



CRER

2025  
26

Faire  
GRANDIR  
ses passions!

# PROGRAMMATION

sportive, culturelle et aquatique

CENTRE RÉCRÉATIF ÉDOUARD-RIVET



[www.crer.me](http://www.crer.me)

514 905-2105 | [info@crer.me](mailto:info@crer.me)



# VILLE DE MONTRÉAL-EST

514 905-2000

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

## MOT DE LA MAIRESSE

Anne St-Laurent



Dès maintenant, redécouvrez une programmation riche et variée au CRÉRI! Comme à chaque année, la Ville de Montréal-Est est fière de proposer à ses citoyens une panoplie d'activités à tarif préférentiel, avec l'avantage exclusif de pouvoir s'inscrire en priorité.

Natation, danse, hockey, sports, culture, bains libres et bien plus encore : notre Centre récréatif est l'endroit tout indiqué pour élargir vos horizons et donner vie à vos bonnes résolutions, en toute saison.

Je vous encourage donc à en profiter pleinement tout au long de l'année afin de tirer tous les bienfaits qu'apportent les activités physiques, culturelles et sociales. Et, pourquoi pas prendre un café pour socialiser et briser l'isolement!

## ÉVÉNEMENTS

à venir

### Fête du citoyen

– samedi 16 août 2025

### La Grande marche (Grand défi Pierre Lavoie)

– samedi 18 octobre 2025

### Halloween

– vendredi 31 octobre 2025 (parc des Vétérans)

### Dépouillement de Noël

– dimanche 14 décembre 2025 (pour les résidents de MTL-Est)

## BIBLIOTHÈQUE

Micheline-Gagnon

514 905-2145

11370, rue Notre-Dame – 3<sup>e</sup> étage

## LISTE DES ORGANISMES

ACCREDITÉS PAR LA VILLE DE MONTRÉAL-EST

### Action Secours Vie d'Espoir

514 564-5295 / actionsecours.ca

### AFÉAS Montréal-Est

514 645-7656

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

514 645-1264

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

514 642-2168 / ahmpat.com

### AQDR section Pointe-de-l'Île de Montréal

514 643-0930 / aqdr.org/section/pointe-de-lile-de-montreal

### CDC de la Pointe - région Est de Montréal

514 498-4273 / cdcdelaPointe.org

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

438 870-9946

### Centre des femmes de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

514 645-6068 / cdfmepat.org

### Chevaliers de Colomb - Conseil 2759 Montréal-Est

514 519-8929

### Club de l'âge d'or de Montréal-Est

514 645-0402

### Club Optimiste Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles

514 326-5933

### Club de Volleyball les Wonders

514 608-0155 / leswonders.ca

### Filles d'Isabelle - Cercle Jean XXIII 1018

514 376-6626

### Groupe Octave - AA

514 905-2105

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

514 354-7373 / infologis.ca

### Le Village de Noël de Montréal-Est

514 715-4440 / levillagedenoeldemontreal-est.com

### Légion royale canadienne - Filiale 173

514 645-1940

### Maison Dalauze

514 640-4210 / maisondalauze.com

### Maison l'Échelon

514 355-4223 #223 / maisonechelon.ca

### Mentor Sports Basketball MTL-Est

514 905-2105 / crer.me

### Prévention Montréal-Est

514 645-5328 / preventionpdi.org

### Réseau Alimentaire de l'Est de Montréal

438 638-8960 / reseaulimentaire-est.org

### 226<sup>e</sup> groupe scout de la Pointe-de-l'Île

514 929-2441

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

514 645-6068



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

Grâce à la précieuse collaboration de la Ville de Montréal-Est, la SRLPAT est fière de contribuer à l'épanouissement de vos passions. Chaque sourire, chaque moment partagé, et chaque geste d'engagement nous pousse à imaginer et offrir un cadre encore plus vibrant et accueillant.

Nous mettons tout en œuvre pour enrichir votre expérience au Centre récréatif Édouard-Rivet, un lieu conçu pour devenir le cœur de votre communauté. Profitez de notre programmation annuelle pensée pour vous réunir autour d'activités mémorables et enrichissantes. N'oubliez pas de vous inscrire à notre infolettre et de consulter notre page Facebook pour découvrir toutes les nouveautés et vivre pleinement chaque occasion.



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

## HORAIRE DE L'ACCUEIL

**Lundi au vendredi**

8 h 30 à 21 h 30

**Samedi et dimanche**

8 h à 18 h

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### PORTES OUVERTES

- 14 septembre 2025
- 11 janvier 2026

### ROSE POUR LA CAUSE

- 8 au 10 octobre
- Tous les profits sont versés à la Fondation cancer du sein du Québec

### PATIN LIBRE

- Spécial HALLOWEEN
- 26 octobre
- Spécial NOËL
- 14 décembre

### ÉLECTIONS MUNICIPALES

- 2 novembre

### TOURNOI BANTAM

- 10 au 23 novembre

### LE VILLAGE DE NOËL DE MONTRÉAL-EST

- Du vendredi au dimanche, du 6 au 22 décembre

### RELÂCHE SCOLAIRE

- 2 au 6 mars

### TOURNOI MAHG

- 8-9 et 15-16 mars

## AUTOMNE

DU 15 SEPTEMBRE

AU 15 DÉCEMBRE

13 semaines

18 AU 22 AOÛT

### Préinscription

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

### INSCRIPTION\*

26-27 AOÛT

### Résidents MTL-Est

Carte privilège obligatoire

28 AOÛT

Pour tous

dès 9 h

## HIVER

DU 12 JANVIER

AU 13 AVRIL

13 semaines

1<sup>ER</sup> AU 6 DÉC.

### Préinscription

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

### INSCRIPTION\*

9-10 DÉC.

### Résidents MTL-Est

Carte privilège obligatoire

11 DÉC.

Pour tous

dès 9 h

## PRINTEMPS

DU 27 AVRIL

AU 15 JUIN

7 semaines

23 AU 28 MARS

### Préinscription

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

### INSCRIPTION\*

31-1<sup>ER</sup> AVRIL

### Résidents MTL-Est

Carte privilège obligatoire

2 AVRIL

Pour tous

dès 9 h

\* Les dates de session pour les cours de natation pour enfants et adultes sont différentes. Tous les détails sur notre site au [www.crer.me](http://www.crer.me).

# MON DOSSIER/INSCRIPTION



## INSCRIPTIONS PAR INTERNET

(Site sécurisé)

Nous vous recommandons de faire le choix de vos activités à l'aide de la programmation avant d'entreprendre le processus d'inscription.

1. À partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, rendez-vous au : [www.crer.me](http://www.crer.me) puis cliquez sur :

### 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 sur :

#### 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 (Visa ou MasterCard).

PAIEMENTS  
ACCEPTÉS



### Reçu d'inscription

Lisez attentivement et conservez votre reçu, celui-ci vous informe des détails importants liés aux activités auxquelles vous êtes inscrits :

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 auxquelles vous ou vos enfants êtes inscrits, les périodes d'inscription, les informations et événements à venir vous seront envoyés par courriel.

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

### Inscription Cours à la carte :

Nous vous encourageons à télécharger l'application  à partir de l'App Store ou Google Play pour faciliter vos réservations. Vous pouvez tout gérer :

Sélectionner vos cours quand vous le désirez, vous inscrire à un cours 30 minutes avant le début, annuler une réservation, recevoir des courriels de suivis, voir les nouveaux cours offerts et plus encore.

Pour accéder à FLiIP à partir de votre ordinateur :

1. Visitez le [www.crer.me](http://www.crer.me); cliquez sur Cours à la carte; vous serez redirigé vers le site d'inscription « **FLiIP** » ;
2. Si vous avez déjà un compte, connectez-vous ou cliquez sur Inscrivez-vous maintenant
3. Remplissez le formulaire et suivez les étapes.
4. Ayez votre carte de crédit en main. C'est obligatoire.
5. Sélectionner un forfait : 1 cours / 5 cours / 10 cours / 20 cours / 30 cours. Chaque forfait a ses avantages. Vous pouvez même faire un essai gratuit.
6. Lorsque votre forfait est acheté, sélectionnez vos cours préférés dans Calendrier/horaire. Plusieurs choix vous sont offerts!

Pour toute question, écrivez à [info@crer.me](mailto:info@crer.me). Essayez Flipp, c'est simple et pratique !

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

## INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

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

## FRAIS et MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. **Les taxes sont incluses** dans le coût des activités. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Les prix sont modifiables sans préavis.

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

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT / CRÉDIT

- Frais d'administration de 15 \$
- Remboursement à 100 % si annulation de la SRLPAT
- Les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à [info@crer.me](mailto:info@crer.me) **avant** le début des cours.
- Aucun remboursement **après** le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restants sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non monnayable
- Aucun remboursement pour tout montant de moins de 10 \$

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

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

## CALENDRIER

Fête du Travail : 1<sup>er</sup> septembre 2025 (fermé)

Action de grâce : 13 octobre 2025 (fermé)

Congé des fêtes : 24 au 26 et 31 déc., 1<sup>er</sup> et 2 janv. 2026 (fermé)

Semaine de relâche : 2 au 6 mars 2026

Congé de Pâques : 5 et 6 avril 2026 (fermé)

Fête des Patriotes : 18 mai 2026 (fermé)

Fête nationale : 24 juin 2026 (fermé)

Fête du Canada : 1<sup>er</sup> juillet 2026 (fermé)

## 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'IMPÔT 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. Aucun envoi postal ne sera fait.

## Carte de MEMBRE PRIVILÈGE

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

**Carte « Privilège »** (preuve de résidence obligatoire)

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

La carte vous offre :

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



**11 111, rue Notre-Dame,**  
Montréal-Est (Québec) H1B 2V7  
514 905-2105 | [www.crer.me](http://www.crer.me)

# Activités Familiales

Faire GRANDIR ses passions !

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

## AquaPoussette

L'aquapoussette est un cours dédié aux femmes et à leurs enfants âgés entre trois mois et trois ans. Cette activité répond aux besoins postnataux de la femme. C'est aussi un excellent divertissement pour l'enfant, installé en toute sécurité dans un flotteur. Cette activité aquatique familiale joint l'utile à l'agréable en apportant tous les bienfaits de l'aquaforme :

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

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

Matériel requis : 2 serviettes, petit jouet pour enfant

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Mercredi 13 h à 13 h 50	126 \$	126 \$	68 \$

Les taxes sont incluses

## AquaPrénatal

L'Aquaprénatal est un cours spécialisé pour les femmes enceintes. Cours dirigé avec aérobic, musculation, cardio et relaxation dans l'eau. Activité en eau peu profonde.

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>6 sem.</b>
Mardi 19 h à 19 h 50	126 \$	126 \$	68 \$

Les taxes sont incluses

## H.I.I.T. pré/postnatal

Ce cours de HIIT pré ou postnatal se fait en circuit et fera travailler votre corps et votre cardio. Les mouvements sont adaptés à la condition physique des nouvelles et futures mamans. Vos enfants de 0 à 2 ans seront bien accueillis dans une petite zone dédiée et un espace d'allaitement est à votre disposition. Future maman : préparez votre corps et votre esprit à la venue de votre enfant. Nouvelle maman : profitez d'un moment pour sortir de la maison et vous prioriser après l'arrivée de bébé.

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Lundi 11 h à 11 h 45	131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

## Jiu-Jitsu

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

Horaire	A25	H26	P26
	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Enfant 4-12 ans	143 \$	143 \$	77 \$
Samedi 9 h à 10 h			
Enfants 13-17 ans	204 \$	204 \$	110 \$
Samedi 10 h à 11 h			
Adultes*	Samedi 10 h à 11 h 30		

\*Les taxes sont incluses

## Le jardin de pirouette et cabriole

Le programme de psychomotricité de la FQCCL (Fédération québécoise des centres communautaires de loisir) Le jardin de Pirouette et Cabriole se veut une expérience immersive, permettant aux parents de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles.

**NOUVEAU!**

Conçus pour différents groupes d'âge, les activités et les ateliers proposés favorisent, entre autres, le développement du tonus musculaire, de l'équilibre et de la coordination, l'orientation dans l'espace, la compréhension des notions temporelles et la découverte du rythme, en plus de stimuler la concentration et la mémoire. Les acquis effectués au cours des semaines contribuent ainsi à ce que les enfants développent confiance en eux et estime d'eux-mêmes tout en jetant les bases essentielles à leurs apprentissages futurs.

Le jardin de Pirouette et Cabriole est un programme complet, facile d'utilisation et flexible. Il peut être adapté en tenant compte des besoins et des réalités propres à chaque milieu.

Horaire		A25	H26	P26
Parent-enfant		13 sem.	13 sem.	7 sem.
6 à 12 mois	Samedi 8 h à 8 h 30	104 \$	104 \$	56 \$
12 à 18 mois	Samedi 8 h 40 à 9 h 10			
18 mois à 2 <sup>1/2</sup> ans	Samedi 9 h 20 à 9 h 50			
2 <sup>1/2</sup> à 4 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	117 \$	117 \$	63 \$
4 et 5 ans	Samedi 10 h 55 à 11 h 40			



## Parc intérieur

Session automne : 3 octobre au 12 décembre  
Session hiver/printemps : 16 janvier au 24 avril

### JOIE, BONHEUR, RIRES et PLAISIR !

C'est un sourire fendu jusqu'aux oreilles que vos enfants auront en venant jouer au parc intérieur du Centre récréatif Édouard-Rivet. Notre parc intérieur se déploie pour offrir un espace sécuritaire et adapté à vos tout-petits. Grâce à nos stations de jeux, vos enfants pourront découvrir différents jouets et activités ludiques, un petit jeu gonflable, de la musique, etc. Notre charmante bénévoles, Louise, vous attend tous les vendredis de 9 h à 11 h.

Activité pour les 6 mois à 5 ans

Horaire	A25	HP26	Unité
<b>*10 % applicable</b>	<b>11 sem.</b>	<b>15 sem.</b>	
Vendredi 9 h à 11 h	46 \$	64 \$	5 \$

## Yoga pré/postnatal

Le Yoga pré ou postnatal est dédié aux femmes pendant et après la grossesse. Il offre un espace bienveillant pour se reconnecter à son corps, vivre pleinement la maternité, et favoriser un bien-être global, physique comme émotionnel.

Aide à soulager les inconforts, à mieux respirer, à se détendre et à préparer le corps et l'esprit à l'accouchement. Après la naissance, il soutient la récupération en douceur : renforcement du périnée, recentrage abdominal, relâchement des tensions et retour progressif à soi.

Ouvert aux femmes enceintes à partir du 2<sup>e</sup> trimestre et aux jeunes mamans dès 6 à 8 semaines après l'accouchement. Possibilité de venir avec bébé.

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

Tout ce qu'il faut pour la

# Relâche scolaire

Activités extérieures et plein air, bricolages, activités sportives, activités spéciales. Les choix ne manquent pas pour la relâche scolaire !

du 2 au 6 mars  
**2026**

# Basketball

En collaboration avec Mentor Sport

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

## Groupe 5-7 ans

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

## Groupe 7-9 ans et 5-12 ans

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

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

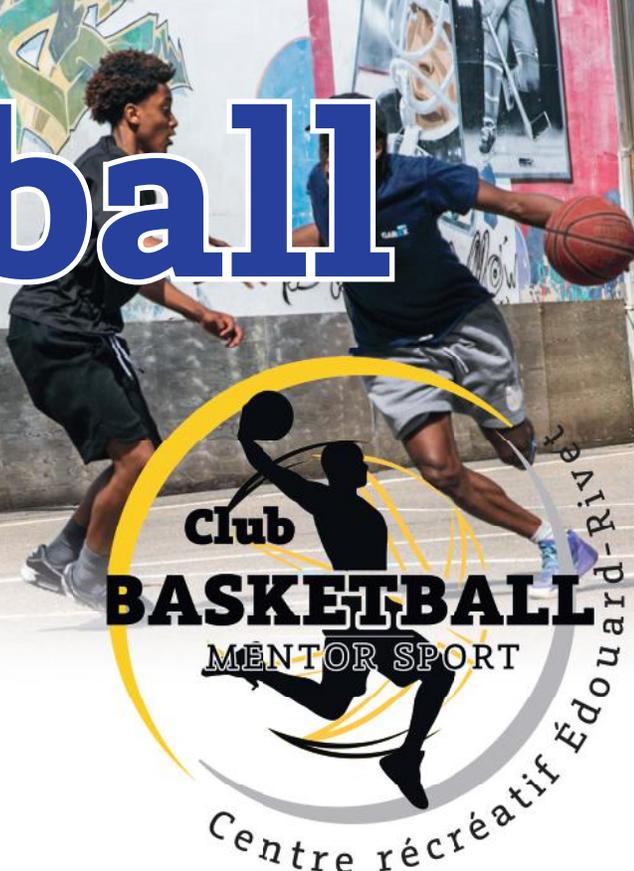
Pour les enfants à la recherche d'une expérience de basketball plus intense. Ce programme permettra aux jeunes d'avoir une expérience d'équipe. Ils apprendront également des techniques plus avancées afin de continuer leur progression de joueur.

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

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

## Groupe 12 ans +

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



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

HORAIRE		A25	H26	P26
		13 sem.	13 sem.	7 sem.
5-7 ans	Dimanche 8 h à 9 h	172 \$	172 \$	93 \$
7-9 ans	Dimanche 9 h à 10 h			
10-11 ans	Dimanche 10 h à 11 h			
12 ans et +	Dimanche 11 h à 12 h			
5-11 ans - Garçons	Lundi 19 h à 20 h			
5-12 ans	Lundi 18 h à 19 h			
	Mardi 18 h à 19 h			
10-17 ans - Filles	Mardi 19 h à 20 h			

# Faire GRANDIR

# Karaté

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

Le Club de karaté shotokan Montréal-Est est fait pour vous. Profitez de l'occasion pour faire une activité parent-enfant, puisque, peu importe votre âge ou votre niveau, nos cours sont ouverts aux jeunes comme aux adultes. Les cours sont adaptés à tous, selon la couleur de votre ceinture. Il ne reste qu'à vous inscrire !

## Initiation 3-5 ans

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

## Ceintures blanche et jaune

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

## Ceinture orange et plus

Vous voici rendu au cours de karaté qui consiste en une pratique plus approfondie du style Shotokan. Il s'agit d'un art martial figurant parmi les 5 grands styles de karaté pratiqués au Japon. Le karaté Shotokan est une excellente activité pour développer des habiletés techniques et physiques d'autodéfense. Il favorise aussi le développement du caractère et de la discipline mentale.



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



**50%**  
**de rabais**  
pour les résidents  
de Montréal-Est

HORAIRE		A25	H26	P26
<b>Enfant</b>		<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Initiation 3-5 ans - 1x / sem.	Samedi 9 h à 9 h 45	103 \$	103 \$	56 \$
Ceintures blanche et jaune - 2x / sem.	Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h	156 \$	156 \$	84 \$
Ceinture orange et plus - 2x / sem.	Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30	234 \$	234 \$	126 \$
<b>Adulte*</b>		<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Ceintures blanche et jaune - 2x / sem.	Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h	203 \$	203 \$	110 \$
Ceinture orange et plus - 2x / sem.	Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30	293 \$	293 \$	158 \$

\*Les taxes sont incluses

# ses passions !

# Volleyball

En collaboration avec les Wonders

Instagram : leswonders\_volleyball

Facebook : facebook.com/leswonders

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

## Mini-volley 8-10 ans et 10-12 ans mixte

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

## Secondaire 1 et 2 12-14 ans

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

## Secondaire 1 et 2 Intermédiaire 12-14 ans

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

## Adulte

La passion se poursuit et vous désirez jouer pour le plaisir. Le récréatif **Adulte** s'adresse aux personnes ayant peu ou pas d'expérience au volleyball. Nos entraîneurs vous proposent une initiation et un perfectionnement du geste de volleyball : touche de balle, manchette, service simple et tennis, le bloc et l'attaque et des stratégies de défense lors d'un match.

Les cours se déroulent comme suit : un échauffement, un enseignement des gestes de volleyball, suivi d'exercices de pratique et se termineront avec un match pour le plaisir de jouer.

**Rabais de la rentrée  
- 50 \$  
pour le cours Adulte !**



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

HORAIRE	A25	H26	P26
	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Mini-volley 8-10 ans Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	183 \$	183 \$	99 \$
Mini-volley 10-12 ans Dimanche 13 h 30 à 14 h 30			
Mini-volley 10-12 ans Dimanche 14 h 30 à 15 h 30			
Secondaire 1 et 2 Dimanche 16 h à 18 h	215 \$	215 \$	116 \$
Secondaire 1 et 2 (inter.) Dimanche 18 h à 20 h			
Adulte* Jeudi 20 h 30 à 22 h	283 \$	283 \$	153 \$

\*Les taxes sont incluses

# Rejoignez la ZONE



Z O N E   A T H L É T I Q U E

Des **cours de groupe** motivants, flexibles et accessibles à tous !  
Que tu sois athlète ou débutant

## avec les cours à la carte

Notre centre sportif spécialisé dans les cours en groupe vous propose une ambiance dynamique, des horaires flexibles, et une diversité impressionnante de cours pour tous les niveaux.

**Cross-training** : dépassez vos limites avec des entraînements intenses

**Spinning** : cardio à haute intensité sur vélo stationnaire

**Yoga & Pilates** : travaillez votre souplesse, votre posture et votre sérénité

**et bien plus** : mise en forme, zumba, activités aquatiques...

# Rejoins une communauté et abonne-toi à la ZONE

### POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Trouve une communauté d'entraînement motivante, inclusive et dynamique; le cours de TON choix, avec l'horaire qui TE convient, adapté à TON rythme et TA capacité... pour choisir ce que TU VEUX quand TU PEUX !



# Activités

# Sportives et Mise en forme

Faire GRANDIR ses passions !

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



## Barre

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

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

## Body design

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

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Lundi 18 h à 19 h	131 \$	131 \$	71 \$
Vendredi 18 h à 19 h			

Les taxes sont incluses

## CardioVélo



(Offert à la session ou à la carte)

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

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

Horaire		A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>		<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
CardioVélo	Lundi 12 h à 12 h 45	183 \$	183 \$	99 \$
	Mardi 12 h à 12 h 45			
	Merc. 18 h 30 à 19 h 15			
	Merc. 19 h 30 à 20 h 15			
	Jeudi 12 h à 12 h 45			
	Jeudi 16 h 50 à 17 h 35			
Vélo Muscu	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	183 \$	183 \$	99 \$
	Lundi 19 h 30 à 20 h 15			
	Jeudi 16 h à 16 h à 45			

Les taxes sont incluses

## CrossTraining



Vous aimez les entraînements complets ? En voici un ! Avec un entraînement *full body* qui vous aidera à développer tous les muscles de votre corps sans oublier votre cardio. L'essayer c'est l'adopter.

Horaire		A25	H26	P26	
<b>*10 % applicable</b>		<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>	
Mardi 18 h à 18 h 45	Mardi 19 h à 19 h 45	183 \$	183 \$	99 \$	
					Vendredi 12 h à 12 h 45
					Samedi 9 h à 9 h 45
					Samedi 10 h à 10 h 45

Les taxes sont incluses

## Danse

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard

514 264-1574 | direction@msdance.ca

Session automne : 8 sept. au 14 déc.

Session hiver/printemps : 9 janvier au 31 mai

Aucun cours à l'Halloween,

à la relâche scolaire et à Pâques



**Acro danse :** L'acro danse combine le style jazz avec des éléments acrobatiques de précision. Les chorégraphies allient harmonieusement la souplesse, l'impulsion, la technique en jazz et la gymnastique.

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

**Danse fusion :** Ce cours expérimente tous les styles de danse moderne en passant du Funky au Hip-hop. On y travaille les techniques de Jazz, de danse moderne, la souplesse et l'interprétation.

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

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

Cours	Âges	Horaire	A25	HP26	
			14 sem.	19 sem.	
Acro danse	7 à 12 ans	Vendredi 18 h à 19 h	ANNULÉ	179 \$	
Ballet	6 à 8 ans	Jeu 18 h à 19 h			
	9 à 12 ans	Jeu 19 h à 20 h			
Danse fusion	7 à 10 ans	Mercredi 19 h 10 à 20 h 10			239 \$
Initiation à la danse	3 à 5 ans	Mercredi 18 h à 19 h			
		Samedi 9 h 30 à 10 h 30			
Jazz/Hip-Hop	6 à 8 ans	Samedi 10 h 40 à 11 h 40			
	9 à 12 ans	Samedi 11 h 40 à 12 h 40			



Inclut les frais du spectacle de danse sauf pour l'achat des billets de spectacle et le lien vidéo.

**Spectacle de fin d'année**  
**Dimanche 7 juin 2026,**  
**10 h 30**

## Extensa Fitness

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

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Mercredi 10 h 35 à 11 h 35	131 \$	131 \$	71 \$
Mercredi 19 h à 20 h			

Les taxes sont incluses

## Gymnastique chinoise

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

**NOUVEAU!**

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	<b>13 sem.</b>	<b>13 sem.</b>	<b>7 sem.</b>
Vendredi 11 h 15 à 12 h 15	131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

## H.I.I.T. Boxing/Kickboxing

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

Horaire 45 min.	A25	H26	P26
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 17 h 30 à 18 h 15	131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

## H.I.I.T. Core et Abs

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

Horaire 30 min.	A25	H26	P26
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 18 h à 18 h 30	102 \$	102 \$	55 \$

Les taxes sont incluses

## H.I.I.T. Power Fit

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

Horaire 30 min.	A25	H26	P26
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 17 h 30 à 18 h	102 \$	102 \$	55 \$

Les taxes sont incluses



**ABONNE-TOI !**

Téléchargez l'application FLiIP, créez votre compte et soyez prêt à relever les défis !

## Danse en ligne country

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. *Les 12 à 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.*

**NOUVEAU!**

Horaire		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	7 sem.
50 +	Vendredi 18 h à 19 h	126 \$	126 \$	71 \$
12 ans +	Vendredi 19 h 15 à 20 h 15			

Les taxes sont incluses

## Patin

En collaboration avec l'Académie de patinage PEAK  
Natalie Olivier **514 917-0770** | [olivier.nat@hotmail.com](mailto:olivier.nat@hotmail.com)  
Inclut un spectacle de Noël

**Volet découverte - Initiation au patinage :** Votre enfant a toujours voulu apprendre à patiner et faire des pirouettes sur la glace? Voici un programme d'apprentissage des rudiments du patinage. L'enfant apprendra tous les éléments de base du patinage de façon à pouvoir se mouvoir avec aisance sur la glace. L'emphasis sera mise sur l'acquisition de motricité, d'agilité, d'équilibre et de rapidité.

Que ce soit pour le simple loisir ou en vue de la transition éventuelle vers un autre sport de glace tel que le patinage artistique, le hockey, la ringuette ou le patinage de vitesse, ce cours s'adresse aux jeunes sans expérience de patinage. Il n'est pas nécessaire d'être capable de se tenir sur des patins.

Pour les 5 à 12 ans.

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

Horaire		A25	H26	P26
		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Volet découverte	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	195 \$	195 \$	105 \$
Volet podium	Jeudi 18 h à 19 h 30	255 \$	255 \$	157.50 \$

## Pilates

Le Pilates propose une série d'exercices qui renforcent la posture, les muscles abdominaux, le dos, les jambes, les bras et l'amélioration de la mobilité des articulations. Il porte une attention particulière au rythme des respirations. Ce cours s'adresse à tous ceux et celles désirant une approche complète de l'entraînement. Pratiquer le pilates permet d'avoir « une colonne vertébrale aussi souple que celle d'un chat et aussi forte qu'une colonne grecque », aurait dit Joseph Pilates.

Horaire		A25	H26	P26
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15		131 \$	131 \$	71 \$
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30				

Les taxes sont incluses

## Yoga

**Hatha Yoga :** Le Hatha Yoga est doux et accessible à tous, idéal pour ceux qui souhaitent s'initier au yoga ou approfondir leur pratique. Chaque séance comprend un enchaînement de postures, d'exercices de respiration et une phase de relaxation. Ce cours vise à améliorer la souplesse, renforcer le corps en douceur, calmer le mental et harmoniser l'énergie vitale. Il permet de se recentrer, de mieux gérer le stress et d'installer un bien-être durable dans le quotidien.

**NOUVEAU!**

**Yoga Vinyasa :** Le Vinyasa est un yoga dynamique qui relie le mouvement à la respiration dans un enchaînement fluide de postures. Chaque séance est construite comme une chorégraphie consciente, mêlant force, souplesse, équilibre et concentration.

**NOUVEAU!**

**Yoga sur chaise :** Ce cours est divisé en 2 parties. La première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, pour les personnes à mobilité un peu réduite ou avec des blessures et les personnes ayant une pratique de yoga régulière et une bonne forme physique. Les postures sont adaptées pour que tous les participants soient confortables. Nous travaillons la mobilité, la flexibilité, la force, l'équilibre, la relaxation et la respiration.

**Power yoga (intermédiaire) :** Ce cours s'adresse à des Yogis intermédiaires ayant pratiqué le Yoga plusieurs fois dans leur vie, des participants qui connaissent bien le nom des postures et qui peuvent suivre la séquence avec des repères verbaux sans que celle-ci soit démontrée. Yoga très dynamique pour travailler en profondeur l'ensemble de la musculature du corps en combinant des postures en force, d'équilibre, de mobilité et de flexibilité. C'est un type de yoga durant lequel les postures s'enchaînent rapidement et en symbiose avec la respiration pour un entraînement complet.

Horaire		A25	H26	P26
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Yoga sur chaise	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	131 \$	131 \$	71 \$
	Vend. 11 h 30 à 12 h 30			
Power yoga	Lundi 18 h à 19 h	131 \$	131 \$	71 \$
Hatha yoga	Mardi 18 h à 19 h			
Yoga Vinyasa	Mardi 19 h 15 à 20 h 15			

Les taxes sont incluses

## Zumba®

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

Horaire		A25	H26	P26
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 18 h 15 à 19 h 15		131 \$	131 \$	71 \$

Les taxes sont incluses

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

**Renseignements et réservations : 514 905-2105**  
48 h à l'avance pour les résidents de Montréal-Est et 24 h pour tous.  
GRATUIT avec la carte privilège ou 5 \$/adulte et 2 \$/enfant.

*Gratuits*

**Patinage libre**

Consultez les horaires sur  
notre site, section Aréna!

**Bain libre**

Consultez les horaires sur  
notre site, section Aquatique!

Consultez l'horaire des activités  
et bien plus encore :  
**Pickleball, Badminton,  
Hockey libre, parents-enfants**  
... au

**www.crer.me**

## LOCATION DE SALLE

Nos salles polyvalentes offrent un cadre idéal pour tous vos types d'événements : conférences, réunions ou anniversaires. Tous les détails sont accessibles sur notre site.  
Rendez-vous au [crer.me/location-de-salle](http://crer.me/location-de-salle)

### GYMNASE

Prix spécial pour les activités sportives (hockey cosom, basketball, badminton). Selon la disponibilité, 85 \$/heure\*.

### ARÉNA

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

\* prix modifiable sans préavis

# Activités Aînés

Faire GRANDIR ses passions !

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

**PRIX ADULTE**  
 20 \$ de plus

## Actiforme

L'Actiforme vous permet de partir à la découverte de différentes approches et techniques permettant de garder la forme. Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements.

Horaires	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem	13 sem.	7 sem.
Mardi 11 h 15 à 12 h 15	118 \$	118 \$	64 \$
Jeudi 10 h 45 à 11 h 45			

Les taxes sont incluses

## Cardiovélo 55+



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

Horaires (cours ouvert à tous + membres fadoq)	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem	13 sem.	7 sem.
Vendredi 10 h 30 à 11 h 15	172 \$	172 \$	94 \$

Les taxes sont incluses

## Danse en ligne

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

Horaires avec Maryse		A25	HP26
<b>14 \$ à la carte</b>		13 sem	20 sem.
Débutant 1	Jeudi 13 h à 14 h 30	112 \$	-
Débutant 2	Jeudi 13 h à 14 h 30 (seulement offert à l'hiver)	-	173 \$
Intermédiaire	Jeudi 14 h 30 à 16 h	112 \$	173 \$

Les taxes sont incluses

## Drumfit



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

Horaires (cours ouvert à tous + membres fadoq)		A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>		13 sem	13 sem.	7 sem.
Mercredi 10 h à 10 h 45		118 \$	118 \$	64 \$

Les taxes sont incluses

## FlexiAîné

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

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 10 h 45 à 11 h 45	118 \$	118 \$	64 \$
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30			

Les taxes sont incluses

## Initiation Cross-Training

La musculation devient une priorité avec l'âge. Venez découvrir l'entraînement fonctionnel dans un environnement sécuritaire, stimulant et motivant. Des circuits de musculation et de cardio, adaptés à l'intensité et aux capacités de chacun. Un cours à découvrir pour vieillir en santé, avec énergie et confiance !

**NOUVEAU!**

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 10 h 30 à 11 h 15	172 \$	172 \$	94 \$

Les taxes sont incluses

## Mise en forme

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

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 9 h 30 à 10 h 30	118 \$	118 \$	64 \$
Mercredi 10 h 45 à 11 h 45			
Vendredi 10 h à 11 h			

Les taxes sont incluses

## Yoga

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

**Yoga 55 + :** Yoga sur tapis dynamique. Nous allons travailler les postures de mobilité, flexibilité, force, équilibre, relaxation et respiration. Le cours se donne en mouvement continu avec une période de relaxation au début et à la fin du cours. Pour un cours plus accessible, choisir le yoga sur chaise. Niveau intermédiaire. Prérequis : pouvoir être à quatre pattes, à genoux, sur les poignets, en chien tête en bas.

Horaire	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Yoga sur chaise	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	118 \$	118 \$
	Vendredi 11 h 30 à 12 h 30		
Yoga 55 +	Mercredi 11 h 15 à 12 h 15		64 \$

Les taxes sont incluses

## Zumba Gold®



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

Horaire (cours ouvert à tous + membres fadoq)	A25	H26	P26
<b>*10 % applicable</b>	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 10 h à 11 h	118 \$	118 \$	64 \$
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30			

Les taxes sont incluses



Suivez-nous  
/crer.me

Plus vous bougez,  
plus vous économisez !

Inscrivez-vous à plus d'une  
activité et obtenez

**10 %**

**de rabais**  
sur la 2<sup>e</sup> activité !

Applicable pour les activités au même programme seulement.

Abonnez-vous à l'infolettre

[www.crer.me](http://www.crer.me)

Prénom

Nom

Courriel

Envoyer →

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

# Activités Aquatiques

Faire GRANDIR ses passions!

## BAINS LIBRES

Consultez le reçu  
d'inscription pour les  
détails complets de  
l'activité.

TOUJOURS  
GRATUIT

### HORAIRE

#### Bains libres POUR TOUS

2 couloirs de nage sont disponibles  
Lundi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche :  
16 h à 16 h 50

#### POUR ADULTES

3 couloirs de nage  
Mardi et jeudi : 8 h à 8 h 50  
Mardi et jeudi : 16 h à 16 h 50  
Lundi au jeudi : 20 h à 20 h 50

# MISE EN FORME

Activités aquatiques pour adultes

## TARIFS adultes aînés

	A25	H26	P26
	13 sem.	13 sem.	6 sem.
Aînés 55 +	113 \$	113 \$	53 \$
Adultes	126 \$	126 \$	59 \$

Les taxes sont incluses

### AquaDanse

\* 10 % applicable

Ce cours qui vous permettra de vous défouler tout en bougeant aux rythmes de la musique ! Ce cours intègre la danse aux cours traditionnels d'aqua ZUMBA. Tous les exercices aquatiques sont stimulants, parfaits pour l'entraînement cardiovasculaire et la tonification du corps, mais surtout amusants. L'ambiance est à la fête, venez danser avec nous ! **Activité en eau peu profonde.**

### AquaForme

\* 10 % applicable

L'aquaforme s'adresse à tous ceux et celles qui désirent garder la forme en pratiquant une activité aquatique. Chaque cours comporte une partie aérobie, musculaire et de détente. En suivant la musique, chacun peut s'entraîner à son propre rythme et intensité. **Activité en eau peu profonde.**

### AquaJogging

\* 10 % applicable

L'aquajogging est offert avec un flotteur spécialement conçu et fourni qui permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations et des exercices de renforcement musculaire. C'est un cours dynamique où les participants doivent être à l'aise dans l'eau et en bonne condition physique. **Activité en eau profonde.**

### AquaMidi Express

\* 10 % applicable

Ce cours est basé sur le même principe que l'AquaForme, mais en plus rapide. Il comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. **40 minutes**

### AquaPoussette

\* 10 % applicable

L'aquapoussette est un cours dédié aux femmes et à leurs enfants âgés entre trois mois et trois ans. Cette activité répond aux besoins postnataux de la femme. C'est aussi un excellent divertissement pour l'enfant, installé en toute sécurité dans un flotteur. Cette activité aquatique familiale joint l'utile à l'agréable en apportant tous les bienfaits de l'aquaforme :

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

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

**Matériel requis :** 2 serviettes, petit jouet pour enfant

### AquaPrénatal

\* 10 % applicable

Cours spécialisé pour les femmes enceintes. Cours dirigé avec aérobie, musculation, cardio et relaxation dans l'eau.

**Activité en eau peu profonde.**

### AquaSouplesse

Aînés 55+

\* 10 % applicable

L'aquasouplesse est parfait pour les débutants ou pour les personnes 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, tout cela à votre rythme !

**Activité en eau peu profonde.**

### AquaStep

\* 10 % applicable

L'aquastep se pratique avec un accessoire de fitness qui imite une marche, utilisé pour monter et descendre afin d'améliorer la condition physique. 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 : souliers d'eau.

### AquaSpinning

SPÉCIALITÉ

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

# HORAIRES DES

NATATION	Lundi				Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi			
<b>Parent et enfant 1</b>													
<b>Parent et enfant 2</b>						17 h							
<b>Parent et enfant 3</b>						17 h 35		17 h 50					
<b>Préscolaire 1</b>	17 h							17 h		18 h 20			
<b>Préscolaire 2</b>	17 h 40					17 h				17 h	17 h 40		
<b>Préscolaire 3</b>	18 h 30					17 h 35		17 h 40		17 h	17 h 40		
<b>Préscolaire 4</b>	17 h					18 h 15		17 h 40					
<b>Préscolaire 5</b>								17 h					
<b>Nageur 1</b>	17 h	17 h 40	17 h 55	18 h 20	18 h 50		17 h	17 h 35	18 h 20		17 h 40	18 h 20	
<b>Nageur 2</b>	17 h 40		18 h 20		17 h 50	18 h 25	17 h	17 h 35	18 h 15	18 h 20		17 h	18 h 20
<b>Nageur 3</b>	17 h		18 h 15		17 h	19 h	18 h 15		17 h	18 h 25	17 h	18 h	
<b>Nageur 4</b>					18 h		18 h				18 h	19 h	
<b>Nageur 5</b>											19 h		
<b>Nageur 6</b>					17 h		18 h 10				19 h		
<b>Jeune Sauv. Initié</b>							17 h				19 h		
<b>Jeune sauv. Averti</b>											19 h		
<b>Jeune Sauv. Expert</b>	18 h										17 h		

NATATION	Lundi		Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Ado 1</b>	17 h			17 h		15 h	13 h 30
<b>Ado 2</b>				18 h			
<b>Nageur adulte 1</b>			12 h		20 h		8 h
<b>Nageur adulte 2</b>					20 h		8 h
<b>Nageur adulte 3</b>					20 h		8 h

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

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Samedi							Dimanche							
11 h 10							9 h							
9 h 10							9 h 40			10 h 20				
9 h 50			10 h 30				11 h							
8 h 30			9 h 10				9 h		9 h 40		11 h 40			
8 h 30			9 h 10				9 h		9 h 40		12 h 50			
9 h 50		10 h 30		13 h			10 h 20			11 h 30				
10 h 30		11 h 10		13 h 40			11 h							
11 h 10														
8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	11 h 10	13 h	14 h 20	9 h	9 h 40	10 h 20	10 h 50	11 h 40	12 h 50	15 h 25	
8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	12 h	13 h 40	14 h 20	10 h 20		11 h		12 h 50		15 h 25	
11 h 10			11 h 45		13 h		8 h		9 h		9 h 55		12 h 35	
11 h 45			13 h		13 h 55		11 h		12 h 30		13 h 30		14 h 30	
11 h 45			13 h		13 h 55		13 h 30				14 h 30			
11 h 45				13 h 55			13 h 30							
							14 h 30							
15 h							14 h 30							
15 h							14 h 30							

BAINS LIBRES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi/Dimanche
<b>Pour tous</b>	16 h à 16 h 50		16 h à 16 h 50		16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50
<b>Adultes</b>	20 h à 20 h 50	8 h à 8 h 50	20 h à 20 h 50	8 h à 8 h 50	20 h à 20 h 50	
		16 h à 16 h 50		16 h à 16 h 50		
		20 h à 20 h 50		20 h à 20 h 50		

Abonnez-vous à l'infolettre  
[www.crer.me](http://www.crer.me)






Suivez-nous  
 /[crer.me](http://www.crer.me)

# COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

## TARIFS

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

ENFANTS	A25	H26	P26
	10 sem	10 sem.	10 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	80 \$	80 \$	80 \$
Nageur 3 à 6	90 \$	90 \$	90 \$
Jeune Sauveteur Initié à Ado 2	92 \$	92 \$	92 \$
Nageur Adulte 1 à 3*	108 \$	108 \$	108 \$

\*Les taxes sont incluses



### Parent et enfant 1

**4 à 12 mois, avec parent, 30 minutes**

L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



### Parent et enfant 2

**12 à 24 mois, avec parent, 30 minutes**

L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



### Parent et enfant 3

**2-3 ans, avec parent, 30 minutes**

L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...



### Préscolaire 1

**3-5 ans, 30 minutes**

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

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



### Préscolaire 2

**3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 1**

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

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



### Préscolaire 3

**3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 2**

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. Si votre enfant peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 sec.

\*Ballon dorsal facultatif



### Préscolaire 4

**3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 3**

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



### Préscolaire 5

**3-5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 4**

Si votre enfant peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté...

**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

## INCERTAIN?

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



### Nageur 1

**6-12 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

**6-12 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

**6-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 2**

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

**Objectif : nager 15 mètres**



### Nageur 4

**6-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 3**

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

**Objectif : nager 25 mètres**



### Nageur 5

**6-12 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

**6-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 5**

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

**Objectif : nager 75 mètres**



**NAGER POUR LA VIE**



## 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.



Suivez-nous  
/crer.me

## 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'entraînements 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 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!



# 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 et le sifflet 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 et le sifflet sont obligatoires.

## 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**

## Sauveteur National

La qualification 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 et le sifflet sont obligatoires.

## DEVENIR SAUVETEUR



sauvetage.qc.ca

 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Toutes les informations sont disponibles sur notre site

**WWW.DESTINATIONAQUATIQUE.ORG**

## 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 en natation de la Société de sauvetage à jour + examen.** Le manuel est inclus dans le prix.

## 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)
- Moniteur en natation

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 réussi la formation Sauveteur national ;  
Durée : 4 heures ; Coût : 135 \$/145\$ non-résidents**

### Moniteur en natation

**Prérequis : Avoir réussi la formation Sauveteur national ;  
Durée : 4 heures ; Coût : 135 \$/145\$ non-résidents**

### Premiers Soins Général

**Prérequis : Avoir réussi la formation Premiers soins général ;  
Durée : 4 heures ; Coût : 135 \$/145\$ non-résidents**

## 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 en natation de la Société de sauvetage à jour + examen**

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

**FORMATIONS GRATUITES**  
SAUVETAGE - AQUATIQUE

**C'est le temps de replonger avec nous!**

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

**\*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.

NUMÉRISE LE CODE ET PLONGE DANS UNE NOUVELLE FORMATION

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec

Des questions? Communiquez avec nous

**formations@destinationaquatique.org**

## Club de l'Âge d'or Montréal-Est



CLUB DE  
L'ÂGE D'OR DE  
MONTRÉAL-EST

**Shuffleboard**  
lundi 13 h à 15 h (CRÉR)

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

**Quilles** St-Georges  
dimanche 13 h

**et d'autres activités**  
et sorties offertes

Carte de membre : **10 \$**

**Information**  
Claudette Peccia  
514 645-0402

# MENU

## CAFÉ RESTO

UN LIEU POUR SE  
**RENCONTRER**

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

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

**MUFFINS ET GALETTES**  
**CUITS SUR PLACE!**

**... les TAXES INCLUSES**

**Heures d'ouverture :**  
Lundi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30  
Mardi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30  
Mercredi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30  
Jeudi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30  
Vendredi : 8 h 30 à 13 h / 16 h 30 à 20 h 30  
Samedi : 8 h à 16 h  
Dimanche : 8 h à 13 h

\* Prix et horaire modifiables sans préavis

**Menu disponible**  
**au [www.crer.me](http://www.crer.me)**

# CRER



**CONSULTEZ NOTRE MENU**  
**[www.auxdelicesderoussin.org](http://www.auxdelicesderoussin.org)**

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

### **Livraison à domicile**

Les jeudis, entre 9 h et 12 h.

**Frais de livraison : 15 \$ taxes incluses.**

**Gratuit pour les commandes de 50 \$ et plus.**

**POUR COMMANDER**

**514 645-1135**

[info@auxdelicesderoussin.org](mailto:info@auxdelicesderoussin.org)

**Simplifiez-vous la vie!**

OSER SE DÉPASSER  
RELEVER LES DÉFIS

CROIRE EN SOI  
VAINCRE SES PEURS

Consultez la programmation et

**INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE**  
**[www.crer.me](http://www.crer.me)**

514 905-2105

Pour vous rendre :

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

Métro Honoré-Beaugrand | Autibus 189

TOUS ENSEMBLE  
#Recyclez  
moi!  
POUR NOTRE PLANÈTE

