10-12 ans	Samedi 10 h à 11 h			
13-17 ans	Samedi 11 h à 12 h			
Adulte	Samedi 11 h à 12 h			
Piano	Horaire	A24	H25	P25
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	186 \$	186 \$	124 \$
10-12 ans	Samedi 10 h à 11 h			
13-17 ans	Samedi 11 h à 12 h			
Adulte	Samedi 11 h à 12 h			
Adulte débutant	Mardi 10 h à 11 h			

Galerie Musicale Arpège

ÉCOLE ET MAGASIN

COURS DE MUSIQUE

Guitare • Piano • Chant • Batterie
Violon • Basse • Ukulélé • Éveil musical

VENTE D'INSTRUMENTS ET D'ACCESSOIRES

514 645-3221

1221, Boulevard Saint-Jean-Baptiste
Montréal, Québec H1B 4A2

info@galeriemusicalearpege.com

GalerieMusicaleArpege.com

À VOTRE RYTHME DEPUIS 1982!

/galeriemusicale /galerie_musicale

Peinture acrylique

Avec Line Milotte, formatrice produits GOLDEN

COURS DE PEINTURE ACRYLIQUE

Apprenez à monter une palette de couleurs et explorer différents médiums mixtes comme le sable, le gel et le mortier. Approfondissez certains trucs et astuces en dessin pour améliorer vos chefs-d'œuvre!

Prévoir 75 \$ de matériel et achat des toiles. La liste complète vous sera fournie au 1^{er} cours.

TECHNIQUES ACRYLIQUE

Le contenu de ce nouveau cours est orienté sur des techniques de peinture acrylique. Il va permettre aux participants d'explorer différents médiums et empâtements et leurs applications, ce que l'on appelle des techniques mixtes. Les participants feront sur carton et sur panneaux de bois des exercices de compositions, de reliefs et de profondeurs sur différents sujets.

Prévoir 40 \$ pour les médiums, une tablette papier aquarelle 15 \$ et vos tubes peintures à l'acrylique. La liste complète vous sera fournie au 1^{er} cours.

Horaire		A24	H25	P25
Cours de peinture acrylique		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Pour tous	Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	264\$	264 \$	176 \$
	Mercredi 18 h à 21 h			
	Jeudi 13 h à 16 h			
Technique acrylique		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Pour tous	Jeudi 9 h 30 à 12 h 30	264 \$	264 \$	176 \$

Session de Bridge

Intégrez le groupe de bridge en suivant le cours de 12 semaines (règlements, stratégies et jeu). Prévoir des frais de 20 \$/livre. Cours disponibles à l'automne seulement.

Horaire		A24
		12 sem.
Mardi 13 h à 16 h		ANNULÉ

Tricot à la broche

Apprenez les bases du tricot et confectionnez des accessoires ou autres projets selon vos goûts et votre imagination.

Horaire		A24	H25	P25
		12 sem.	12 sem.	8 sem.
10 ans et + déb. et inter.	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	139 \$	139 \$	93 \$

Zentangle ®



Avec Jocelyne Archambault, CZT (enseignante certifiée, méthode Zentangle)

La méthode Zentangle® est une forme de méditation active par le dessin abstrait. Si vous pouvez écrire les lettres I, S, C, O vous pouvez faire du Zentangle! Cet art abstrait permet de créer des motifs complexes grâce à la répétition de ces formes simples un trait à la fois. La méthode permet de relaxer, encourage le calme intérieur, développe la créativité, avec en prime la création de petites d'œuvre d'art! L'atelier vous enseignera la méthode, les principes de bases, les motifs. Il n'y a pas de limite à la créativité par la combinaison de ces différents motifs. Les ateliers d'introduction et intermédiaire sont tous indépendants les uns des autres. De nouveaux motifs sont enseignés à chacune des différentes sessions. Il est recommandé de commencer par un cours d'introduction ou d'avoir des connaissances de base de la méthode pour les ateliers intermédiaires.

Prévoir un 50 \$ de matériels. La liste complète vous sera fournie au 1^{er} cours.

Horaire	A24	H25	P25
Introduction	6 sem.	6 sem.	6 sem.
Mardi 15 h à 17 h	131 \$		
Mardi 18 h à 20 h	ANNULÉ	131 \$	131 \$
Intermédiaire	8 sem.	8 sem.	8 sem.
Mercredi 15 h à 17 h	175 \$		
Mercredi 18 h 20 h	ANNULÉ	175 \$	175 \$

Évitez les files d'attente!

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

www.centreroussin.org

centreroussin.org



514 645-4519
info@centreroussin.org



Caroline Grimard
Coordonnatrice sports, loisirs et événements
514 645-4519 p.241 | caroline.grimard@srpat.org

Sportives Sportives Sportives et mise en forme

DESTINATION

PERSÉVÉRANCE

Bungee fitness

Abdos de feu et fesses bombées

NOUVEAU!

Ce cours travaille à modeler le fessier et tonifier le ventre. Avec des exercices musculaires simples, mais efficaces, il sera possible de sculpter et renforcer les muscles fessiers et abdominaux en utilisant le poids du corps et des bandes élastiques de type booty band.

Matériel requis : tapis de yoga

Horaire (avec Soledad Reyes)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 20 h à 21 h	133 \$	133 \$	89 \$

Baby-boomers en action

Fini la routine d'entraînement, l'imprévu vous attend !

Cours de conditionnement physique : étirements, marche, cardio-vasculaire, pliométrie, circuit santé, musculation, etc. Chronique santé et diététique. Tout ça dans une ambiance de plaisir !

Matériel requis : serviette, bouteille d'eau, tenue sportive et espadrille à semelle lisse. Toute personne inscrite à ce cours devra remplir un questionnaire santé.

Cours	Horaire	A24	H25	P25
50 +	*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	12 sem.
Niveau 1	Lundi et merc. 9 h à 10 h 15	165 \$ *	172 \$	158 \$ *
Niveau 2	Lundi et merc. 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 3	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 45	172 \$		172 \$
Niveau 4	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15			

*Lundi férié - pas de reprise

Badminton libre

RAQUETTE À LA CARTE

Venez pratiquer ce sport en toute liberté. Apportez votre raquette et vos volants et jouez en double avec les autres participants. Joueurs de 16 ans et plus. 30 joueurs au maximum en même temps.

Tarif à la pièce 5 \$/personne.

À la carte		10 entrées	15 entrées	20 entrées
Roussin	Mardi 20 h à 22 h 30	50 \$	75 \$	100 \$
Roussin	Dimanche 18 h à 22 h			

Après 10 entrées, obtenez une (1) entrée gratuite.

Bungee fitness

NOUVEAU!

Le bungee fit est intense et amusant ! Cet exercice se déroulant en salle tout en étant retenu par un élastique au plafond permet de développer le cardiovasculaire, le musculaire, la coordination et l'équilibre. Le travail de suspension avec les élastiques du bungee permet d'amortir les impacts et de faire des mouvements comme courir, sauter et plonger dans toutes les directions.

Horaire	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 18 h à 19 h	200 \$	200 \$	133 \$
Jeudi 18 h à 19 h			

Cardioboxe

Basé sur les arts martiaux, issus du karaté, de la boxe, du taekwondo, du tai chi et du muai thai, le cours de Cardio-Boxe améliore la capacité fonctionnelle du cœur et des poumons. Il tonifie et définit les principaux groupes musculaires et permet de brûler beaucoup de calories. **Les +** : Améliore la coordination et l'agilité, la posture, la force et la stabilité du corps et renforce l'estime de soi.

Horaire (avec Raul Contabilidad)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Lundi 18 h 30 à 19 h 30	133 \$	133 \$	78 \$ *
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			89 \$

*Lundi férié - pas de reprise

CIRCL mobility®

Cette activité aide à se libérer du stress, à restaurer l'amplitude des mouvements et à renouveler votre capacité à bouger mieux et plus longtemps.

Horaire	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	133 \$	133 \$	89 \$

Évitez les files d'attente!
INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
www.centreroussin.org



Étirements et remise en forme sur ballon

Une activité de prévention qui se pratique avec un gros ballon! Cela favorisera l'amélioration posturale, le tonus musculaire de l'ensemble de votre corps, votre équilibre et votre souplesse.

Horaire (avec Annie Fortin)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Lundi 11 h à 12 h	133 \$	133 \$	78 \$ *
Mercredi 11 h à 12 h			89 \$

*Lundi férié - pas de reprise

Fitness Midi Express **NOUVEAU!**

Conditionnement physique s'adressant aux personnes qui veulent maximiser l'heure du dîner en venant faire un entraînement express. Pendant 30 minutes, l'entraîneur vous fera vivre un conditionnement physique à intensité moyenne à élevée. Le cours sera varié, intense et surtout divertissant.

Horaire (avec Annie Fortin)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 12 h à 12 h 30	67 \$	67 \$	45 \$

H.I.I.T.

L'entraînement fractionné de haute intensité (*High Intensity Interval Training*) est un mode d'entraînement court et intense ponctué de phases de récupération réduites qui permet de tonifier la silhouette rapidement en 30 minutes. Il vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices (intervalles).

Horaire (avec Raul Contabilidad)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Lundi 18 h à 18 h 30	67 \$	67 \$	39 \$ *
Jeudi 20 h 30 à 21 h			45 \$

*Lundi férié - pas de reprise

H.I.I.T. musculation

L'entraînement fractionné de haute intensité (*High Intensity Interval Training*) est un mode d'entraînement court et intense de 30 minutes. Les exercices proposés feront travailler tous les muscles de votre corps avec des poids et sur des tapis. Seule la musculation est travaillée.

Horaire (avec Raul Contabilidad)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mercredi 18 h à 18 h 30	67 \$	67 \$	45 \$

Hockey cosom

Venez jouer dans une atmosphère conviviale, dynamique et dans un environnement qui favorise le plaisir ou un peu plus de compétition. Guidés par un animateur. Tenue sportive obligatoire.

Horaire (avec Félix Guévin-Joly)	A24	H25	P25
	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Vendredi 19 h à 22 h, 16 ans +	127 \$	127 \$	85 \$

IMPACT Jeunesse



Programme d'activités sportives, culturelles et artistiques

pour les jeunes des écoles primaires de PAT/ME

Brico, danse, hockey, soccer, Pokémon, Donjons&Dragons, maquillage à l'eau, peinture, Basketball et tellement plus...

s'adresse aux

6-12 ans

des quartiers

PAT M-E

Activités offertes les samedis à l'école François-la-Bernarde

centreroussin.org/impact-jeunesse/

Initiation à la musculation **NOUVEAU!**

Venez découvrir la musculation en améliorant vos capacités musculaires et votre santé supervisée et guidée par un entraîneur. Un programme vous sera remis au début de la session.

Horaire	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	133 \$	133 \$	89 \$

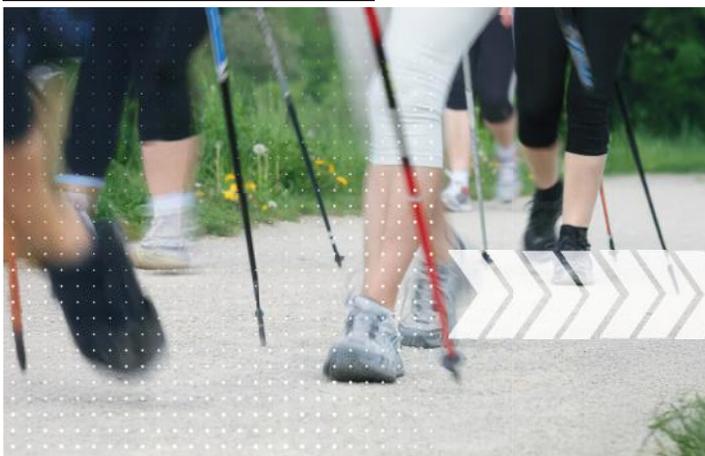
Introduction à la méditation

Apprendre à méditer - Classe accessible à tous. Apprenez les techniques de base de la méditation et explorez les bienfaits sur votre corps et votre esprit. Ce cours vous permettra de calmer le mental, réduire le stress et améliorer la mémoire et la concentration dans votre quotidien.

Horaire (avec Catherine Desjarlais)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mercredi 19 h 30 à 20 h 15	100 \$	100 \$	67 \$

Marche nordique

NOUVEAU!



Ce sport de plein air en pleine expansion se pratique avec des bâtons de marche nordique. La marche nordique est beaucoup plus active et plus complète comme entraînement, que la marche standard. Elle permet d'améliorer la forme cardiovasculaire. Cette activité dynamique comprend une partie d'échauffement, de cardiovasculaire et d'étirements supervisés par un entraîneur.

Matériel requis : bâtons de marche nordique et 1 lampe frontale

Horaire (avec Claude Desaulniers)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 18 h à 19 h	133 \$	133 \$	89 \$

Mise en forme douce

Cette activité de mise en forme s'adresse aux personnes ayant de la difficulté à faire du conditionnement physique. Venez maximiser votre autonomie et accomplir vos activités quotidiennes plus facilement. Reprenez le goût de bouger. Entraînement avec une faible résistance cardiovasculaire à impacts modérés incluant des étirements.

Horaire (avec Annie Fortin)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 10 h à 11 h	133 \$	133 \$	89 \$
Jeudi 10 h à 11 h			

Pilates blend

Cette activité se déroule principalement au sol. C'est un mélange de Pilates, de yoga et d'étirements qui vise à améliorer votre posture et votre tonus musculaire. Avec ou sans accessoires. Accessible à tous.

Horaire (avec Catherine Desjarlais)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 15 h 30 à 16 h 30	133 \$	133 \$	89 \$
Mardi 19 h 30 à 20 h 30			

PiYo®

Le PiYo utilise les mouvements de Pilates et de Yoga les plus efficaces. En augmentant le rythme et la vitesse, vous obtiendrez une séance plus intense, à faible impact, favorisant également la résistance, le développement de la flexibilité et le cardio. Le PiYo vous permet de développer une silhouette qui vous ressemble.

Horaire (avec Annie Fortin)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 19 h 30 à 20 h 30	133 \$	133 \$	89 \$

Pound



Le Pound promet de s'éclater en musique. Venez découvrir cet entraînement efficace et innovateur qui combine le cardio, le conditionnement et des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates en utilisant les Ripstix®, des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements et ajouter une musicalité au cours. Tenue sportive obligatoire.

Horaire (avec Annie Fortin)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mercredi 19 h à 20 h	133 \$	133 \$	89 \$

Qi Gong

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

Horaire (avec Christine Décaire)	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Lundi 18 h à 19 h	133 \$	133 \$	78 \$*
Mardi 10 h à 11 h			89 \$

*Lundi férié - pas de reprise



Soft tennis et badminton

Le **soft tennis** est une activité sociale pour ceux et celles qui veulent se tenir actifs et en santé. Les rotations d'équipes sont effectuées après chaque match. Ainsi, vous rencontrerez l'ensemble des joueurs. Le soft tennis est un sport qui se joue comme le tennis, sur un terrain de badminton avec des balles « mousses ». Matériel fourni.

RAQUETTE À LA CARTE

Horaire (avec Pierre Lacroix)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Soft tennis	Lundi 9 h à 11 h	60 \$	50 \$	35 \$ *
	Mercredi 9 h à 11 h			45 \$
Badminton	Jeudi 9 h à 11 h			

*Lundi férié - pas de reprise

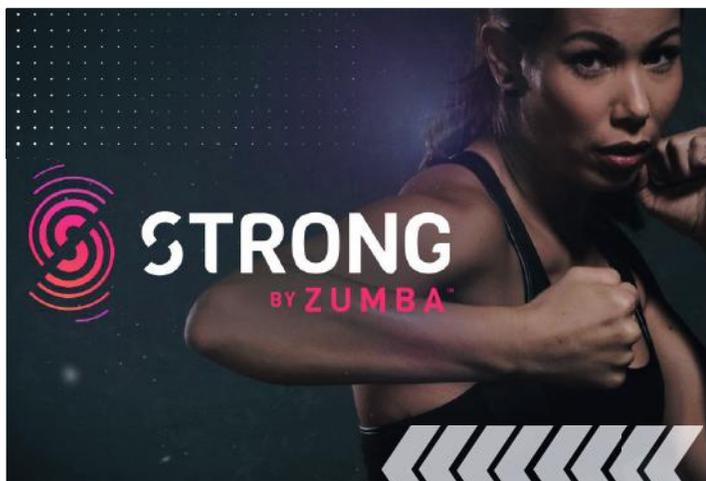
Step

Le Step est un cours de tonification et de cardio à haute intensité qui permet de brûler des tonnes de calories. Le programme ludique et efficace cible les jambes, les fessiers et les abdominaux!

Horaire (avec Soledad Reyes)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Débutant	Jeudi 19 h à 20 h	133 \$	133 \$	89 \$
Intermédiaire	Jeudi 20 h à 21 h NOUVEAU!			

Strong Nation®

NOUVEAU!



L'entraînement en rythme. STRONG Nation® combine des mouvements au poids du corps, de conditionnement musculaire, d'entraînement cardio et de plyométrie synchronisés avec une musique originale qui a été spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement. Chaque squat, chaque fente, chaque burpee est entraîné par la musique afin d'atteindre cette dernière répétition, et peut-être même cinq autres.

Horaire (avec Soledad Reyes)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mardi 19 h à 20 h		133 \$	133 \$	89 \$

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 sur les activités sélectionnées d'une même catégorie)

10 % applicable

Tai-chi

Le tai-chi taoïste Style Yang de 108 mouvements. Le tai-chi Qi Gong est une gymnastique énergétique sous forme de mouvements isolés. Différentes techniques sont utilisées : la respiration, le son, les couleurs, la visualisation dans le but d'améliorer la souplesse du corps et d'apaiser le mental.

Débutant : le participant a peu ou pas d'expérience.

Intermédiaire : le participant connaît et fait les 108 mouvements.

Praticien (avancé) : le participant pratique depuis 3 ans ou plus.

Horaire (avec Gérard Lafrenière)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15 (intermédiaire)		133 \$	133 \$	78 \$ *
Mardi 19 h à 20 h (débutant)				
Mercredi 9 h 15 à 10 h 15 (débutant)				
Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 (intermédiaire)				
Jeudi 19 h à 20 h (praticien/avancé)				

*Lundi férié - pas de reprise

Tennis (enfant)

Les cours ont lieu à l'école secondaire Daniel-Johnson

Le but premier du cours Tennis pour enfant est de permettre aux élèves de réussir à jouer de façon soutenue dans une atmosphère de camaraderie et de respect des autres.

Techniques enseignées : coup droit, revers, volley, smash, service, déplacement et positionnement sur le terrain.

Horaire		A24	HP25
Enfant		12 sem.	15 sem.
Débutant 9-12 ans	Samedi 9 h à 10 h	104 \$	155 \$
Pré-intermédiaire 9-12 ans	Samedi 10 h à 11 h		
Intermédiaire 9-15 ans	Samedi 11 h à 12 h		
Débutant 13-15 ans	Samedi 12 h à 13 h		



Trampo Cardio

NOUVEAU!

Le mini trampoline individuel, avec un support pour les mains, permet de travailler avec intensité le système cardiovasculaire et musculaire tout en s'amusant. D'autres outils tels que les poids seront utilisés pour compléter cet entraînement différent et efficace.

Horaire	A24	H25	P25
*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	133 \$	133 \$	78 \$ *
Mercredi 19 h 45 à 20 h 45			89 \$

Tennis (adulte)

Vous désirez apprendre ou améliorer les techniques de frappe de balles et les tactiques de jeu en simple et en double? Ce cours est exactement ce qu'il vous faut! Raquettes non fournies, balles fournies.

Identifiez votre niveau de joueur!

Niveau débutant : Le joueur n'a jamais joué ou commence à frapper la balle à l'occasion.

Niveau préintermédiaire : Le joueur échange assez bien en fond de terrain, la vitesse de ses coups droits et de ses revers est moyenne, il utilise rarement la volée ou le smash et son premier service est de vitesse moyenne.

Niveau intermédiaire : Le joueur réussit des échanges assez réguliers en fond de terrain. Il possède des balles à effet et il utilise la volée et le smash à l'occasion.

Niveau avancé : Le joueur réussit des échanges en fond de terrain avec : soit des balles rapides, soit des balles à effet (coupé, lifté), il effectue son premier service en puissance et son deuxième est souvent avec un effet accentué.

Niveau avancé + : Le joueur est dans une catégorie à part, il peut frapper des balles de tous les endroits du terrain avec puissance, précision, effet et varie très bien son jeu pour déjouer son adversaire. Son premier service est très puissant et son deuxième est difficile à attaquer.

Horaire (avec Pierre Lacroix)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Débutant	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	183 \$	183 \$	107 \$ *
Préintermédiaire	Lundi 18 h 30 à 19 h 30			
Intermédiaire	Lundi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Lundi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	183 \$	183 \$	122 \$
Avancé +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			
Avancé	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Jeudi 20 h à 21 h	273 \$	273 \$	182 \$
Avancé	Jeudi 21 h à 22 h			
Intermédiaire	Jeudi 13 h à 14 h 30	273 \$ (1 h 30)	273 \$ (1 h 30)	182 \$ (1 h 30)
Intermédiaire	Jeudi 14 h 30 à 16 h			

*Lundi férié - pas de reprise

ROUSSIN Raquette à la Carte

CHARRON Geneviève

Expire le : 2030-12-31

Procurez-vous la
« **Raquette à la Carte** »

et venez jouer à
votre sport de raquette préféré !

10, 15 ou 20 entrées
/50 \$ / 75 \$ /100 \$

HORAIRE

Badminton libre
jeudi **matin**

Mardi et dimanche **soir**

Soft tennis

Lundi et mercredi **matin**



Yoga

Yoga 1 : Classe de base. Apprentissage de la base du yoga via la salutation au soleil et les postures de yoga diverses, adaptées au besoin de chacun. Accent sur la respiration et la concentration mentale.

Yoga 2 : Classe intermédiaire. Salutations au soleil et postures soutenues. Accent sur la respiration, la concentration mentale, le perfectionnement des postures, l'effort musculaire, la souplesse, l'endurance.

Yoga 3 : **NOUVEAU!**

Classe plus avancée. Une pratique vigoureuse et stimulante, qui travaille le corps en force. Synchronisation entre la respiration consciente et l'effort physique du corps. Cette classe inclut des techniques respiratoires plus avancées.

Yoga détente : **NOUVEAU!**

Le cours de yoga est plus doux et se pratique avec des accessoires de yoga. L'accent est davantage mis sur la relaxation, l'intériorisation, la respiration et la méditation. Il s'adresse aux personnes qui veulent pratiquer une activité relaxante et réduire leur stress. Le cours est accessible à tous et les femmes enceintes sont les bienvenues.

Yoga doux : Classe douce et lente. Étirement, mouvement, détente et régénération. Postures moins exigeantes, torsions au sol, salutations au soleil faciles, ainsi que des postures régénératrices (postures soutenues), tout en utilisant des accessoires.

Yoga/stretching sur chaise et debout : Classe douce et soutenue. Postures et étirements pour assouplir le corps, améliorer le tonus musculaire, soulager les douleurs chroniques et pour se détendre, ainsi que des salutations au soleil et des postures de yoga modifiées.

Yoga tous niveaux : Classe à niveau mixte et variable. Salutation au soleil et postures de yoga variées. Accent sur la respiration et la concentration mentale. Mélange de postures faciles et difficiles adaptées au besoin de chacun.

Yoga régénérateur : Classe douce. Détente avec des postures moins exigeantes, mais soutenues. Le yoga régénérateur est une forme de yoga doux qui utilise des accessoires (blocs, traversins, courroies, chaises, murs).

Yoga Vinyasa : Classe avancée. Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga où chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

Horaire (avec Suzanne Miscevic)		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Yoga régénérateur	Mardi 9 h 45 à 11 h	144 \$	144 \$	96 \$
Yoga tous niveaux	Mardi 12 h 30 à 13 h 30	133 \$	133 \$	89 \$
Yoga stretching	Mardi 8 h 30 à 9 h 30			
	Mardi 11 h 15 à 12 h 15 Jeudi 15 h à 16 h			
Yoga Vinyasa	Jeudi 16 h 15 à 17 h 30	144 \$	144 \$	96 \$
Yoga 1	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	133 \$	133 \$	89 \$
Yoga doux	Jeudi 19 h 30 à 20 h 45	144 \$	144 \$	96 \$

Horaire (avec Catherine Desjarlais)		A24	H25	P25
Yoga détente	Mardi 16 h 45 à 17 h 45		133 \$	89 \$
Yoga 3	Mardi 18 h à 19 h 15	144 \$	144 \$	96 \$
Yoga 2	Mercredi 18 h à 19 h 15			
Yoga tous niveaux	Merc. 16 h 45 à 17 h 45	133 \$	133 \$	89 \$

Zumba®

Redécouvrez l'aérobic en vous laissant transporter par des rythmes latins énergisants. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme procure un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras.

Zumba Gold® : **50+**

Cette formule est adaptée pour les personnes qui cherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et avec moins de saut.

Bienvenue aux adultes de moins de 50 ans!

Zumba Sentao® : **NOUVEAU!**

Le Zumba Sentao® est un exercice où le musculaire et le cardio sont mis à contribution !! Cette mise en forme allie force et résistance avec des mouvements de danse innovants, en utilisant une chaise comme partenaire de danse.

Zumba Toning® : Le Zumba Toning c'est tout le plaisir d'un cours de Zumba en plus de tonifier votre corps à l'aide de poids légers. Il vise à sculpter les bras, le ventre et les jambes. Très entraînant et motivant, venez bouger sur des rythmes enflammés.

Horaire		A24	H25	P25
*10 % applicable		12 sem.	12 sem.	8 sem.
Zumba®	Lundi 18 h à 19 h (avec Marie-Ange)	133 \$	133 \$	78 \$ *
	Mardi 18 h 30 à 19 h 30 (avec Annie)			
	Mercredi 18 h à 19 h (avec Annie)			
	Samedi 10 h à 11 h (avec Marie-Ange)			
Zumba Gold®	Mardi 11 h à 12 h (avec Annie)	133 \$	133 \$	89 \$
	Jeudi 11 h à 12 h (avec Annie)			
Zumba Gold Toning®	Mercredi 11 h à 12 h (avec Marie-Ange)			89 \$
Zumba Toning®	Lundi 19 h à 20 h (avec Marie-Ange)			78 \$ *
	Samedi 11 h à 12 h (avec Marie-Ange)			89 \$

*Lundi férié - pas de reprise

ZUMBA®



REPAS
DÉLICIEUX ET NUTRITIFS
LIVRÉS
À DOMICILE

CONSULTEZ NOTRE MENU
www.auxdelicesderoussin.org

En toutes occasions,

Aux *Délices* de **ROUSSIN**, vous offre des repas surgelés, nutritifs et savoureux. Nous utilisons des aliments frais, peu de sodium, peu de gras saturé et aucun agent de conservation.

Offert à TOUS!

- ▶ 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!

 **Desjardins**

PME
— MTL

Véronique Arsenault
Loryam Mongrain
Entraîneuses - Coordinatrices
514 645-4519 p.311 | rythmi.gym@srlpat.org

Rythmi Gym Rythmi Gym Rythmi Gym

DESTINATION

www.rythmigym.org

ACROBATIC

Provincial

Il est toujours possible d'intégrer le club en cours de session selon les disponibilités. Informez-vous auprès du responsable pour tous les détails.



La gymnastique rythmique est un sport artistique qui mélange la grâce de la danse avec la technique de la gymnastique. Les gymnastes exécutent des routines chorégraphiées en solo ou en équipe avec l'utilisation d'appareils tels que le ruban, le cerceau, la corde, les massues et le ballon. Démontrant à la fois leur agilité, leur souplesse et leur synchronisation avec la musique. Le Club Rythmi Gym a été fondé par Noémie Castonguay.

Groupes récréatifs

Initiation complète à la gymnastique rythmique. Développement des habiletés telles que la coordination, l'équilibre, la flexibilité, la proprioception et l'orientation spatiale. Découverte des mouvements avec les différents appareils; corde, cerceau, ballon, ruban et massues. Léotard d'entraînement du club : 40 \$ (obligatoire) en vente au gymnase.

Parents-enfants : Ce cours permet à l'enfant de s'initier aux bases de la gymnastique rythmique dans une ambiance ludique et amusante. Plusieurs jeux et parcours moteurs seront proposés. L'enfant doit être accompagné d'un seul adulte. L'accompagnateur doit être en tenue sportive et prêt à bouger.

Les Acrobates : Ce cours tourné vers l'apprentissage des acrobaties (roulade, roue, renversements, etc.) permet également une initiation à toutes les facettes de la gymnastique rythmique. Convient aux enfants acrobatiques.

Rythmadapt : Le programme Rythmadapt s'adresse aux enfants âgés entre 6 et 12 ans vivant avec un handicap (déficience intellectuelle ou trouble du spectre de l'autisme). Ce programme stimulant s'adapte aux capacités et aux besoins des participants. Les enfants pourront évoluer dans une ambiance amicale et joviale. Ils auront la chance de travailler avec le ballon, la corde, le cerceau et le ruban. L'entraîneur responsable du groupe est formé pour accueillir une clientèle à défi particulier. Les gymnastes qui le désirent pourront participer aux spectacles du club. Quatre (4) athlètes par entraîneur.

Perfectionnements

Les perfectionnements permettent aux gymnastes déjà inscrites à Rythmi Gym de s'entraîner une fois de plus par semaine. Chorégraphie supplémentaire aux spectacles. Inscription possible à plus d'un cours de perfectionnement.

Plus de rythmiques : Pour ceux désirant s'améliorer en souplesse, en manipulation d'appareils ainsi que dans divers éléments de difficultés tels que les équilibres, les pivots et les sauts. Le cours permet de soutenir les gymnastes dans leurs objectifs, le tout dans une approche innovante et motivante.

Plus d'acrobaties : Pour les gymnastes ayant envie d'apprendre ou de s'améliorer dans diverses acrobaties au sol. L'apprentissage se fait de manière progressive ce qui permet de bien comprendre les fondements des mouvements.

Groupes compétitifs — Niveau régional

Toutes les gymnastes inscrites dans les niveaux compétitifs régionaux pourront participer aux compétitions régionales du Québec. Le léotard de compétition du club est obligatoire au coût de 95 \$.

Régional A : Ce niveau est une initiation à la compétition et est ouvert à tous. Les gymnastes travaillent toutes les bases du niveau compétitif régional et seront invitées à apprendre une chorégraphie en solo.

Régional B : Accessible seulement par une audition. Les gymnastes sont plus avancées que dans le niveau A et les attentes de performances plus élevées. Les gymnastes apprendront deux chorégraphies en solo.

Interrégional (Régional C) : Accessible seulement par une audition. Ce niveau est le plus élevé du niveau régional. Les gymnastes apprennent deux chorégraphies en solo dont une inventée spécialement pour eux. Chaque gymnaste recevra un ensemble d'entraînement au coût de 90 \$ (inclus). Autre léotard que celui du club à prévoir (avec approbation).

Groupes compétitifs — Niveau provincial

Le secteur provincial prépare aux compétitions provinciales, tout en leur offrant la possibilité de s'engager dans des compétitions d'invitation en dehors de la province. Comprend : cours de ballet et d'expression corporelle. Accès réservé aux gymnastes qui ont réussi une audition ou qui ont suivi les cours du programme de développement provincial. Inclut : temps de création de routine et deux (2) heures de cours privés. Prévoir un camp d'entraînement été 2025. Obligatoire : survêtement du club (env. 145 \$), léotard de compétition (avec approbation).

Pré-provincial : Préparation des gymnastes à rejoindre l'équipe provinciale. Les gymnastes seront encouragés à s'habituer à un entraînement plus intense. Développer : flexibilité, coordination, agilité, expression artistique. La progression au cours de la session influencera la participation aux compétitions provinciales durant la saison.

Cours préparatoires

Préparation au niveau B régional : Accessible pour les gymnastes sélectionnés. Ce cours est spécialement conçu pour les athlètes qui souhaitent accéder au niveau régional B. Les sélections sont faites lors de la session d'automne afin de se joindre au programme développement provincial lors de la session d'hiver.

Programme de développement provincial : Accessible pour les gymnastes sélectionnés. Pour les athlètes qui aspirent à se joindre à l'équipe provinciale l'année suivante. Enseignements approfondis et spécialisés. Le programme s'adresse aux enfants de moins de 8 ans. Les sélections ont lieu à la session d'automne pour accéder au programme de développement provincial - session hiver.

Autres renseignements

Autorisation photo/vidéo : Toutes les gymnastes doivent signer, en début de session, pour autoriser ou interdire la prise de photos/vidéos durant les cours, les spectacles et les compétitions.

Fonctionnement : *Les spectateurs ne sont pas autorisés à être dans le gymnase ou dans les gradins durant les cours.* Il y aura une journée porte ouverte à chaque session permettant aux familles d'assister comme spectateur.

Communication : Toutes les gymnastes inscrites à Rythmi Gym devront fournir une adresse courriel valide en début de session afin de recevoir toutes les communications importantes.

Spectacle de Noël *
Samedi 7 décembre 2024

Spectacle de fin d'année *
Samedi 7 juin 2025

Gala
Samedi 14 juin 2025

*Les billets pour les spectacles seront en vente au coût de 10 \$/pers.

*Les billets pour le GALA seront en vente au coût de 25 \$/pers.



RHYTHMI GYM

Groupes récréatifs

Cours	Horaire	A24	H25
* Frais d'affiliation à payer		14 sem.	18 sem.
Les étoiles Parent-enfant (2-3 ans)	Samedi 11h à 11 h 45	77 \$	99 \$
Les pirouettes (3 ans)	Samedi 11 h à 11 h 55	97 \$	125 \$
Les roulades (3 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les girouettes (4 ans)	Samedi 10 h à 10 h 55		
Les équilibres (4 ans)	Dimanche 10 h à 10 h 55		
Les arabesques (5 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les spirales (5 ans)	Samedi 13 h à 13 h 55		
Les apprenties du samedi (5-6 ans)	Samedi 15 h à 16 h 25	147 \$	189 \$
Les apprenties du samedi (7-8 ans)	Samedi 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du samedi (8 ans +)	Samedi 14 h 30 à 15 h 55		
Les apprenties du Dimanche (5-6 ans)	Dimanche 9 h 30 à 10 h 55		
Les apprenties du Dimanche (6-7 ans)	Dimanche 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du Dimanche (7-8 ans)	Dimanche 8 h 30 à 9 h 55		
Les apprenties du Dimanche (8 ans +)	Dimanche 15 h à 16 h 25	97 \$	125 \$
Les acrobates 5-6 ans	Samedi 11 h à 11 h 55		
Les acrobates 7-8 ans	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les acrobates 8-10 ans	Samedi 11 h à 11 h 55	97 \$	125 \$
Rythmadapt 6-8 ans	Samedi 8 h à 8 h 45		
Rythmadapt 9-12 ans	Samedi 8 h à 8 h 45		

Groupes compétitifs

Niveau régional A		Horaire	AN
* Frais d'affiliation (58\$) inclus.			36 sem.
Niveau 1	2017-2018	Samedi 9 h à 11 h	540 \$*
Niveau 1	2017-2018	Dimanche 8 h à 10 h	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 8 h à 10 h	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 9 h à 11 h	
Niveau 2	2015-2016	Dimanche 13 h à 15 h	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 8 h à 10 h	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 13 h à 15 h	
Niveau 3	2013-2014	Dimanche 13 h à 15 h	
Niveau 4	2011-2012	Dimanche 10 h à 12 h	
Niveau 4 et open	2008 à 2012	Samedi 14 h à 16 h	

Niveau régional B		Horaire	AN
Niveau 1	2017-2018	Samedi 13 h à 15 h	672 \$*
		Jeudi 17 h 15 à 18 h 30	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 10 h à 12 h	
		Jeudi 17 h 15 à 18 h 30	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 15 h à 17 h	
		Jeudi 17 h 15 à 18 h 30	
Niveau 4	2011-2012	Samedi 8 h à 10 h	
		Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	
Niveau Open	2006-2010	Samedi 10 h à 12 h	
		Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	

Niveau régional C		Horaire	AN
Niveau interrégional		Samedi 13 h à 16 h 30	694 \$
		Mardi 17 h 15 à 19 h 45	

Niveau provincial		Horaire	AN
Audition requise, * frais d'affiliation (170 \$) inclus.			36 sem.
Pré-provincial		Vendredi 17 h à 19 h 30 (2h30) Dimanche 12 h 30 à 17 h (4h30)	1 781 \$*
Provincial A		Lundi 18 h à 20 h 30 (2 h 30)	3 052 \$*
		Mardi 17 h 15 à 19 h 45 (2h30)	
		Jeudi 18 h à 20 h 30 (2h30)	
		Samedi 9 h à 15 h 30 (6h30)	
Provincial B		Lundi 18 h à 20 h 30 (2h30)	3 191 \$
		Mardi 18 h à 20 h 30 (2h30)	
		Jeudi 18 h à 20 h 30 (2h30)	
		Vendredi 17 h à 21 h (4h)	
		Samedi 9 h à 15 h 30 (6h30)	
Provincial C		Mardi 17 h 15 à 19 h 45 (2h30)	2 803 \$*
		Vendredi 17 h à 20 h 30 (3h30)	
		Dimanche 11 h à 17 h (6h)	
Provincial D		Mardi 17 h 15 à 19 h 45 (2h30)	2 681 \$
		Vendredi 17 h à 19 h 30 (2 h 30)	
		Dimanche 12 h à 17 h (5 h)	



Perfectionnement

Horaire		A24	H25
* Frais d'affiliation inclus.	6-12 ans	14 sem.	19 sem.
Plus de rythmiques	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	106 \$	144 \$
Plus d'acrobaties	Mardi 18 h 30 à 19 h 30		

Rythmi Gym en SEMAINE!

Horaire		A24	H25
* Frais d'affiliation à payer	6-12 ans	13 sem.	20 sem.
Les coccinelles parent-enfant (2-4 ans)	Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	77 \$	105 \$
Les ribambelles (5-6 ans)	Jeudi 17 h 30 à 18 h 25	97 \$	132 \$
Les cabrioles (7-9 ans)	Jeudi 18 h 30 à 19 h 25		

Païement différé

disponible pour les cours annuels
(détails en p.3)

Les **frais d'affiliation** de 35 \$/an à Gymnastique Québec sont ajoutés aux frais d'inscription.

Cours préparatoires

Horaire			H25
* Frais d'affiliation inclus.	Niveau éligible	Horaire	20 sem.
Préparation au niveau régional B	Sous sélection	Niveau 1 et 2 : Mardi 17 h 15 à 18 h 30	166 \$
		Niveau 3-4 et open : Mardi 18 h 30 à 19 h 45	
Programme de développement provincial	Sous sélection	Jeudi 17 h à 19 h	270 \$

Début des cours

Automne 2024
Samedi 7 septembre

Fin des cours récréatifs : samedi 7 décembre 2024
Fin des cours compétitifs : dimanche 15 décembre 2024

Hiver 2025
Compétitif : samedi 4 janvier 2025
Récréatif : samedi 18 janvier 2025

Fin des cours pour tous : samedi 7 juin 2025



Tina Beaulieu
Conseillère en Voyages
Propriétaire

514-645-0057

514-923-1157

www.voyagesntair.com

tina@voyagesntair.com

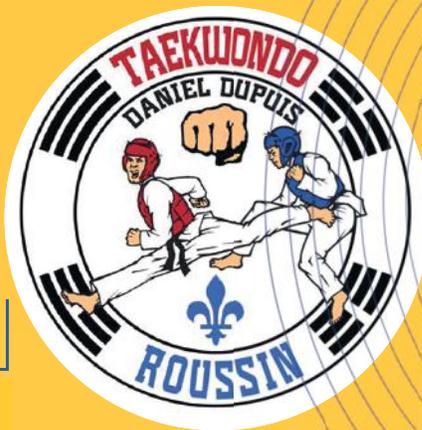
12 675 rue Sherbooke Est Local 117A

Montréal (P.A.T.) H1A 3W7



Daniel Dupuis
Grand maître 8^e dan
514 942-7703 - taekwondoroussin@live.ca

Taekwondo Taekwondo Taekwondo



Karaté Coréen

DESTINATI
ON

DISCIPLINE

ASSISTANT
INSTRUCTEUR



Ceinture 6-8 ans

www.taekwondoroussin.org

Le Taekwondo est né en Corée il y a plus de 20 siècles. Cet art martial est une discipline olympique depuis 2000. Notre Grand Maître Daniel Dupuis, Kukkiwon (7^e Dan) et Jidokwan (8^e Dan) a ouvert le dojang à Roussin en 1996. Depuis, il a formé plus de 200 ceintures noires. Il a également participé à plusieurs compétitions à travers le monde comme entraîneur de l'équipe canadienne.

Le Taekwondo est un art martial accessible tant à l'adulte qu'à l'enfant. En plus d'outiller l'athlète en techniques de combat et d'autodéfense, il permet de bâtir et de maintenir une bonne forme physique en augmentant différentes habiletés de souplesse et d'endurance. Chez l'enfant, le Taekwondo favorise la confiance en soi, la concentration et la discipline en plus de développer différentes habiletés motrices et académiques. À long terme, cela permet de contrer l'intimidation.

Autres renseignements

Uniforme et ceinture à acheter (non requis pour la 1^{ère} session).
Les frais vous seront communiqués au 1^{er} cours.

Frais liés au changement de couleur de ceinture

Les compétitions provinciales sont aux frais des athlètes

Les frais de participation pour les Jeux de Montréal et Jeux du Québec sont inclus dans le prix annuel.

PRATIQUE LIBRE → NOUVEAU!

Ceinture jaune et + (12 ans +), Mercredi 19 h à 20 h

3-5 ans - parent/enfant

Il s'agit d'un cours d'introduction au taekwondo. Les parents agissent à titre d'enseignants tandis que notre équipe d'entraîneur vous supervise. Les cours sont basés sur un aspect ludique des rudiments du taekwondo. Les enfants prennent plaisir à pratiquer le sport avec leur parent.

	12 sem.
Débutant, samedi 8 h 45 à 9 h 30	111 \$
Avancé, samedi 9 h 30 à 10 h 15	

Ceinture blanche à jaune barre verte

6-8 ans : Les enfants sont initiés à la pratique du taekwondo par différentes techniques de base et d'exercice physique. Les efforts et l'écoute sont valorisés afin de développer la motivation et une attitude positive chez l'enfant. Les parents ont aussi la possibilité d'accompagner leur enfant en début de session afin de le sécuriser.

6 à 8 ans	12 sem.
Samedi 10 h 15 à 11 h 15	111 \$

Ceinture blanche à jaune barre verte

9-12 ans : cours de niveau débutant (blanche à jaune barre verte) pour les enfants de 9 à 12 ans. Les techniques de base y sont enseignées et progressivement l'enfant est amené à développer les habiletés plus spécifiques au sport de combat qu'est le taekwondo.

9 à 12 ans	12 sem.
Mardi et jeudi 18 h à 19 h	123 \$

Ceinture jaune barre verte à noire

Cours basé sur les techniques et tactiques de combat. Autant pour les athlètes de niveau loisir que pour les athlètes compétitifs. Les enfants pratiqueront des exercices spécifiques au combat de niveau compétitif. L'accent est mis sur le respect et le dépassement de soi.

6 à 12 ans avancés	12 sem.
Mardi et jeudi 19 h à 20 h	123 \$

13-17 ans et Adulte

Cours de niveau débutant et avancé. Pratique variée des techniques de base et de combat du taekwondo dans une ambiance agréable. Les exercices cardiovasculaires et de coordination permettront aux athlètes de retrouver ou de maintenir une bonne forme physique. Le respect de chacun est fondamental et le dépassement de soi est valorisé.

Mardi et jeudi 20 h 15 à 21 h 15	131 \$/13-17 ans
	162 \$/Adultes

Groupes Élites et Sport-Études

Ce cours s'adresse aux athlètes ayant une certaine expérience de compétition et ayant la motivation à dépasser leurs limites. Notre équipe d'entraîneur veillera à ce que chaque athlète se développe à son plein potentiel afin de performer sur les scènes compétitives provinciale, nationale et voir même internationale. Une équipe multiprofessionnel ainsi que la technologie des équipements électroniques de combat seront mises à la disposition des athlètes afin d'optimiser leurs performances.

Groupes Élites		Prix
		12 sem.
Compétitions	Samedi 11 h 15 à 12 h 30	Voir Julie Roy
Récréatif (libre)	Samedi 11 h 15 à 12 h	Voir Maître Dupuis
Sport-études (année scolaire)		Prix
Lundi au vendredi de 13 h à 16 h		2500 \$

(en partenariat avec l'école secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry)

Les frais d'affiliation de 20 \$/an à la fédération québécoise de Taekwondo sont ajoutés aux frais d'inscription.





VOTRE DESTINATION EN ACTION

FAITES DE CHAQUE ESPACE UN TERRAIN DE JEU.

Plongez dans une aventure où chaque endroit vous permet de bouger, transformant chaque jour en une opportunité d'améliorer votre santé.

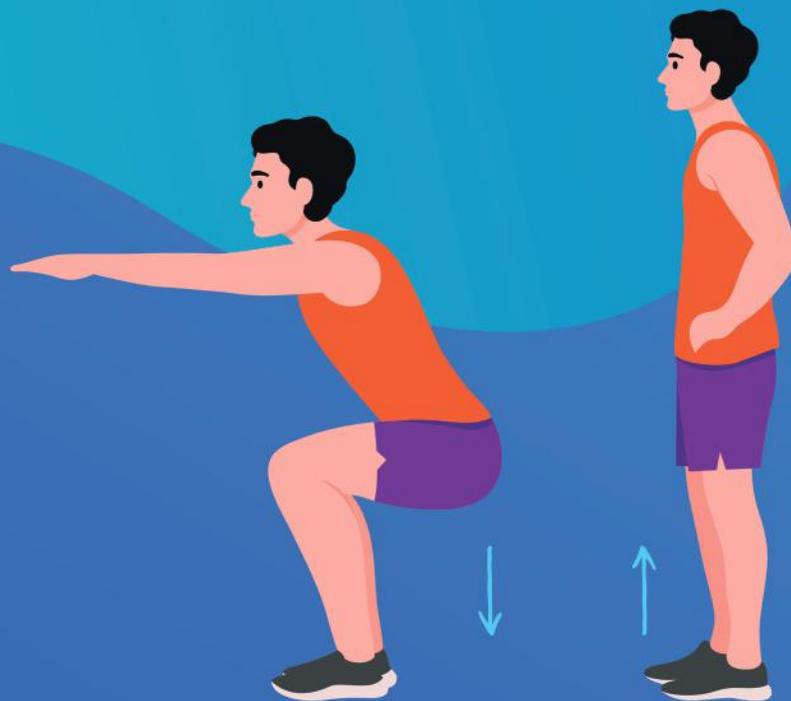


Scannez simplement le QR code pour débiter votre aventure.

- ▶ **Prêt pour une séance de cardio ?**
Montez les escaliers !
- ▶ **En attente ?** Parfait pour une petite session d'étirements.
- ▶ Et pendant que vous lisez ces mots, **pourquoi ne pas débiter ?**

**À vos marques,
Prêts, Bougez !**

Nous faisons du mouvement un allié constant : accessible, amusant, s'invitant dans chaque instant de votre vie.



Vous souhaitez explorer davantage d'activités conçues pour s'harmoniser avec les moments de votre quotidien ?

Visitez notre site web pour d'autres vidéos et une inspiration sans fin.

centreroussin.org



Club aquatique Club aquatique Club aquatique de la pointe-de-l'île

Début des activités

11 septembre au 10 décembre 2024
et du 8 janvier au 8 juin 2025
(36 semaines)

La cotisation CAPI inclus les frais, le
chandail et le bonnet de bain du CLUB.

DÉPASSEMENT

DESTINATION

www.capinatation.org

Sandrine Gamache

Entraîneuse et responsable CAPI - RDP
514 494-9718 | sandrine.gamache@srpat.org

Pour toutes vos questions concernant
la natation de compétition et
les entraînements

Valérie Gosselin

Régisseuse aquatique
514 645-4519 p.245 | valerie.gosselin@srpat.org

Pour toutes vos questions concernant
la natation artistique et le plongeon

... La natation à adopter
comme style de vie...

- C'est prendre goût à l'effort, la discipline et le dépassement de soi!
- C'est vivre des expériences enrichissantes qui valorisent une meilleure connaissance et estime de soi!
- C'est s'impliquer, progresser et compétitionner!
- C'est faire partie d'une famille qui vise à faire sortir le meilleur de chacun de ses membres!
- C'est se donner des outils pour la vie!

Faire partie du CAPI



Il est toujours possible d'intégrer le club en cours de session selon les disponibilités. Informez-vous auprès du responsable pour tous les détails.

Développement



Ce groupe s'adresse aux nageurs ayant atteint leurs standards de développement. Les entraînements sont axés sur le perfectionnement des 4 styles de nages en vue d'améliorer la performance de l'athlète. L'objectif principal est de développer les aptitudes d'entraînement compétitif.

Objectif final : nager 400 m crawl

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 17 h 30 à 19 h	55 \$ (inclus)	702 \$ + FNQ* (obligatoire)
Vendredi 16 h 30 à 18 h		
Samedi 7 h à 10 h		

Provinciaux

Le groupe provincial s'adresse aux nageurs ayant atteint les standards provinciaux, AA ou AAA. Les nageurs de ce groupe seront divisés en 2 catégories différentes soit les moins de 15 ans et les 15 ans et plus. Les entraînements seront axés sur le développement de la puissance aérobie et les techniques de nage compétitives avancées. L'objectif principal est de perfectionner les techniques spécifiques au développement de la performance compétitive.

Objectif final : améliorer ses performances en compétition

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Lundi, mercredi et vendredi 17 h 30 à 19 h	65 \$ (inclus)	970 \$ + FNQ* (obligatoire)
Mardi et jeudi 6 h 30 à 7 h 50		
Lundi et vendredi 16 h (EDM*)		
Samedi 7 h à 10 h		

* EDM = Entraînement dirigé de musculation

Paiement différé
disponible pour les cours annuels (détails en p.3)

Les **frais d'affiliation** sont versés directement à la Fédération de natation du Québec (**FNQ**) et ajoutés aux frais d'inscription.

Relève

Ce groupe s'adresse aux enfants de 5 ans + et pouvant nager seul. L'objectif principal est de s'amuser tout en apprenant les fondements de la natation compétitive.

Objectif final : Nager 50 m crawl et 50 m dos.

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et vendredi 17 h à 17 h 50	35 \$ (inclus)	390 \$ + FNQ* (obligatoire)
Lundi et vendredi 18 h à 18 h 50		

Pré-régionaux

Le groupe pré-régionaux se voit comme la suite logique du groupe relève. Les nageurs apprendront à développer leurs habiletés techniques de base dans les 4 styles de nages soit : le papillon, le dos, la brasse et le crawl. L'objectif principal est d'apprendre à s'entraîner tout en s'amusant.

Objectif final : Nager 100 m dos et maîtriser les QNI*

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 16 h à 17 h 30	40 \$ (inclus)	472 \$ + FNQ* (obligatoire)

Régionaux

Le groupe « régionaux » est le dernier groupe faisant partie de l'école de natation du CAPI. Les nageurs de ce groupe maîtrisent les 4 styles de nages et travaillent à développer leur endurance, leur vitesse et à développer une technique de nage spécifique à la performance en compétition. L'objectif principal est d'apprendre au nageur à s'entraîner en vue de la compétition.

Objectif final : nager 200 m QNI*

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 16 h à 17 h 30	40 \$ (inclus)	686 \$ + FNQ* (obligatoire)
Samedi 7 h à 10 h (sur invitation)		

* FNQ = Fédération de natation du Québec

* QNI = Quatre nages individuelles (papillon, dos, brasse, crawl)

Faire partie du CAPI

Le CAPI est fondé sur le dépassement de soi, le sentiment d'appartenance et le plaisir sportif par l'entremise d'entraînements structurés répondant aux critères du développement à long terme de l'athlète.

Maître nageur 18 ans +



Notre mission est également de promouvoir et de développer la natation auprès des adultes. Ce programme s'adresse donc aux personnes qui veulent maintenir une bonne condition physique tout en s'amusant et en relevant des défis comme des compétitions interclubs de la région métropolitaine.

Les séances d'entraînement rigoureuses se font par le biais de plans de travail soutenu afin de perfectionner les styles de nage. Ils sont dirigés par des entraîneurs qualifiés. Prévoyez entre 1 et 3 heures d'entraînement par semaine. Il est possible d'intégrer ce programme indépendamment de votre condition de nageur.

Horaire	Cotisation CAPI	Coût
Mercredi et vendredi 17 h 30 à 19 h	55 \$ (inclus)	602 \$ + FNQ (obligatoire)
Mardi et jeudi 6 h 30 à 7 h 50		
Dimanche 17 h à 18 h 15		

Natation artistique



La natation artistique (nage synchronisée) est une discipline qui combine la gymnastique, la danse et la natation. Elle permet de développer la souplesse, l'endurance, la créativité, le cardio, la concentration et l'esprit d'équipe. Le programme récréatif est offert aux nageurs âgés entre 6 et 12 ans qui désirent apprendre et pratiquer les compétences de base de la nage synchronisée tout en apprenant à travailler ensemble dans un environnement d'équipe amusante.

Prérequis : l'enfant doit être capable de nager de façon indépendante (sans assistance) dans la partie profonde.

Horaire	AHP25
Municipale (niveau 1)	36 sem.
Jeu. 17 h à 18 h 30 (piscine ROUSSIN)	388 \$ (inscription annuelle + affiliation)
Samedi 9 h à 10 h 30 (piscine RDP)	
Régionale (niveau 2)*	
Jeu. 17 h à 18 h 30 (piscine ROUSSIN)	432 \$ (inscription annuelle + affiliation)
Samedi 10 h à 11 h 50 (piscine RDP)	

* Les 2 plages horaires sont obligatoires pour le Récréatif (niveau 2).

Plongeon



Plongez dans un monde de plaisir! Ce cours est conçu pour doter les jeunes des compétences nécessaires pour la pratique du plongeon. Dans ce groupe, ils découvriront les bases et affineront leurs connaissances grâce à des séances d'entraînement passionnantes suivies de compétitions régionales!

Prérequis : Être capable de nager seul (nager 25 m de façon continue). Vouloir apprendre à plonger, Être à l'aise sur un tremplin.

Horaire RDP	A24	H25	P25
	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Samedi 12 h à 13 h	99 \$	99 \$	89 \$

Âge	Affiliation FNQ*	
8 ans et moins	69 \$	
9-10 ans	89 \$	
11-14 ans	117 \$	
15 ans et plus	140 \$	
Maître	40 \$ / récréatif	57 \$ / compétitif

* Prix sujet à changement lors des ajustements FNQ 2024-2025

Essai gratuit

Contactez notre responsable
sandrine.gamache@srpat.org

Corporation
Mainbourg



**Fière bâtisseur de
vos milieux de vie!**

Vous cherchez :

- Un logement agréable et abordable?
- Une salle pour une réunion ou autre événement?
- Un espace à bureau pour votre organisme?

**Ayez le
réflexe
Mainbourg!**

Communiquez avec nous

514 787-0135

514 498-1677

mainbourg.org



MARIO BEAULIEU
Député de La Pointe-de-l'Île



12500, boulevard Industriel, Montréal, H1B 5P5



514 645-0101  **Mario.Beaulieu@parl.gc.ca**



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.



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 heures + examen

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



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.

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 heures + examen

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.

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 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 heures ; Coût : 88 \$

Premiers Soins Général

Prérequis : Croix de bronze ; Avoir réussi la formation Premiers soins général ; Durée : 4 heures ; Coût : 88 \$

FORMATIONS GRATUITES
SAUVETAGE - AQUATIQUE

C'est le temps de replonger avec nous!

ON A BESOIN DE TOI COMME SAUVETEUR / MONITEUR

NUMÉRISE LE CODE ET PLONGE 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.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec

Toutes les informations sont disponibles sur notre site

WWW.DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

Gabrielle Guévin-Joly
Coordonnatrice aquatique
514 645-4510 - coordoaquatique@srlpat.org

TARIFS

Cours	A24	H25	P25
	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Adultes	105 \$	105 \$	70 \$ / 61 \$ (* 7 sem.)
Aînés 50+	89 \$	89 \$	58 \$ / 51 \$ (* 7 sem.)

*Lundi férié - pas de reprise

Aquatiques Aquatiques Aquatiques

Le tarif aînés s'applique aux activités aquatiques du matin seulement.

VITALITÉ

DESTINATI



**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 sur les activités sélectionnées d'une même catégorie)

Bains **Libres**

BAINS LIBRES

Conseils et astuces!

Pour bien se préparer AVANT un bain libre :

- Procurez-vous votre carte de bain libre à l'accueil du Centre Roussin pendant les heures d'ouverture (page 2).
- Prendre connaissance des règles et consignes dans les piscines publiques.

À votre arrivée :

- Remettre votre carte de bain libre à l'accueil piscine.
- Déposer vos effets personnels dans un casier avec un cadenas. Nous ne sommes pas responsables des vols.
- Prendre une douche.

Bon à savoir :

- Les horaires de bains libres sont sujets à changement, et ce sans préavis.
- La présence d'un parent dans la piscine est obligatoire pour les enfants âgés de 8 ans et moins.
- Prêt de matériels (gilet de sauvetage, ballon, spaghetti, etc.).

Possibilité d'achat pour les cours de natation :

- Argent comptant seulement au comptoir piscine.
- Argent Interact, crédit, comptant au comptoir accueil Roussin.

HORAIRE

POUR TOUS

**Mardi, jeudi, samedi et dimanche
de 16 h à 16 h 50**

* La présence d'un parent dans la piscine est obligatoire pour les enfants âgés de 8 ans et moins
Des couloirs de nage sont toujours offerts

ADULTES

**Du lundi au jeudi
de 21 h à 21 h 50**

LÈVE-TÔT

**mardi, mercredi et vendredi
de 8 h à 8 h 50**

(adultes)

* sujet à changement sans préavis

Horaire	A24	H25	P25
BAIN LIBRE (50 minutes)	Abonnement annuel		
Procurez-vous la carte de membre à l'accueil du Centre Roussin	5 \$ (valide pour une année)		
NATATION LIBRE	12 sem.	12 sem.	8 sem.
Venez nager à votre rythme en toute tranquillité (sans les conseils d'un entraîneur).			
Mardi 11 h à 11 h 50	61 \$	61 \$	41 \$
Jeudi 11 h à 11 h 50			
Rabais 50+	44 \$	44 \$	29 \$



MISE EN FORME

AquaDanse *10% applicable

Ce cours qui vous permettra de vous défouler tout en bougeant aux rythmes des musiques ! Ce cours intègre la danse aux cours traditionnels d'aqua ZUMBA. Tous les exercices aquatiques sont stimulants, parfaits pour l'entraînement cardiovasculaire et la tonification du corps, mais surtout amusants ! L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. L'ambiance est à la fête, venez dansez avec nous !

AquaForme *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.

AquaFormePlus *10% applicable

Cours de mise en forme **intensif** 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'aquaforme régulier.

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.

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.

AquaPoussette *10% applicable



L'aquapoussette est un cours dédié aux femmes et à leurs enfants âgés entre trois mois et trois ans qui répond aux besoins postnatals 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

AquaSouplesse *10% applicable

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

AquaSpinning *10% applicable

Activité de groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau. Venez profiter d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine. La pratique du vélo dans l'eau favorise l'hydrothérapie. Les chaussures de piscine sont fortement recommandées (pas de croc). Les participants sont responsables d'entrer et sortir les vélos de la piscine à chaque cours.



AquaStep

*10% applicable

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

AquaStrech

*10% applicable

L'aquastretch est un moyen d'améliorer sa souplesse et sa posture en faisant des étirements pour détendre les muscles. Cette activité vous aidera à améliorer votre mobilité et votre flexibilité. Grâce à la circulation des énergies, les tensions sont soulagées, les toxines éliminées et le sommeil amélioré. Une activité relaxante qu'on recommande pour faire le plein de « good vibes » et lâcher prise.

AquaSUP fitness (sur matelas flottant)

*10% applicable



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

AquaTouche-à-Tout

*10% applicable



D'une semaine à l'autre, les candidats toucheront aux différents cours de mise en forme proposés dans le répertoire. Cours très varié se fera avec de multiples accessoires aquatiques. Être à l'aise dans la partie profonde et peu profonde de la piscine.

AquaTraining

*10% applicable

Le cours s'adresse aux personnes souhaitant découvrir de nouveaux outils afin de diversifier leur entraînement aquatique. Une grande variété d'appareils tels que le vélo, la trampoline, la pôle et le step aquatique vous permettront de faire des efforts intenses et amusants! Cours sous forme de circuit.

AquaZumba

*10% applicable

Offert dans la partie peu profonde, venez bouger, danser sur des rythmes latins et diversifiés, vous amuser, socialiser et bénéficier d'un entraînement plaisant sur le thème d'un « Pool-Party ». L'intensité des cours d'Aqua Zumba® se qualifie en termes de force, d'endurance et de flexibilité en y intégrant différents niveaux.



Salle à manger | Comptoir de Mets pour emporter | Commande en ligne

MONTRÉAL
12585, rue Sherbrooke Est,
Montréal Qc H1B 1C8

T 514-645-2009

REPENTIGNY
420 rue Notre-Dame, local 101,
Repentigny, Qc J6A 2T1

T 579-474-0155

TOMATEBASILIC.COM



COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

TARIFS	A24 10 sem.	H25 10 sem.	P25 8 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	70 \$	70 \$	56 \$
Nageur 3 à 6	85 \$	85 \$	68 \$
Jeune Sauveteur initié à Ado 2	87 \$	87 \$	70 \$
Nageur Adulte 1 à 3	125 \$	125 \$	100 \$



Précolaire 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 \$**



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...



Précolaire 1

3-5 ans, 30 minutes

Les enfants débutent les cours avec leurs parents (en maillot de bain!) et graduellement sont 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 \$**



Précolaire 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 secs.

* **Ballon dorsal facultatif**



Précolaire 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.



Précolaire 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.

INCERTAIN?

Communiquez avec nous!

Il nous fera plaisir d'évaluer la condition 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 ils 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 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

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



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 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



NAGER POUR LA VIE

COURS DE NATATION



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. Progresser 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 400 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse ainsi que votre endurance!

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

Sirène récréatif

À vos nageoires!

Plongez dans vos rêves et vivez une expérience hors du commun dans cette discipline en pleine expansion. Vous allez appliquer tous vos apprentissages en natation afin de devenir une sirène accomplie à travers un programme de « mermaiding » où vous apprendrez l'art d'ÊTRE une sirène :

- Cours de natation avec monopalme
- Apnée sous l'eau
- Chorégraphie artistique et démonstration
- Séance photo

Critère d'inscription : La sécurité avant tout ! Le test de nage est obligatoire avant l'inscription .

Le cours de sirène est offert pour les enfants qui répondent aux compétences du programme nageur 2-3 (page 41). Nous vous invitons à venir lors d'un bain libre pour faire évaluer votre enfant. Pour l'inscription, vous devez avoir en main l'autorisation dûment complétée, par l'un de nos sauveteurs.

INSCRIPTION AU COMPTOIR SEULEMENT.

HORAIRE	A24	H25	P25
Sirène Initiée	6 sem.	6 sem.	6 sem.
Vend. 19 h à 19 h 50	125 \$*	125 \$*	125 \$
Sirène Avertie			
Vend. 20 h à 20 h 50	125 \$ *	125 \$*	125 \$
Sirène Expert			
Vend. 21 h à 21 h 50		125 \$	125 \$
Sirène Adulte			
Vend. 20 h à 21 h	135 \$*	135 \$*	135 \$

* Cours d'une durée de 6 semaines. Chaque cours est offert deux (2) fois par session



Sirène d'eau douce

Viens découvrir l'univers du mermaiding dans ce cours d'introduction à la sirène. Perfectionne tes notions en natation afin de passer au niveau supérieur et apprendre à nager comme une sirène. De la natation à la monopalme, tu apprendras les différentes techniques, telle que l'ondulation de votre corps "faire le dauphin".

Prérequis : test de nage obligatoire AVANT l'inscription.

Bon à savoir :

- Activité en eau peu profonde
- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette



Sirène des récifs

Continue à développer ta passion pour le mermaiding. Tu pourras explorer les eaux profondes avec l'initiation à l'apnée. Tu apprendras à te relaxer, à te recentrer en contrôlant ta respiration afin de pouvoir rester plus longtemps sous l'eau. Tu apprendras aussi les dangers de nager seul et comment avoir du plaisir de façon sécuritaire.

Prérequis : Sirène en eau douce (initié) (obligatoire)

Bon à savoir :

- Activité en eau peu profonde et profonde
- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette



Sirène des mers

Perfectionne la sirène en toi, dans ce cours tu seras aussi agile qu'un poisson dans l'eau. Nous allons pousser tes notions afin de t'aider à développer tes compétences de sirène. Tu seras si agile que tu pourras apprendre des chorégraphies pour devenir une sirène à part entière.

Prérequis : Sirène des récifs (averti) (obligatoire)

Bon à savoir :

- Activité en eau peu profonde et profonde
- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette



Sirène mythique

Le mermaiding combine le sport et le loisir. Cette activité améliore votre condition physique, augmente votre souplesse et renforce votre ceinture abdominale. Une bonne occasion de se détendre et lâcher-prise. Une expérience amusante qui vous fera découvrir l'art d'être une sirène.

Prérequis : 16 ans et plus, être un bon nageur

Bon à savoir :

- Activité en eau peu profonde et profonde
- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette
- Inscription en ligne disponible

HORAIRES

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

PISCINE
ROUSSIN

INFORMATION : 514 645-4510 | COORDOQUATIQUE@SRLPAT.ORG

NATATION	Mardi	Vend.	Samedi				Dimanche						
Parent et Enfant 1			9 h		10 h 20		10 h 20						
Parent et Enfant 2			9 h		11 h		9 h		11 h				
Parent et Enfant 3			9 h 40		11 h 40		9 h 40		11 h 40				
Précolaire 1	17 h		8 h 20	9 h 40	10 h 20	11 h 40	8 h 20		10 h 20				
Précolaire 2			9 h		11 h		12 h 50		9 h	11 h	11 h 40	13 h 30	
Précolaire 3			9 h 40		11 h 40		13 h 30		9 h 40	10 h 20	11 h 40	13 h 30	
Précolaire 4			8 h 20	10 h 20	11 h	12 h 50	8 h 20		9 h 40		11 h		
Précolaire 5			9 h	10 h 20	12 h 50	13 h 30	12 h 50						
Nageur 1		19 h	8 h 20	9 h 40	11 h	13 h 30	8 h 20	9 h	9 h 40	10 h 20	11 h	13 h 30	
Nageur 2		19 h	8 h 20	9 h	10 h 20	11 h	8 h 20	9 h	10 h 20	11 h	12 h 50	13 h 10	
Nageur 3	17 h 40	19 h 40	11 h 40		13 h 10		14 h 5		11 h 40		14 h 05		
Nageur 4		20 h 35	11 h 40		13 h 10		14 h 5		11 h 40		13 h 10		14 h 05
Nageur 5			14 h 05				14 h 05		15 h				
Nageur 6			14 h 05				15 h						
Jeune Sauveteur Initié			15 h				15 h						
Jeune sauveteur Averti			15 h				15 h						
Jeune Sauveteur Expert			15 h				15 h						
Ado 1	17 h		15 h										
Ado 2							14 h 05						
NATATION	Lundi		Mardi			Mercredi			Vendredi				
Nageur Adulte 1	20 h					20 h			11 h				
Nageur Adulte 2			20 h						19 h 30				
Nageur Adulte 3									20 h 30				
MISE EN FORME	Lundi		Mardi			Mercredi		Jeudi		Vendredi			
AquaDanse								18 h					
AquaForme	10 h	19 h	10 h	12 h 30	19 h	10 h	19 h	10 h	10 h	12 h			
AquaFormePlus								15 h					
AquaJogging	11 h	19 h	19 h			11 h	19 h	19 h 30					
AquaPoussette								14 h					
AquaPrénatal	Disponible au centre Récréatif Édouard-Rivet												
AquaSouplesse	8 h		9 h			9 h		8 h	9 h	9 h			
AquaSpinning	13 h		20 h							13 h			
AquaStep								17 h	19 h				
AquaStretching	9 h												
AquaSupFitness						20 h							
AquaTouche-à-tout	20 h												
AquaTraining			18 h					20 h					
AquaZumba								13 h					

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

INFORMATION : 514 494-9718 | INFO@DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

NATATION	Mercredi	Jeu.	Vend.	Samedi					Dimanche								
Parent-Enfant 1				10 h 10					10 h 10	11 h 55							
Parent-Enfant 2				9 h 35	11 h 20				9 h 35	11 h 20							
Parent-Enfant 3				9 h	10 h 45				9 h	10 h 45							
Préscolaire 1				9 h	9 h 35	10 h 10	10 h 45	11 h 20	11 h 55	12 h 25	12 h 30	9 h	9 h 35	10 h 10	10 h 45	11 h 20	
Préscolaire 2				10 h 10	10 h 45		12 h 30				10 h 10	10 h 45	11 h 55	12 h 30			
Préscolaire 3				9 h	10 h 10	11 h 20		11 h 55			9 h	10 h 10		11 h 20			
Préscolaire 4				9 h 35	10 h 45		12 h 30				9 h 35	10 h 45		12 h 30			
Préscolaire 5				9 h 35		11 h 20				9 h 35		11 h 20					
Nageur 1	17 h 55	18 h 25	17 h 50	18 h 25	17 h 55	9 h	9 h 35	10 h 45	11 h 55			9 h	9 h 35	10 h 45	11 h 20	11 h 55	12 h 25
Nageur 2	17 h 50	18 h 30			18 h 30	9 h	10 h 10	11 h 20	11 h 55	12 h 30		9 h	10 h 10	11 h 20	11 h 55	12 h 25	12 h 30
Nageur 3	17 h		17 h			8 h 55		10 h 35	11 h 25			8 h 55	10 h 35		12 h 15		
Nageur 4						9 h 45		10 h 35	12 h 15			8 h 55	9 h 45		10 h 35		
Nageur 5						9 h 45		12 h 15				9 h 45					
Nageur 6						8 h 55		11 h 25				8 h 55					
J. Sauv. Initié												9 h					
J. sauv. Averti												9 h 55					
J. Sauv. Expert												11 h 25					

NATATION	Mardi	Jeudi	Vendredi	Dimanche
Ado 1	17 h			10 h 55
Ado 2		17 h		11 h 55
Ado 3				11 h 25
Nageur Adulte 1	18 h		18 h	
Nageur Adulte 2		18 h		
Nageur Adulte 3			20 h	

MISE EN FORME	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquaforme	16 h	11 h 30	20 h	11 h 30	16 h
Aquajogging			20 h	20 h	
Aquaspinning			20 h	20 h	



SALLE DE QUILLES



Salon de quilles Bellevue St-Georges

Si vous souhaitez vous amuser en jouant au quilles pour une soirée, une saison, ou pour amasser des fonds, n'hésitez plus et renseignez-vous sur nos forfaits et avantages.

Ligues

de quilles

Inscrivez-vous dès maintenant !

28 ALLÉES DISPONIBLES
Casse-croûte

SPÉCIAUX DE GROUPES
L'endroit idéal pour les fêtes de bureau, famille ou enfants!

Serge et Kevin Armstrong, propriétaires
12980, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles, 514 645-8931
www.bellevue-st-georges.com

VOTRE CHIEN EST ENTRE BONNES MAINS

54
ANNÉES
D'EXPÉRIENCE



**BRIGADE
CANINE**

DEPUIS 1970

brigadecanine.com

11889, rue Notre-Dame Est,
Montréal (Québec) H1B 2Y2

Au service de la communauté



Guidés par nos valeurs coopératives, nous sommes fiers d'être présents dans les moments qui comptent.

Enrichir la vie des personnes et des communautés : voilà la raison d'être que nous incarnons au quotidien.

 **Desjardins**
Caisse de Pointe-aux-Trembles



Georges Mercier
Courtier immobilier agréé

John Morris
Courtier immobilier agréé

Catherine Lelièvre
Adjointe administrative

Une équipe
solide, soudée
et 100 %
impliquée!

 **Passionnés**
Une expertise reconnue depuis plusieurs générations dans les secteurs Pointe-aux-Trembles et Mercier.

 **Efficaces**
Un objectif commun: être là pour vous à chacune des étapes de la transaction immobilière.

 **Engagés**
Un engagement dans la communauté de l'est de Montréal depuis 1977.

 **À l'écoute**
Une approche humaine qui permet de développer des relations de confiance avec nos clients.

Morris & Mercier
COURTIERS IMMOBILIERS



RE/MAX Cité J.M.
Agence immobilière, franchise indépendante et autonome de RE/MAX Québec inc.

514 607-1517
EquipeMorris-Mercier.com