

DESTINATION LOISIRS

12125, Notre-Dame Est, Montréal



PROGRAMMATION 2023-2024

Scannez-moi
et obtenez votre copie numérique
maintenant !



Recyclez
moi !

**AUTOMNE
2023**

DÉBUT
DE SESSION
18
SEPT.

au 10 déc. 2023

12 semaines

PRÉINSCRIPTION

Du 5 au 10 juin 2023

INSCRIPTION

dès le 12 juin 2023

dès 9 h

**HIVER
2024**

DÉBUT
DE SESSION
15
JANVIER

au 24 mars 2024

10 semaines

PRÉINSCRIPTION

du 27 nov. au 2 déc. 2023

INSCRIPTION

dès le 4 décembre 2023

dès 9 h

**PRINTEMPS
2024**

DÉBUT
DE SESSION
8
AVRIL

au 9 juin 2024

9 semaines

PRÉINSCRIPTION

Du 18 au 23 mars 2024

INSCRIPTION

Dès le 25 mars 2024

dès 9 h

Centre communautaire Roussin

LA DESTINATION LOISIRS DANS L'EST DE MONTRÉAL

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.

Chaque année nous travaillons pour vous préparer une offre d'activités des plus diversifiées, en sport, en aquatique, en culturel et en loisir communautaire.

Être la référence en loisirs dans le quartier, être un lieu pour la communauté, être votre milieu de vie, être votre **DESTINATION LOISIRS** c'est notre motivation et notre passion. Cette année, c'est une programmation avec de nouvelles tendances que nous vous offrons et nous souhaitons grandement qu'elle saura vous plaire. Nos équipes d'animation, de coordination et de direction sont toujours à la recherche d'innovations pour vous divertir toute l'année et aussi pour le futur. Je vous souhaite de passer du bon temps avec nous toute l'année!

Suivez notre page Facebook pour les plus récentes informations, promotions et activités.

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

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



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. et 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'allouer ou non le crédit sur le reste de l'activité.

ANNULATION d'une activité par le Centre

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

REÇUS D'IMPÔTS et relevé R-24

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

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

PAIEMENTS
ACCEPTÉS



ARGENT
COMPTANT
CHÈQUE

Paieement 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.

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

5 octobre
2023

2 novembre
2023

11 janvier
2024

1 février
2024

29 février
2024

Calendrier

- Fête du Travail : 4 septembre 2023 (*fermé*)
- Action de grâce : 9 octobre 2023 (*fermé*)
- Congé des fêtes : 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024 (*fermé*)
- Semaine de relâche : 4 au 8 mars 2024
- Congé de Pâques : 29 mars au 1^{er} avril 2024 (*fermé*)
- Fête des Patriotes : 20 mai 2024 (*fermé*)
- Fête nationale : 24 juin 2024 (*fermé*)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet 2024 (*fermé*)



Suivez-nous
/CentreRoussin

Merci à nos partenaires

Québec

Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

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

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.

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE !

avec des organismes près de vos besoins !

Association de la Sclérose en plaques de l'Est de Montréal
514 640-5472 | info.estdemontreal@scleroseenplaques.ca

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)
450 581-8247 | nicole.rivest@videotron.ca

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

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

Troupe de théâtre Rousscène
514 642-0405 | rousscene@yahoo.ca

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

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

Horaires des activités

Automne : 11 sept. au 15 déc. 2023

Hiver : 8 janv. au 17 mai 2024

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	*Orange
	16 \$	58 \$	80 \$	80 \$	41 \$
* Groupe Santé-Marche	✓	✓	✓	✓	✓
Billard		✓	✓	✓	✓
Badminton		✓	✓	✓	✓
Bridge			✓	✓	✓
Cartes		✓	✓	✓	✓
Chorale				✓	
Crible		✓	✓	✓	✓
Danse			✓	✓	
Pétanque		✓	✓	✓	✓
Pickleball		✓	✓	✓	✓
Scrabble		✓	✓	✓	✓
* Carte orange valide à partir de janvier 2024					

Vous pouvez faire 2 essais gratuits de l'activité de votre choix avant de vous procurer la carte. Découvrez tout club de plaisir !

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

DESTINATION
Club des aînés 50+

Badminton B | R | O

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 | O

NOUVEAU!

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. On lance les poches vers la cible qui est composée de trous (1er, 2e, 3e buts, circuit ou retrait).

Horaire

vendredi 13 h à 16 h

Billard B | R | O

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

« C'est ma raison
pour sortir de chez nous,
faire de l'exercice et
retrouver mes amis »

Bridge R | O

Le bridge est un jeu de cartes, de type jeu de levées, consistant à comptabiliser le nombre de levées réalisées. Il se pratique avec un jeu de 52 cartes, par quatre joueurs, opposant deux équipes composées de deux partenaires.

Bridge (cours)

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

Activité	Horaire	Prix
Bridge	Mercredi et jeudi 12 h 45 à 16 h 30	
Cours	Mardi 13 h à 16 h	105 \$

Cartes B | R | O

Venez vous divertir en jouant une partie de cartes, de Crible (121). Une ambiance de camaraderie et de plaisir vous convaincra de revenir !

Activité	Horaire
Cartes (Atout Pique)	Lundi et Mardi 13 h à 16 h
Crible	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 (60 places maximum)

Lundi 13 h à 15 h 30

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

Danse en ligne R | O

Avec un professeur expérimenté, venez danser et vous divertir en groupe! Le professeur enseigne les différentes figures de danse et les chorégraphies.

À noter : le cour «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	Horaire
Débutant	Lundi 9 h 45 à 11 h 45
Intermédiaire 1 (léger)	Mardi 9 h 45 à 11 h 45
Intermédiaire 2 (régulier)	Lundi 13 h à 15 h
Intermédiaire 3 (avancé)	Mardi 13 h à 15 h

Pétanque B | R | O

La pétanque d'intérieure 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 | O

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

Inscriptions au parc St-Jean-Baptiste. Bienvenue à tous!

10 \$ pour les non-membres.

Horaire	Coût
Lundi au vendredi 18 h 30 à 21 h	10 \$

Pickleball B | R | O

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. **Venez bouger et vous amuser!** Raquette disponible au besoin. Formation disponible les mardis.

Horaire
Lundi 11 h 15 à 13 h 15
Mardi 8 h à 10 h et 15 h à 17 h - jeu et formation au besoin
Vendredi 8 h à 11 h

Scrabble B | R | O

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

Horaire
Lundi et vendredi 13 h à 16 h

Santé-Marche V | B | R | O

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 parcs-nature de Montréal. Les départs ont lieu dans le stationnement de la Chapelle de la Réparation ou au chalet du parc-nature.

Départ de la Chapelle : Début juin 2024

Départ du Chalet du parc nature : 4 septembre 2023

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

Horaire
Lundi au vendredi 9 h à 10 h 30



L'actrice Zeneb Blanchet et la réalisatrice Marianne Farley lors de la projection du film *Au nord d'Albany*, février 2023

Rencontres avec les **artisans des films**

Projections en format **DCP avec son ambiophonique**

Rafrâichissements et friandises **à prix d'amis**

Vérifiez l'horaire en ligne ou au téléphone
www.stationvu.com
514-717-5909

Situé au Centre Roussin
Salle Marie-Claire et Richard Séguin



STATION
VU CINÉMA
DE QUARTIER

Le meilleur du cinéma d'ici et d'ailleurs

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

MARIO BEAULIEU

Député de La Pointe-de-l'Île



12500, boulevard Industriel, Montréal, H1B 5P5



514 645-0101



Mario.Beaulieu@parl.gc.ca



DESTINATION culturelle et récréative

Danse (enfant)

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

Session automne : du 11 sept. au 15 déc. 2023

Session hiver/printemps : du 15 janvier au 2 juin 2024

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.

Moderne : 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.

Danse théâtrale : 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. **Activité de 2 h.**

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	A23	HP24
			14 sem.	19 sem.
Ballet	4-7 ans	Samedi 10 h à 11 h	146 \$	198 \$
	8-12 ans	Samedi 11 h à 12 h		
Contemporaine	8-12 ans	Vendredi 18 h à 19 h	NOUVEAU	
	Adulte	Merc. 19 h 45 à 21 h 45		123,75 \$
Danse fusion	6-9 ans	Lundi 18 h à 19 h	146 \$	198 \$
	10-13 ans	Lundi 19 h à 20 h	ANNULÉ	
Hip-hop	6-9 ans	Jeudi 18 h à 19 h	146 \$	
	10-13 ans	Jeudi 19 h à 20 h		
	13-17 ans	Merc. 18 h 30 à 19 h 30		
	Adulte	Mar. 19 h 30 à 20 h 30		
Initiation	3-4 ans	Dimanche 9 h à 10 h		
	5-6 ans	Dimanche 10 h à 11 h		
Jazz	7-9 ans	Dimanche 11 h à 12 h		
	10-12 ans	Dimanche 12 h à 13 h		
Danse théâtrale	6-12 ans	Samedi 12 h à 14 h	ANNULÉ	297 \$

**Spectacle
de fin
d'année
Samedi
8 juin 2024,
12 h 30**

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		A23	H24	P24
Crayons HB et introduction à la couleur		10 sem.	10 sem.	9 sem.
Débutant/ Intermédiaire	Mardi 9 h 30 à 12 h 30	205 \$	205 \$	185 \$
Intermédiaire/ Avancé	Mardi 13 h à 16 h			

Espagnol

Venez apprendre les notions de base dans ce cours qui met l'emphasis sur les aspects pratiques de l'espagnol : expression orale, compréhension écrite, auditive et bases grammaticales. L'ajustement des niveaux se fera au cours des changements de sessions. « Bienvenidos a todos »

Cours	A23	H24	P24
	7 sem. / 103 \$	10 sem. / 147 \$	9 sem. / 132 \$
Niveau 1	Lundi 18 h à 20 h	Jeudi 18 h à 20 h	Mardi 18 h à 20 h
Niveau 2	annulé	Lundi 18 h à 20 h	Merc. 18 h à 20 h
Conversation	Jeudi 18 h à 20 h	Lundi 13 h à 15 h	Jeudi 18 h à 20 h

Programme d'activités
Pour les jeunes des écoles primaires de
Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.
Activités offertes les samedis à l'école François-la-Bernarde

Organisé et réalisé conjointement par le Centre communautaire Roussin,
le Relais du bout et la Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île

« Le Centre Roussin
c'est une grande famille! »

Musique

En collaboration avec

la Galerie Musicale Arpège | 514 645-3221

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

Éveil musical

Dans les cours d'éveil musical, les enfants auront le bonheur de développer leur sens musical à travers diverses activités sur différentes thématiques. Ils apprendront des comptines, toucheront à une variété d'instruments de percussion rythmiques et mélodiques. Ce cours est conçu dans le but de développer les capacités motrices et langagières des tout-petits. Parents ou grands-parents sont bienvenus pour participer au cours!

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

* Instrument non inclus pour les cours de guitare et de ukulélé. Des guitares sont disponibles en location ou à l'achat à la Galerie Musicale Arpège. Pour les ukulélés, ils sont disponibles à l'achat seulement.

« J'y rencontre plein
de gens sympathiques dans
une ambiance amicale et
chaleureuse »

Musique suite

Éveil	Horaire	A23	H24	P24
(avec parents)		12 sem.	10 sem.	9 sem.
18 mois à 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 30	102 \$	85 \$	76,50 \$
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 (sans parents)	Samedi 11 h 25 à 11 h 55			
Guitare	Horaire	A23	H24	P24
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	168 \$	140 \$	126 \$
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	A23	H24	P24
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	168 \$	140 \$	126 \$
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			
Aînés NOUVEAU	Mardi 10 h à 11 h			
Ukulele	Horaire	A23	H24	P24
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	168 \$	ANNULÉ	126 \$
10-12 ans	Samedi 10 h à 11 h		ANNULÉ	
13-17 ans	Samedi 11 h à 12 h		ANNULÉ	
Adulte	Samedi 11 h à 12 h		ANNULÉ	



Suivez-nous
/CentreRoussin



À VOTRE RYTHME DEPUIS 1982!

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

/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.

ATELIER EXPLORATION ET AUTRES MÉDIUMS

Venez créer six toiles en six semaines

(dimensions suggérées 12 x 12 po).

Cet atelier va permettre aux participants d'explorer les types de peintures fluides et consistantes en transparence et opacité, avec, les outils tel que spatules, galets et pinceaux. En ajout, l'exploration des médiums, gels et empâtements et leurs applications.

De plus, nous allons apprendre à fabriquer nos papiers, pour faire des collages Noir et blanc, monochromes et couleurs avec le « Gelly plate » Toutes ces étapes en créativité, dans le but d'apprendre à faire une série de tableaux.

Note: Les six toiles et le matériel de peinture habituel sont au frais des participants.

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

Horaire		A23	H24	P24
Cours de peinture acrylique		10 sem.	10 sem.	9 sem.
Pour tous	Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	205 \$	205 \$	185 \$
	Mercredi 18 h à 21 h			
	Jeudi 13 h à 16 h			
Explorations et autres médiums		6 sem.	6 sem.	6 sem.
Pour tous	Jeudi 10 h à 12 h	125 \$	ANNULÉ	125 \$



Pergamano-Iris Folding-3D

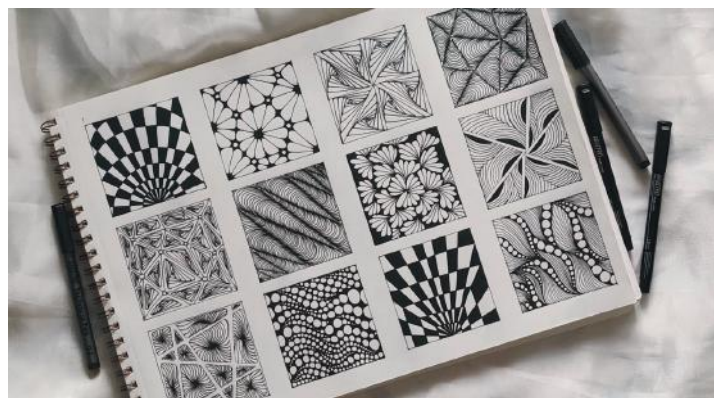
Le Pergamano-Iris est une technique qui consiste à travailler le papier parchemin. Venez apprendre à embosser le papier avec différents outils, à faire des perforations à l'aide d'aiguilles de toutes sortes et ensuite à découper de façon très spéciale pour en faire une vraie dentelle.

Horaire	A23	H24
	10 sem.	10 sem.
Lundi 13 h 30 à 15 h 30	123 \$	123 \$
Mardi 13 h 30 à 15 h 30		

Tricot à la broche

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

Horaire		A23	H24	P24
		12 sem.	10 sem.	9 sem.
10 ans et + déb. et inter.	Mardi 18 h à 20 h	132 \$	110 \$	99 \$
10 ans et + intermédiaire	Mercredi 18 h à 20 h			
10 ans et + débutant	Jeudi 18 h à 20 h			



Zentangle®

Le méthode Zentangle®, crée par Rick Roberts et Maria Thomas, est une forme de méditation active par le dessin sur de petits carreaux de papier d'environ 4 po carré.

Une des excuses les plus fréquentes pour ne pas essayer le Zentangle est « Je ne sais pas dessiner, je ne peux même pas tracer une ligne droite ».

Eh bien devinez quoi ? Pas besoin de savoir dessiner ! 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 des simples formes i, s, c, o, un trait à la fois.

La méthode Zentangle permet de relaxer, encourage le calme intérieur, développe la créativité avec en prime la création de petite d'œuvre d'art !

Cet atelier vous enseignera la méthode, les principes de bases et quelques dizaines de motifs.

Il n'y a pas de limite à la créativité par la combinaison de ces différents motifs.

Horaire	A23	H24	P24
	6 sem.	6 sem.	6 sem.
Mercredi 15 h à 17 h	125 \$	125 \$	125 \$
Mercredi 18 h à 20 h			

« Les activités me permettent de m'évader et de réaliser mes projets »

A group of people are running in a gym. The foreground shows the legs and feet of a person wearing dark leggings and colorful sneakers. In the background, other runners are visible, including one in a pink shirt and another in a yellow shirt. The gym has large windows that let in bright, warm light.

DESTINATION

sportive et
mise en forme

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	A23	H24	P24
50 +	*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	12 sem.
Niveau 1	Lundi et merc. 9 h à 10 h 15	164 \$	164 \$	164 \$
Niveau 2	Lundi et merc. 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 3	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 4	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15			

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 ou à la carte (valide 1 an).

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			

Cardioboxe

Basé sur les arts martiaux, issus du karaté, de la boxe, du taekwondo, du tai chi et du muai thaï, 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)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 18 h 30 à 19 h 30	127 \$	106 \$	95 \$
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			

CIRCL mobility®

NOUVEAU!

Libérer. Restaurer. Renouveler.

Nouveau programme révolutionnaire conçu pour libérer le potentiel du corps à travers des exercices de respiration, de souplesse, et de mobilité. Bouger mieux et plus longtemps. Fondé sur une science du mouvement fonctionnel à la pointe du progrès, apprenez à libérer vos limites physiques, à restaurer vos capacités d'origine et à agrandir l'éventail de vos mouvements.

Horaire (avec Annie Fortin)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	127 \$	106 \$	95 \$

Étirements et remise en forme sur ballon

Une activité de prévention qui se pratique avec un gros ballon ! Vous serez continuellement en contact avec l'objet et cela favorisera l'amélioration posturale, le tonus musculaire de l'ensemble de votre corps, votre équilibre et votre souplesse.

Horaire (avec Annie Fortin)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 11 h à 12 h	127 \$	106 \$	95 \$
Mercredi 11 h à 12 h			

H.I.I.T.

L'entraînement fractionné de haute intensité (de l'anglais **High Intensity Interval Training H.I.I.T.**) est un mode d'entraînement court et intense ponctué de phases de récupération réduites qui permet de tonifier la silhouette rapidement de 30 minutes. Il vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices (intervalles).

Horaire (avec Raul Contabilidad)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 18 h à 18 h 30	127 \$	106 \$	95 \$
Jeudi 20 h 30 à 21 h NOUVEAU			

H.I.I.T. musculation

NOUVEAU!

L'entraînement fractionné de haute intensité (de l'anglais **High Intensity Interval Training H.I.I.T.**) est un mode d'entraînement court et intense ponctué de phases de récupération réduites qui permet de tonifier la silhouette rapidement de 30 minutes. Pour ce cours, les exercices proposés feront travailler tous les muscles de votre corps avec des poids et sur des tapis. Seule la musculation est travaillé.

Horaire (avec Raul Contabilidad)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Mercredi 18 h à 18 h 30	127 \$	106 \$	95 \$

Hockey cosom

Venez jouer dans une atmosphère conviviale et propice à l'apprentissage des bases du hockey balle. Les enfants apprendront à jouer au hockey cosom dans un encadrement sécuritaire et respectueux. Ils seront guidés par un animateur dynamique et dans un environnement qui favorise le plaisir... **ou un peu plus de compétition pour les adultes.**

Tenue sportive obligatoire.

Horaire	A23	H24	P24
	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Dimanche 9 h à 10 h, 8-12 ans	ANNULÉ 100 \$	ANNULÉ 85 \$	ANNULÉ 75 \$
Vendredi 19 h à 22 h, 16 ans +	121 \$	101 \$	91 \$

NOUVEAU!

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)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 19 h 45 à 20 h 30	127 \$	106 \$	95 \$
Mardi 16 h 45 à 17 h 30			

Mise en forme douce

Cette activité de mise en forme qui 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. Adapté pour ceux qui font de **l'hypertension, du diabète, de la fibromyalgie ou de l'arthrite**, entraînement avec une faible résistance cardiovasculaire à impacts modérés incluant des étirements.

Horaire (avec Annie Fortin)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Mardi 10 h à 11 h	127 \$	106 \$	95 \$
Jeudi 10 h à 11 h NOUVEAU			

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 ?? :-)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Mardi 15 h 30 à 16 h 30	127 \$	106 \$	95 \$
Mardi 19 h 30 à 20 h 30 NOUVEAU			

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)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Mardi 19 h 30 à 20 h 30	127 \$	106 \$	95 \$

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)

***10 % applicable**

Pound - Fitness | Ballon

Pound fitness : 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.

Pound ballon : **ANNULÉ**

Du rythme au bienfait de la forme!! Inspirer du Pound Fitness nous l'avons adapté pour tous. Cela consiste à taper, sur un gros ballon avec des RIPSTIK, au rythme simple de la musique avec un enchaînement de mouvements musculaire et cardiovasculaire. Plaisir et satisfaction assurés!!

Horaire (avec Annie Fortin)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Pound fitness			
Mercredi 19 h à 20 h	127 \$	106 \$	95 \$
Pound ballon			
Jeudi 10 h à 11 h		ANNULÉ	ANNULÉ

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)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 18 h à 19 h	127 \$	106 \$	95 \$
Mardi 10 h à 11 h			

Soft tennis et badminton

Le **Soft tennis** est d'abord 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, mais sur un terrain de badminton avec des balles « mousses ».

RAQUETTE À LA CARTE

Matériel fourni.

Horaire	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Soft tennis	60 \$	50 \$	45 \$
Badminton	Jeudi 9 h à 11 h		

Step Hip-Hop

Le Step Hip-Hop 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. Tout ça en vous amusant sur de la musique Hip Hop!

Horaire (avec Annie Fortin)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	127 \$	106 \$	95 \$

Stretching et Yoga

Classe douce. 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, le tout sur chaise, debout ou au sol. Accessible à tous.

Info : 514 295-3937 | suzannemiscevic@gmail.com

Horaire	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Mardi 8 h 30 à 9 h 30 (chaise et debout)	127 \$	106 \$	95 \$
Mardi 11 h 15 à 12 h 15 (chaise et debout)			
Jeudi 15 h à 16 h (chaise et debout)			

Tai chi

NOUVEAU!

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 : travail sur la respiration, le son, les couleurs, la visualisation dans le but d'améliorer la souplesse du corps et d'apaiser le mental.

Horaire (avec Gérard Lafrenière)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	127 \$	106 \$	95 \$
Mercredi 10 h 30 à 11 h 30			
Jeudi 19 h à 20 h - Avancé			

Tennis (enfant)

Les cours ont lieu au Complexe sportif St-Jean-Vianney

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 (avec Pierre Lacroix)	A23	HP24
Enfant	10 sem.	15 sem.
Débutant 9-12 ans	99 \$	148 \$
Pré-intermédiaire 9-12 ans		
Intermédiaire 9-15 ans		
Débutant 13-15 ans		

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)	A23	H24	P24
*10 % applicable	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Débutant	174 \$	145 \$	131 \$
Préintermédiaire			
Intermédiaire			
Avancé			
Intermédiaire			
Avancé +			
Avancé			
Avancé			
Intermédiaire			
Avancé			
Intermédiaire	260 \$ (1 h 30)	217 \$ (1 h 30)	195 \$ (1 h 30)
Intermédiaire			

Évitez les files d'attente!

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

www.centreroussin.org

Yoga

Introduction au yoga : Dans ce cours, nous allons voir les bases du Hatha yoga, comme la respiration, les postures de base, la salutation au soleil de base, la relaxation et la méditation, et ce, avec ou sans accessoires.

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 plus avancée. 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 tous niveaux : **50+**

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 : Détente avec des postures moins exigeantes, mais soutenues, le yoga régénérateur est une forme de yoga doux et on utilise des accessoires (blocs, traversins, couvertures, courroies, chaises, murs).

Yoga Vinyasa : Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga dans laquelle 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.

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.

Horaire (avec Suzanne Miscevic)		A23	H24	P24
*10 % applicable		12 sem.	10 sem.	9 sem.
Yoga tous niveaux	Mardi 12 h 30 à 13 h 30	127 \$	106 \$	95 \$
Yoga régénérateur	Mardi 9 h 45 à 11 h	137 \$	114 \$	103 \$
Yoga Vinyasa	Jeudi 16 h 15 à 17 h 30			
Yoga 1	Jeudi 18 h à 19 h			
Yoga doux	Jeudi 19 h 15 à 20 h 15			
Initiation au yoga	Dimanche 12 h à 13 h 30			
Horaire (avec Catherine Desjarlais)				
Yoga 2	Mardi 18 h à 19 h 15			

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. Elle séduit les baby-boomers actifs qui recherchent une activité physique régulière et les gens qui doivent composer avec une condition physique particulière.
Bienvenue aux adultes de moins de 50 ans !

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		A23	H24	P24
*10 % applicable		12 sem.	10 sem.	9 sem.
Zumba®	Lundi 18 h à 19 h (avec Marie-Ange)	127 \$	106 \$	95 \$
	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)			
	Jeudi 11 h à 12 h (avec Annie)			
Zumba Toning®	Lundi 19 h à 20 h (avec Marie-Ange)			
	Samedi 11 h à 12 h (avec Marie-Ange)			

ZUMBA®

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

Procurez-vous la carte à poinçonner avec entrées aux activités libres de sport de raquette et obtenez la 11^e gratuitement !



Badminton libre
jeudi **matin**
Mardi et Dimanche **soir**
Soft tennis
Lundi et mercredi **matin**

RAQUETTE à la carte

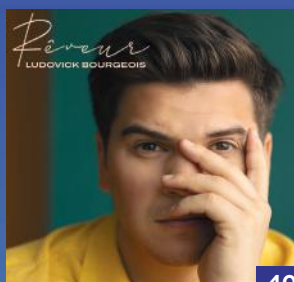
2023
2024

L'Est en spectacle



Simon Leblanc, en rodage
Mardi 19 septembre 2023

28 \$



Ludovick Bourgeois
Samedi 30 septembre 2023

40 \$



Matthieu Pepper
Samedi 7 octobre 2023

30 \$



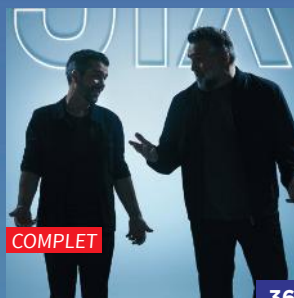
Anas Hassouna
Samedi 21 octobre 2023

35 \$



Olivier Martineau
Vendredi 3 novembre 2023

38 \$



Dominic & Martin
Samedi 18 novembre 2023

36 \$



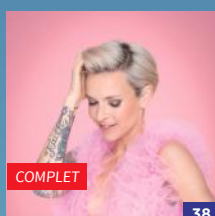
Maude Landry
Samedi 2 décembre 2023

28 \$



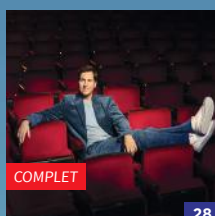
Daniel Grenier
Samedi 9 décembre 2023

30 \$



Brigitte Boisjoly
Samedi 24 janvier 2024

38 \$



Guillaume Pineault, en rodage
Samedi 24 février 2024

28 \$



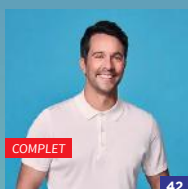
Rosalie Vaillancourt
Samedi 9 mars 2024

30 \$



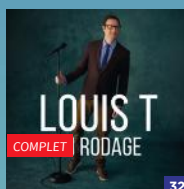
Martin Vachon
Samedi 16 mars 2024

35 \$



Alexandre Barrette
Samedi 20 avril 2024

42 \$



Louis T., en rodage
Samedi 4 mai 2024

32 \$

Présenté par :

Desjardins
Caisse de Pointe-aux-Trembles

Roussin Centre communautaire

Billeterie

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



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

Noémie Castonguay

Coordonnatrice

514 645-4519 p.311 | rythmi.gym@srtpat.org

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

DESTINATION RYTHMI GYM

www.rythmigym.org



La gymnastique rythmique est une discipline sportive à composante artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant plusieurs engins d'adresse (corde, ruban, cerceau, ballon, massues).

Groupe récréatifs

Initiation complète à la gymnastique rythmique. Les gymnastes développeront des habiletés telles que la coordination, l'équilibre et l'orientation spatiale. Au fil des cours, les enfants découvriront une gamme de mouvements et de manipulations avec les différents engins ; corde, cerceau, ballon, ruban. Les gymnastes s'initieront aussi aux mouvements pré-acrobatiques. Le carnet des réussites permettra un suivi de l'évolution et de la progression des enfants. Le *léotard d'entraînement du club* au coût de 40 \$ est obligatoire et sera en vente directement au gymnase.

Parents-enfants

Ce cours permet à l'enfant de s'initier aux bases de la gymnastique rythmique comme les manipulations d'engins, les sauts et les équilibres dans une ambiance ludique et amusante. Plusieurs jeux et parcours moteurs seront offerts durant les cours. L'enfant doit être accompagné d'un seul adulte durant le cours. Le parent-accompagnateur doit être en tenue sportive et prêt à bouger. Aucun spectateur n'est autorisé.

Les Acrobates

Ce cours tourné vers l'apprentissage des acrobaties (comme la roulade, la roue, les renversements, etc.) permet également une initiation à toutes les facettes de la gymnastique rythmique, comme les manipulations d'engins, les sauts, les équilibres et les pivots. Il convient parfaitement aux enfants acrobatiques.

Groupe compétitifs — Niveau régional

Toutes les gymnastes inscrites dans les niveaux compétitifs régionaux pourront participer aux compétitions régionales du Québec. *Léotard de compétition du club obligatoire, 95 \$.*

CR1 (A) : Initiation à la compétition. Les gymnastes seront invitées à apprendre une chorégraphie en solo. Elles s'entraîneront dans une ambiance amicale.

CR2 (B) : Plus avancées, les gymnastes inscrites en CR2 apprendront deux chorégraphies en solo. Les attentes de performance sont plus élevées. Lors des fins de semaine de compétition, il n'y aura pas de cours en gymnase puisque toutes les entraîneuses des niveaux CR2 accompagneront la grande majorité des gymnastes en compétition.

Groupe compétitifs — Niveau provincial

Les gymnastes inscrites au secteur provincial s'entraîneront en gymnase et auront un cours d'expression corporelle. Les frais d'inscriptions comprennent 36 semaines d'entraînement, l'affiliation à GYMQC ainsi que le camp d'hiver. Les gymnastes doivent se procurer le *survêtement du club* au coût approximatif de 145 \$ ainsi qu'un *léotard de compétition*. Il faut également prévoir un camp d'été à la fin de la saison.

Précompétitif (remplace le pré-provincial) : Les gymnastes inscrites en pré-provincial auront la possibilité de participer aux compétitions provinciales. Il s'agit d'un cours préparatoire en vue de faire partie de l'équipe provinciale. L'entraînement vise une amélioration globale respectant les objectifs de chaque athlète. Les attentes envers les athlètes sont plus élevées.

L'équipe provinciale : Les gymnastes inscrites dans l'équipe provinciale participeront aux compétitions provinciales du Québec et auront la possibilité de participer à certaines compétitions se déroulant à l'extérieur de la province. À ce stade, les gymnastes sont passionnées et engagées dans le sport.

Perfectionnements

Les perfectionnements permettent aux gymnastes déjà inscrites à Rythmi Gym de s'entraîner une fois de plus par semaine. Les gymnastes inscrites feront une chorégraphie supplémentaire aux spectacles. Les gymnastes peuvent s'inscrire à plus d'un cours de perfectionnement.

Plus de rythmiques

Ce cours s'adresse aux gymnastes voulant s'améliorer en gymnastique rythmique. Les gymnastes de ce cours désirent s'améliorer en souplesse, en manipulations d'appareils ainsi que dans divers éléments de difficultés tels que les équilibres, les sauts et les pivots. Le cours permet de soutenir les gymnastes dans leurs objectifs, le tout dans une approche innovante et motivante.

Plus d'acrobaties

Ce cours s'adresse aux gymnastes ayant envie d'apprendre ou de s'améliorer dans diverses acrobaties au sol. L'apprentissage des acrobaties se fait de manière progressive ce qui permet aux gymnastes de bien comprendre les fondements des mouvements et de mieux les réussir.

Autres renseignements

Autorisation photo/vidéo

Toutes les gymnastes inscrites à Rythmi Gym devront signer une autorisation photo en début de session pour autoriser 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 spectateurs au cours de leur gymnaste.

Communication

Rythmi Gym prend un virage vert, c'est pourquoi toutes les gymnastes inscrites à Rythmi Gym devront fournir une adresse courriel en début de session afin de recevoir toutes les communications importantes.

Début des cours

Automne :

Samedi 9 septembre 2023

Fin des cours récréatif : samedi 2 décembre 2023

Fin des cours compétitif : dimanche 17 décembre inclusivement

Hiver :

Compétitif : Samedi 6 janvier 2024

Récréatif : Samedi 20 janvier 2024

Fin des cours pour tous : samedi 8 juin 2024

Spectacle de Noël *

Samedi 2 décembre 2023

Spectacle de fin d'année *

Samedi 8 juin 2024

Gala

Samedi 15 juin 2024

*Les billets pour les spectacles seront en vente au coût de 8 \$/pers.

*Les billets pour le GALA seront en vente au coût de 20 \$/pers.

RYTHMI GYM

Groupes récréatifs

Cours	Horaire	A23	H24
* Frais d'affiliation à payer		13 sem.	18 sem.
Les étoiles Parent-enfant (2-3 ans)	Samedi 11 h à 11 h 45	68 \$	99 \$
Les pirouettes (3 ans)	Samedi 10 h à 10 h 55	83 \$	125 \$
Les roulades (3 ans)	Dimanche 11 h 30 à 12 h 25		
Les girouettes (4 ans)	Samedi 11 h à 11 h 55		
Les équilibres (4 ans)	Dimanche 10 h 30 à 11 h 25		
Les arabesques (5 ans)	Dimanche 13 h 30 à 14 h 25		
Les spirales (5 ans)	Samedi 13 h à 13 h 55		
Les apprenties du samedi (5-6 ans)	Samedi 14 h 30 à 16 h	125 \$	187 \$
Les apprenties du samedi (7-8 ans)	Samedi 13 h à 14 h 30		
Les apprenties du samedi (8 ans +)	Samedi 15 h à 16 h 30		
Les apprenties du Dimanche (5-6 ans)	Dimanche 9 h à 10 h 25		
Les apprenties du Dimanche (6-7 ans)	Dimanche à 14 h 30 à 15 h 55		
Les apprenties du Dimanche (7-8 ans)	Dimanche 13 h 30 à 14 h 55		
Les apprenties du Dimanche (8 ans +)	Dimanche 14 h 30 à 16 h		
Les acrobates 5-6 ans	Samedi 16 h à 16 h 55	83 \$	125 \$
Les acrobates 7-8 ans	Dimanche 13 h 30 à 14 h 25		
Les acrobates 8-10 ans	Samedi 11 h à 11 h 55		
Les adultes	Mardi 18 h à 19 h 15	120 \$	182 \$

Groupes compétitifs

Niveau régional A		Horaire	AN
* Frais d'affiliation (30\$) inclus.			36 sem.
Niveau 1	2017-2018	Samedi 13 h à 14 h 30	359 \$*
Niveau 1	2017-2018	Dimanche 8 h 30 à 10 h	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 8 h à 10 h	468 \$*
Niveau 2	2015-2016	Samedi 9 h à 11 h	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 13 h à 15 h	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 14 h 30 à 16 h 30	
Niveau 2	2015-2016	Dimanche 10 h à 12 h	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 10 h à 12 h	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 14 h à 16 h	
Niveau 3	2013-2014	Dimanche 8 h 30 à 10 h 30	
Niveau 4	2011-2012	Dimanche 10 h 30 à 12 h 30	
Niveau 4 et open	2008 à 2012	Samedi 8 h à 10 h	
Niveau régional B		Horaire	AN
Niveau 1	2017-2018	Samedi 13 h à 15 h	588 \$*
		Jeudi 17 h 15 à 18 h 15	
Niveau 2	2015-2016	Samedi 9 h à 11 h	
		Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	
Niveau 3	2013-2014	Samedi 15 h à 17 h	
		Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	
Niveau 3	2013-2014	Dimanche 9 h à 11 h	
		Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	
Niveau 4	2011-2012	Samedi 10 h à 12 h	608 \$
		Jeudi 18 h 15 à 19 h 45	
Niveau Open	2006-2010	Samedi 8 h à 10 h	
		Jeudi 18 h 15 à 19 h 45	
Niveau provincial		Horaire	AN
Audition requise, * frais d'affiliation (145 \$) inclus.			33 sem.
Précompétitif		Vendredi 17 h à 20 h Durée : 3 h	1 404 \$*
		Dimanche 12 h 30 à 16 h 30 Durée : 4 h	
Provincial A et B		Mardi 16 h 30 à 19 h 45 Durée : 3 h 15	2 425 \$*
		Vendredi 16 h 45 à 21 h Durée : 4 h 15	
		Dimanche 10 h à 16 h 30 Durée : 6 h 30	
Provincial C et D		Mardi 17 h 15 à 19 h 45 Durée : 2 h 30	2 144 \$*
		Vendredi 16 h 45 à 20 h Durée : 3 h 15	
		Dimanche 11 h 30 à 16 h 30 Durée : 5 h	



Suivez-nous
/CentreRoussin

Perfectionnement

Horaire		A23	H24
* Frais d'affiliation inclus.	6-12 ans	13 sem.	20 sem.
Plus de rythmique à partir de 6 ans	Mardi 17 h 15 à 18 h 15	94 \$	135 \$
Plus de rythmique à partir de 6 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30		
Plus d'acrobaties à partir de 6 ans	Mardi 17 h 30 à 18 h 30		
Plus d'acrobaties à partir de 6 ans	Mardi 18 h 45 à 19 h 45		

Rythmi Gym en SEMAINE !

Horaire		A23	H24
* 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 10	68 \$	166 \$
Les ribambelles (5-6 ans)	Jeudi 17 h 30 à 18 h 25	83 \$	125 \$
Les cabrioles (7-9 ans)	Jeudi 18 h 30 à 19 h 25	83 \$	125 \$

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

Les **frais d'affiliation**
de 30 \$/an à Gymnastique Québec
sont ajoutés aux frais d'inscription.

Cours préparatoires

NOUVEAU!

Initiation à la compétition A

Ce cours est ouvert à tous les athlètes, quel que soient leur niveau et leur expérience. Nous croyons qu'il est important d'offrir une expérience à tous les enfants qui ont un intérêt pour le sport et la compétition. Le cours permettra de découvrir les principes fondamentaux de la gymnastique rythmique pour la compétition dans le secteur régional.

Préparation au Niveau Régional B

Ce cours est spécialement conçu pour toutes les athlètes qui souhaitent se perfectionner dans le niveau régional B. Pour accéder au niveau régional B, les jeunes doivent obligatoirement passer une sélection selon leur année de naissance et leurs habiletés gymniques. Ce cours prépare les athlètes aux compétitions de niveau régional. La sélection se fait par année de naissance lors de la session d'automne afin d'intégrer le cours dans la session d'hiver.

Programme de Développement Provincial

Ce cours s'adresse spécifiquement aux athlètes qui ont réussi l'audition et qui aspirent à se joindre à l'équipe provinciale. Le cours vise à offrir un enseignement approfondi et spécialisé pour aider les athlètes à développer les habiletés nécessaires à la performance et au niveau provincial. Les athlètes identifiés par le programme passent par des évaluations de sélection afin de se joindre officiellement à l'équipe provinciale. Le programme de développement s'adresse à des enfants de moins de 8 ans. Les auditions sont tenues lors de la session d'automne afin de se joindre au programme de développement provincial lors de la session d'hiver.

Horaire		H24	
* Frais d'affiliation inclus.	Niveau éligible	Horaire	20 sem.
Initiation à la compétition A	Apprenties 5 à 12 ans	Jeudi 17 h 15 à 18 h 30	166 \$
Préparation au niveau régional B	Sous sélection	Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	166 \$
Programme de développement provincial	Sous sélection	Jeudi 17 h à 19 h	270 \$

**VOYAGES
N.T. Air**



DEPUIS 1988

Tina Beaulieu

Agente de Voyages

11942, Notre-Dame Est
Montréal (P.A.T.) H1B 2Y3

Tél.. 514.645.0057

Cell.: 514.923.1157

www.voyagesntair.com

voyagesntair@videotron.ca

tina@voyagesntair.com



Daniel Dupuis

Grand maître 8^e dan

514 942-7703 - taekwondoroussin@live.ca

DESTINATION TAEKWONDO



www.taekwondoroussin.org Karaté Coréen



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.



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.

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	106 \$
Avancé, samedi 9 h 30 à 10 h 15	

Ceinture blanche à jaune barre verte

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	106 \$

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	117 \$

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

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	117 \$

13-17 ans et Adultes

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	125 \$/Ados
	154 \$/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		2 400 \$

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

Début des activités

Automne : 11 septembre au 10 décembre 2023
et du 8 janvier au 8 juin 2024 (**36 semaines**)

La cotisation CAPI inclu les frais, le chandail et le bonnet de bain à l'effigie du CLUB.

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

Miguel Reynaud

Coordonnateur et entraîneur-chef
514 645-4510 | miguel.reynaud@srtpat.org

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

Valérie Gosselin

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

Pour toutes vos questions concernant la natation artistique, le plongeon et le waterpolo

CLUB AQUATIQUE
DE LA POINTE-DE-L'ÎLE

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

Concentration, Amélioration, Persévérance, Intensité

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

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 ROUSSIN	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et vendredi 17 h à 17 h 50	35 \$ (inclus)	360 \$ + 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 ROUSSIN	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 16 h à 17 h 30	40 \$ (inclus)	437 \$ + 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 ROUSSIN	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 16 h à 17 h 30	40 \$ (inclus)	635 \$ + FNQ* (obligatoire)
Samedi 7 h à 10 h (sur invitation)		

* FNQ = Fédération de natation du Québec

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

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 ROUSSIN	Cotisation CAPI	Coût
Lundi et mercredi 17 h 30 à 19 h	55 \$ (inclus)	650 \$ + 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 ROUSSIN/ÉSPAT	Cotisation CAPI	Coût
Lundi, mercredi et vendredi 17 h 30 à 19 h	65 \$ (inclus)	898 \$ + FNQ* (obligatoire)
Lundi et mardi 7 h à 8 h 15 (ÉSPAT)		
Jeudi (Cross-training — selon entente) soir		
Samedi 7 h à 10 h		

Paieement 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.

Essai gratuit

Contactez notre entraîneur-chef
miguel.reynaud@srlpat.org
514 645-4510

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 ROUSSIN	Cotisation CAPI	Coût
Mercredi et vendredi 17 h 30 à 19 h	55 \$ (inclus)	557 \$ + 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	AHP24
Municipale (niveau 1)	36 sem.
Jeudi 17 h à 19 h 30 (piscine ROUSSIN)	360 \$ (inscription annuelle + affiliation)
Samedi 9 h à 10 h 30 (piscine RDP)	
Récréatif (niveau 2)*	
Jeudi 17 h à 19 h 30 (piscine ROUSSIN)	400 \$ (inscription annuelle + affiliation)
Samedi 10 h à 11 h 30 (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	A23	H24	P24
	10 sem.	10 sem.	9 sem.
Samedi 12 h à 13 h	99 \$	99 \$	89 \$



Waterpolo

Ce programme permet aux jeunes et aux adultes de s'initier au jeu, aux principes de bases ou développer leurs compétences dans ce sport aquatique. En mettant de l'avant le plaisir, les jeunes apprendront les bases du water-polo et développeront leur autonomie aquatique à travers des entraînements et des compétitions régionales. Selon l'évolution des groupes, des compétitions pourraient s'organiser.

Prérequis : Être capable de nager seul dans la partie profonde du bassin, vouloir apprendre à nager et jouer en équipe

Horaire RDP	A23	H24	P24
	10 sem.	10 sem.	9 sem.
Samedi 10 h 30 à 12 h	99 \$	99 \$	89 \$

ANNULÉ



Âge	Affiliation FNQ*	
8 ans et moins	69 \$	
9-10 ans	89 \$	
11-14 ans	116 \$	
15 ans et plus	136 \$	
Maître	39 \$/récréatif	55 \$/compétitif

* Prix sujet à changement lors des ajustements FNQ 2023-2024



***Ne manque pas
la vague***

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



NUMÉRISE LE CODE
ET PLONGE DANS UNE
NOUVELLE FORMATION

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

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 défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

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

Prérequis : Avoir 13 ans à l'examen final

Durée : 20 heures + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

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



Croix de Bronze

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

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

Prérequis : Médaille de Bronze

Durée : 20 heures + examen

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

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

Premiers Soins Général

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

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

Formation obligatoire pour l'obtention du sauveteur national

Durée : 16 heures + examen



Sauveteur National

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

Prérequis : Avoir 15 ans à l'examen final; Avoir fait la formation Premiers soins 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.

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 Premier soins général; Durée : 4 heures; Coût : 88 \$

Toutes les informations sont disponibles sur notre site
WWW.CENTREROUSSIN.ORG



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

Coût des activités aquatiques

Cours	A23	H24	P24
	12 sem.	10 sem.	9 sem.
Adultes	100 \$	92 \$	75 \$
Aînés 50+	83 \$	77 \$	63 \$

Le rabais aîné s'applique aux activités du matin seulement.

DESTINATION
AQUATIQUE

**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)



BAINS LIBRES

POUR TOUS

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

* La présence d'un parents 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

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	A23	H24	P24
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.	10 sem.	9 sem.
Venez nager à votre rythme en toute tranquillité (sans les conseils d'un entraîneur).	58 \$	49 \$	44 \$
Mardi 11 h à 11 h 50			
Jeudi 11 h à 11 h 50			
Rabais 50+	42 \$	35 \$	31 \$

MISE EN FORME

AquaAbdosFessiers

*10 %
applicable

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

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.

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 aérobic, musculation, cardio et relaxation dans l'eau.

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

Découvrez ce sport qui mélange conditionnement physique et les bienfaits de l'aquatique. Le step est une plateforme posée au fond de la piscine, comme une marche d'escalier, autour de laquelle vous faites des mouvements : monter, descendre, sauter d'un côté, de l'autre, etc. Il s'agit d'enchaîner des combinaisons dynamique. Ce sont essentiellement vos jambes qui travaillent.

AquaStrech

*10 %
applicable

L'AQUASTRECH est un moyen d'améliorer sa souplesse et sa postures 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.

COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants



Parent et enfant 1

équivalent
Tortue de mer

4 à 12 mois, avec parent, 30 minutes

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



Parent et enfant 2

équivalent
Étoile de mer

12 à 24 mois, avec parent, 30 minutes

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



Parent et enfant 3

équivalent
Canard

2-3 ans, avec parent, 30 minutes

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



Préscolaire 1

équivalent
Loutre de mer

3-5 ans, 30 minutes

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



Préscolaire 2

équivalent
Salamandre

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

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

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



Préscolaire 3

équivalent
Poisson-lune

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

Ces enfants 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

équivalent
Crocodile

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

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



Préscolaire 5

équivalent
Baleine

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

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

INCERTAIN ?

Communiquez avec nous!

Il nous fera plaisir d'évaluer la condition de votre enfant avant son inscription lors d'un bain libre.

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

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



Nageur 1 équivalent Junior 1

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

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

Objectif : nager 5 mètres sur le ventre



Nageur 2 équivalent Junior 2

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

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



Nageur 3 équivalent Junior 3

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

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



Nageur 4 équivalent Junior 4

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

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et 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 équivalent Junior 5

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

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

Objectif : nager 50 mètres



Nageur 6 équivalent Junior 6

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

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

Objectif : nager 75 mètres



NAGER POUR LA VIE

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

Coût des activités aquatiques

Cours	A23	H24	P24
	10 sem.	10 sem.	9 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	67 \$	67 \$	60 \$
Nageur 3 à 6	81 \$	81 \$	73 \$
Jeune Sauveteur initié à Ado 3	83 \$	83 \$	75 \$
Nageur Adulte 1 et 2	119 \$	99 \$	89 \$



Jeune Sauveteur Initie

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 Initie

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.



HORAIRES

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

PISCINE ROUSSIN

MISE EN FORME	Lundi		Mardi			Mercredi		Jeudi			Vendredi		
AquaAbdosFessiers		20 h											
AquaForme	10h	19h		10h	19h	10h	19h	10h	15h	18h	10h		
AquaJogging	11h	19h			19h	11h	19h			19h			
AquaPrénatal										19h			
AquaSouplesse	8h		9h	12 h 30		9h		8h	9h		9h	12h	
AquaSpinning		13h			20h							13h	
AquaSUP fitness							20 h						
AquaStep									14 h				
AquaStrech	9 h												
AquaTouche-à-Tout		20 h											
AquaTraining										20 h			
AquaZumba									13 h				
Natation Libre			11 h					11 h					



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



NATATION	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.	Samedi					Dimanche					
Parent et Enfant 1						8 h 20	9 h	10 h 20			8 h 20	9 h	10 h 20		
Parent et Enfant 2						9 h	11 h 00					9 h	11 h		
Parent et Enfant 3	17 h					9 h 40	11 h 40					9 h 40	11 h 40		
Préscolaire 1	17 h					8 h 20	9 h 40	10 h 20	11 h 40			8 h 20	10 h 20		
Préscolaire 2	18 h 20					9 h	11 h	12 h 50				9 h	11 h	11 h 40	13 h 30
Préscolaire 3	18 h 20					9 h 40	11 h 40		13 h 30		9 h 40	10 h 20	11 h 40	12 h 50	13 h 30
Préscolaire 4						8 h 20	10 h 20	11 h	12 h 50			8 h 20	9 h 40	11 h	
Préscolaire 5						9 h	10 h 20					9 h	10 h 20		12 h 50
Nageur 1	17 h 40			19 h	8 h 20	9 h 40	11 h	12 h 50	13 h 30			8 h 20	9 h 40	11 h	13 h 30
Nageur 2	17 h 40			19 h	8 h 20	9 h	10 h 20	11 h	13 h 30	8 h 20	9 h	10 h 20	11 h	12 h 50	13 h 10
Nageur 3				19 h			11 h 40	13 h 10	14 h 05				11 h 40		14 h 05
Nageur 4				19 h 40			11 h 40	13 h 10	14 h 05				11 h 40	13 h 10	14 h 05
Nageur 5				19 h 40					14 h 05					14 h 05	15 h
Nageur 6				20 h					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	19 h					14 h 05						
Ado 2			17 h												14 h 05
Nageur adulte 1	20 h			20 h											
Nageur adulte 2		20 h													

PISCINE ESPAT

École secondaire de la Pointe-aux-Trembles

NATATION	Vend.	Samedi	
Parent et Enfant 1		8 h 20	10 h 20
Parent et Enfant 2		9 h	
Parent et Enfant 3		9 h 40	
Préscolaire 1	17 h 30	9 h 40	
Préscolaire 2	17 h 30	8 h 20	12 h 50
Préscolaire 3	18 h 05		
Préscolaire 4	18 h 05		
Préscolaire 5			
Nageur 1	19 h 30	12 h 50	13 h 30
Nageur 2	19 h 30		13 h 30
Nageur 3			14 h 05
Nageur 4	18 h 40		15 h
Nageur 5	18 h 40		14 h 05
Nageur 6			15 h
Jeune Sauveteur Initié			15 h
Jeune Sauveteur Averti			15 h

**ANNULÉE
SESSION P24**

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

NATATION	Samedi						Dimanche								
Parent et Enfant 1			10 h 10			11 h 55			10 h 10			11 h 55			
Parent et Enfant 2		9 h 35			11 h 20			9 h 35			11 h 20				
Parent et 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		12 h 30	9 h	9 h 35	10 h 10	10 h 45	11 h 20	11 h 55		
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	11 h 55		
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	11 h 55			9 h 35			11 h 20		12 h 30	
Nageur 1		9 h 35		10 h 45		11 h 55			9 h 35		10 h 45		11 h 55	12 h 25	
Nageur 2	9 h		10 h 10		11 h 20		12 h 30	9 h		10 h 10		11 h 20		12 h 25 12 h 30	
Nageur 3	8 h 55			10 h 35	11 h 25			8 h 55			10 h 35				
Nageur 4		9 h 45		10 h 35			12 h 15		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							
Jeune Sauv. Initié								8 h 55							
Jeune sauv. Averti									9 h 55						
Jeune Sauv. Expert												11 h 25			
NATATION	Lun.	Mardi		Merc.	Jeudi	Ven.		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													
Nageur Adulte 2					18 h										
Nageur Adulte 3					20 h										
MISE EN FORME	Lun.	Mardi		Merc.	Jeudi	Ven.									
Aquaforme	15 h 30	11 h 30	20 h	15 h 30	11 h 30	15 h 30									
Aquajogging			20 h	20 h	20 h										
Aquaspinning				20 h		20 h									



Relache Scolaire
ROUSSIN

MARS 4 2024
au
MARS 8 2024

www.centreroussin.org | 514 645-4519
12 125, rue Notre-Dame Est, Montréal (Québec) H1B 2Y9



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**



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.

Inscrivez-vous à nos

ligues de quilles

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

Location de salles

Un événement à venir ?

Prix abordables, grand stationnement, tout pour plaire !

Écrivez-nous !

Notre équipe saura vous conseiller !



514 645-4519 p.241
location@centreroussin.org

SERVICE TRAITEUR

et Café

Roussin



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 p.241 location@centreroussin.org		

«Encouragez le développement et l'économie sociale d'une entreprise locale!»



Fière bâtisseur de vos milieux de vie!

Vous cherchez :

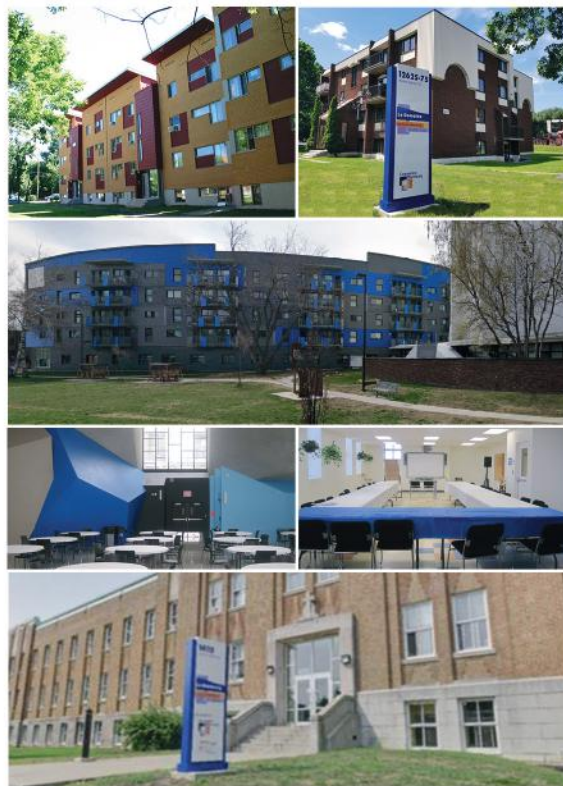
- › Un logement agréable et abordable?
- › Une salle pour une réunion ou autre événement?
- › Un espace à bureau pour votre organisme?

Ayez le réflexe Mainbourg!

Communiquez avec nous

514 787-0135
514 498-1677

mainbourg.org





brigadecanine.com

Depuis 1970

514 645-2020

11889, rue Notre-Dame Est

Montréal (P.A.T.)

Québec H1B 2Y2

ÉDUCATION | TOILETTAGE | BOUTIQUE

NOUS SOMMES
SPÉCIALISÉS
EN CHIEN



culturels

aquatiques

sportifs

récréatifs

50+



John Morris
Courtier immobilier agréé

Catherine Lelièvre
Adjointe administrative

Georges Mercier
Courtier immobilier agréé

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, franchisée indépendante
et autorisée de RE/MAX Québec Inc.

514 607-1517
EquipeMorris-Mercier.com