

PROGRAMMATION

2025

26



culturelles
sportives
aquatiques
récréatives
50+



www.centreroussin.org | 514 645-4519

12125, Notre-Dame Est, Montréal

Z
O
L
I
S
I
R
S
T
I
N
A
T
I
O
N
S
U
S
W
D

#Recyclez
moi!

Centre communautaire ROUSSIN

« C'EST MA DESTINATION LOISIRS ! »

**AUTOMNE
2025**

DÉBUT
DE SESSION
8
SEPT.

14 semaines

au 15 déc. 2025

PRÉINSCRIPTION

Du 2 au 7 juin 2025

INSCRIPTION

dès le 9 juin 2025

AQUATIQUES

PRÉINSCRIPTION

Du 18 au 22 août 2025

INSCRIPTION

dès le 25 août 2025

à partir de **9 h**

**HIVER
2026**

DÉBUT
DE SESSION

12
JANVIER

14 semaines

au 19 avril 2026

PRÉINSCRIPTION

du 1^{er} au 6 décembre 2025

INSCRIPTION

dès le 8 décembre 2025

à partir de **9 h**

**PRINTEMPS
2026**

DÉBUT
DE SESSION

27
AVRIL

6 semaines

au 8 juin 2026

PRÉINSCRIPTION

du 23 au 28 mars 2026

INSCRIPTION

dès le 30 mars 2026

à partir de **9 h**

**ÉTÉ
2026**

INSCRIPTION

dès le 1^{er} juin 2026

DÉBUT
DE SESSION

22
JUIN

8 semaines

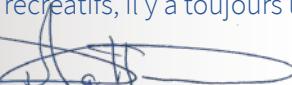
au 14 août 2026

à partir de **9 h**

Programmation des activités de loisirs

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

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


Daniel Gratton

Directeur général



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

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle programmation 2025-2026!

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


Chantal Coderre

Directrice des programmes



HORAIRE D'ACCUEIL



Renseignements généraux

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

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

FRAIS et MODALITÉS DE PAIEMENT

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

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENTS / CRÉDIT

- Frais d'administration 15 \$ en tout temps
- Remboursement 100 % si annulation SRLPAT
- Toutes demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à chantal.coderre@srlpat.org avant le début des cours.
- Aucun remboursement après le début des cours.

- Crédit au prorata des cours restant sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non-monna�able
- Aucun remboursement si moins de 10 \$

La demande sera étudiée par le comité de gestion de la Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles. Le Centre se réserve le droit d'accorder ou non le crédit sur le reste de l'activité. Les prix sont sujet à changement sans préavis.

ANNULATION d'une activité par le Centre

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

REÇUS D'IMPÔTS et relevé R-24

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

Pour l'émission des reçus R-24, le numéro d'assurance sociale d'un des deux parents est nécessaire. Seules les activités du camp de jour et de la relâche scolaire sont admissibles pour ces reçus. Le relevé est disponible dans votre dossier SPORT-PLUS en ligne à partir du 28 février. Aucun envoi postal ne sera fait.



Paiement différé pour les cours annuels

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

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

2 octobre
2025

6 novembre
2025

8 janvier
2026

5 février
2026

5 mars
2026

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE!

avec des organismes près de vos besoins !

Association des bénévoles de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est

514 645-1264 | association.benevole@associationbenevolepatme.ca

Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS)

afeas.pat@gmail.com

Atelier d'histoire de la Pointe-aux-Trembles

514 645-8639 | info@histoIREPAT.com

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

514 645-6068 | info@cdfmepat.org

Corps de cadets 2908 Beauvoir

514 500-3032 | info@2908beauvoir.com

CPE Les petits lutins de Roussin

514 640-0006 | direction@cpelespetitslutinsderoussin.com

Je Réussis

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

Prévention Pointe-de-l'Île

514 645-5328 | info@preventionpdi.org

Sclérose en plaques Canada - Est de Montréal

514 640-5472 | info.estdemontreal@spcanada.ca

Station Vu

www.stationvu.com

Troupe de théâtre Rousscène

rousscene@yahoo.ca

Union métropolitaine des sans-familles (UMS)

va2jck@gmail.com

12125

Centre
communautaire
Roussin

Mon DOSSIER Mon DOSSIER Mon DOSSIER en ligne

INSCRIPTIONS PAR INTERNET

(Site sécurisé)

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

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

Mon DOSSIER / INSCRIPTION

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

NE CRÉEZ PAS de nouveau compte.

Se connecter

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

INSCRIRE

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

AJOUTER AU PANIER

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

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

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

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

Reçu d'inscription

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

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

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

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

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

Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 514 645-4519 p.0. Nous vous répondrons avec plaisir.

Calendrier Calendrier Calendrier

- Fête du Travail : 1^{er} septembre 2025 (fermé)
- Action de grâce : 13 octobre 2025 (fermé)
- Congé des fêtes : 19 décembre 2025 au 4 janvier 2026 (fermé)
- Semaine de relâche : 2 au 6 mars 2026
- Congé de Pâques : 3 au 6 avril 2026 (fermé)
- Fête des Patriotes : 18 mai 2026 (fermé)
- Fête nationale : 24 juin 2026 (fermé)
- Fête du Canada : 1^{er} juillet 2026 (fermé)

centreroussin.org



514 645-4519
info@centreroussin.org

Merci à nos partenaires



Québec

Rivièrelles-Prairies
Pointe-aux-Trembles
Montréal

Canada

Horaire des activités

Automne : 8 sept. au 12 déc.

Hiver : 5 janv. au 15 mai

Aucune activité du 2 au 6 mars

GENEVIEVE CHARRON

Coordonnatrice aux loisirs

*514 645-4519 p.283

genevieve.charron@srlpat.org

50



Club des aînés Club des aînés Club des aînés

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

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

Faites votre choix parmi les suivantes :

Carte de membre

Activités	Verte	Bleue	Rouge	Mauve
	17 \$	66 \$	91 \$	91 \$
* Groupe Santé-Marche	✓	✓	✓	✓
Baseball poche		✓	✓	✓
Billard		✓	✓	✓
Badminton		✓	✓	✓
Bridge			✓	✓
Cartes		✓	✓	✓
Chorale				✓
Crible		✓	✓	✓
Danse			✓	✓
Pétanque		✓	✓	✓
Pickleball		✓	✓	✓
Scrabble		✓	✓	✓

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

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

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

ROUSSIN
CLUB DES AÎNÉS

Badminton

B | R | M

Les Volants d'Or

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

Horaire

Mardi 10 h à 15 h

Vendredi 11 h à 15 h

Baseball poche

B | R | M

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

Horaire

Vendredi 13 h à 16 h

Billard

B | R | M

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

Horaire

Lundi au vendredi 9 h à 16 h

Bridge

R | M

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

Activité

Bridge

Horaire

Mercredi et jeudi 12 h 45 à 16 h 30

Cartes

B | R | M

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

Activité

Cartes (Atout Pique)

Crible (121)

Horaire

Lundi et mardi 13 h à 16 h

Jeudi 13 h à 16 h

Chorale

M

Les Choristes de la Pointe-de-l'Île

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

Horaire (64 places maximum)

Lundi 13 h à 15 h 30

Cours de Bridge

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

Horaire

Mardi 13 h à 16 h

A25

120 \$

Danse en ligne

R | M

Avec un professeur expérimenté, venez danser et vous divertir en groupe! À noter : le cours «Débutant», est pour ceux qui n'ont jamais ou très peu dansé en ligne. Aucun débutant à la session de janvier. Il s'agit de la suite de la session d'automne.

Activité

Débutant

Intermédiaire 1 (léger)

Intermédiaire 2 (régulier)

Intermédiaire 3 (avancé)

Horaire

Lundi 10 h à 11 h 45

Mardi 10 h à 11 h 45

Lundi 13 h à 14 h 45

Mardi 13 h à 14 h 45

Clinique de la
douleur

Daniel Allard
514 816-9102



Avec ou sans
rendez-vous
20 \$ / 20 minutes

de 8 h à 12 h
du lundi au vendredi
au Centre communautaire Roussin

Pétanque B | R | M

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

Horaire

Mercredi 13 h à 16 h

Pétanque extérieure B | R | M

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

Horaire

Coût

Lundi au vendredi 18 h 30 à 21 h

10 \$

Pickleball B | R | M

Pickle P.A.T.

Le «PICKLEBALL» est un joyeux mélange de badminton, de tennis et de racquetball. Il est doux pour les articulations et se joue en double. Raquette disponible au besoin.

Deux (2) plages horaires maximums par joueur. Les plages horaires du lundi et du vendredi ne peuvent être sélectionnées ensemble.

Activité	Horaire
Débutant (initiation)	Mercredi 11 h 30 à 13 h 30
Pour tous	Lundi 11 h 15 à 13 h 15
	Mardi 8 h à 10 h
	Mardi 15 h à 17 h
	Mercredi 13 h 30 à 16 h
	Vendredi 8 h à 11 h

SERVICE TRAITEUR

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 | location@centreroussin.org

Santé-Marche V | B | R | M

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

Départ : À l'entrée du Parc-nature, 13 869 rue Prince-Arthur (Chapelle de la Réparation) → juin à septembre

Départ : Chalet Héritage du parc-nature → Fin septembre

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

Horaire

Lundi au vendredi 9 h

Scrabble B | R | M

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

Horaire

Lundi et vendredi 13 h à 16 h

FIÈRES PARTENAIRES DU CENTRE COMMUNAUTAIRE ROUSSIN



Daphney Colin

Conseillère d'arrondissement

Pointe-aux-Prairies
438 869-1619
daphney.colin@montreal.ca

Lisa Christensen

Conseillère de la Ville

Pointe-aux-Prairies
514 210-9094
lisa.christensen@montreal.ca

Caroline Bourgeois

Mairesse

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

Virginie Journeau

Conseillère de la Ville

Pointe-aux-Trembles
438 862-0280
virginie.journeau@montreal.ca

Marie-Claude Baril

Conseillère d'arrondissement

Pointe-aux-Trembles
438 869-0291
marie-claude.baril@montreal.ca



12 090 rue Notre-Dame Est, H1B 2Z1



Centre communautaire Roussin |



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC



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

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

CHANTAL ROULEAU

DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES

514 640-9085

chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca

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



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

CRÉATIVITÉ

Culturelles Culturelles Culturelles et récréatives



Cours de dessin

PROGRAMMATION

2025
2026

L'Est en spectacle



Francis Degrandpré



Mike Beaudoin



Simon Gouache



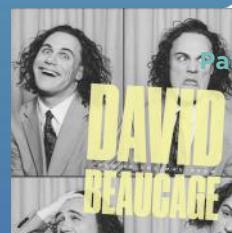
Chantal Lamarre



Neev



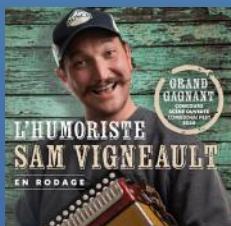
Martin Perizzolo



David Beaucage



Martin Petit



Sam Vigneault



Pierre-Luc Pomerleau

Anthony Kavanagh

Martin Vachon

ET BIEN PLUS...

CONSULTEZ LA PROGRAMMATION EN LIGNE AU

www.centreroussin.org/est-en-spectacle

Présenté par :

 Desjardins
Caisse de Pointe-aux-Trembles



Roussin Centre
communautaire

Billeterie

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

Danse (enfant)

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard

514 264-1574 | direction@msdanse.ca

Session automne : du 8 sept. au 14 déc.

Session hiver/printemps : du 9 janvier au 31 mai

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.

Breaking : Style de danse urbaine dynamique et spectaculaire. Ce cours s'adresse aux débutants ou aux danseurs souhaitant se perfectionner. On y fait l'apprentissage des mouvements emblématiques du Breaking : toprock, footwork, freezes, powermoves...

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

Danse fusion : Les danseurs expérimenteront tous les styles de danse moderne en passant du funky au hip-hop. On y travaille les techniques de jazz et de moderne ainsi que la souplesse et l'interprétation.

Hip-hop : 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!

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 : Les danseurs travaillent la technique, 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. Le danseur travaillera son expression corporelle et l'interprétation.

Cours	Âge	Horaire	A25 14 sem.	H26 19 sem.
Ballet	4-6 ans	Sam. 10 h à 11 h	179 \$	239 \$
	7-10 ans	Sam. 11 h 10 à 12 h 10		
	11-14 ans	Sam. 12 h 10 à 13 h 10		
Breaking	6-10 ans	Mardi 18 h à 19 h	168 \$	228 \$
	11 ans et +	Mardi 19 h à 20 h		
Contemporain	7-10 ans	Mercredi 18 h à 19 h	179 \$	239 \$
	11-15 ans	Vendredi 18 h à 19 h		
Danse fusion	6-9 ans	Lundi 18 h à 19 h	179 \$	239 \$
	10-13 ans	Lundi 19 h à 20 h		
Hip-hop	5-7 ans	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		
	8-10 ans	Jeudi 18 h 40 à 19 h 40		
	11-15 ans	Jeudi 19 h 40 à 20 h 40		
	Adulte	Mercredi 19 h à 20 h		
Initiation à la danse	3-4 ans	Dim. 9 h à 10 h		
	5-6 ans	Dim. 10 h 10 à 11 h 10		
Jazz	7-10 ans	Dim. 11 h 10 à 12 h 10		
	11-15 ans	Dim. 12 h 10 à 13 h 10		

Spectacle de fin d'année
Samedi 6 juin 2026, 12 h 30

*Aucuns frais supplémentaires pour les spectacles, sauf l'achat des billets et lien vidéo

Danse en ligne country

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

Horaire (avec Alain Caron)	A25 14 sem.	H26 14 sem.	P26 6 sem.
Lundi 18 h à 19 h			
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	126 \$	126 \$	54 \$

Dessin

Avec Line Millotte, formatrice produite GOLDEN

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.

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

Horaire	A25 14 sem.	H26 14 sem.	P26 6 sem.
Mardi 9 h 30 à 12 h 30			
Mardi 13 h à 16 h	336 \$	336 \$	144 \$
Atelier d'un jour - Collage et composition			
Samedi 29 novembre 2025 de 10 h à 16 h			80 \$ *

* Matériel requis : Une toile ou panneau de bois 12 X 24 po

Location de salle

Un événement à venir ?

Prix abordables, grand stationnement, tout pour plaisir!

**Pour tout savoir,
consultez notre site internet !**



www.centreroussin.org/location-de-salle

514 645-4519 | location@centreroussin.org



Centre communautaire Roussin |

Espagnol

Venez apprendre les notions de base dans ce cours qui met l'accent sur les aspects pratiques de l'espagnol : expression orale, compréhension écrite, auditive et bases grammaticales. Progressez et ajustez votre apprentissage au fil des sessions. « Bienvenidos a todos ».

Achat requis de 15 \$ pour les livres.

Le cours Conversation est de niveau avancé. Pour les débutants, vous devez commencer avec le niveau 1.

Cours	Horaire	A25	H26	P26
(avec Hanane Toula)		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Niveau 1	Jeudi 18 h à 20 h			
Niveau 2	Lundi 18 h à 20 h	227 \$	227 \$	98 \$
Conversation	Lundi 15 h 30 à 17 h 30			

Jeux d'évasions

L'objectif principal des jeux d'évasion pour les jeunes enfants est de résoudre des énigmes et des défis pour atteindre un but spécifique dans un temps limité. Ces jeux sont conçus pour être amusants tout en stimulant la réflexion, la coopération et la créativité. Nous survolerons des thèmes populaires, comme la Pat' Patrouille et plusieurs autres.

Horaire	A25	H26
Enfant de 6 à 8 ans	10 sem.	10 sem.
Samedi 9 h à 10 h 30	95 \$	95 \$

NOUVEAU!

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

Musique

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

Venez vous initier à la musique, peu importe votre âge! Nous vous offrons des cours de guitare acoustique ou de piano dans un environnement coopératif avec des élèves et professeurs qui, comme vous, ont la musique à cœur. Quant à nos cours d'éveil musical, ceux-ci sont spécialement conçus pour aider au développement moteur et langagier des enfants âgés de 18 mois à 5 ans tout en outillant les parents dans la création d'activités musicales à la maison.

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

Éveil	Horaire	A25	H26	P26
(avec parents)		14 sem.	14 sem.	6 sem.
18 mois à 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 30 Samedi 9 h 35 à 10 h 05 Samedi 10 h 15 à 10 h 45	126 \$	126 \$	54 \$
3 à 5 ans	Samedi 10 h 50 à 11 h 20 Samedi 11 h 25 à 11 h 55			
Guitare	Horaire	A25	H26	P26
7 à 9 ans	Samedi 9 h à 10 h			
10 à 12 ans	Samedi 10 h à 11 h	238 \$	238 \$	102 \$
13-17 ans/Adulte	Samedi 11 h à 12 h			
Piano	Horaire	A25	H26	P26
7 à 9 ans	Samedi 9 h à 10 h Samedi 10 h à 11 h			
10 à 12 ans	Samedi 11 h à 12 h	238 \$	238 \$	102 \$
13 à 17 ans	Samedi 12 h à 13 h			
Adulte	Samedi 12 h à 13 h Mardi 10 h à 11 h Jeudi 10 h à 11 h			

ÉCOLE ET MAGASIN

Galerie Musicale Arpège

À VOTRE RYTHME DEPUIS 1982!

[/galeriemusicale](https://www.facebook.com/galeriemusicale) [@galerie_musicale](https://www.instagram.com/galerie_musicale/)

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@galeriemusicalearpgee.com 📩

GalerieMusicaleArpgee.com 🌐

Peinture acrylique

Avec Line Millotte, formatrice produits GOLDEN

COURS DE PEINTURE ACRYLIQUE

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

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

TECHNIQUES ACRYLIQUES

Le contenu de ce cours est orienté sur des techniques de peinture acrylique. Il va permettre aux participants d'explorer différents médiums et empâtements et leurs applications, ce que l'on appelle des techniques mixtes. Collages et fabrication de papiers (Gelli plate).

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

Horaire	A25	H26	P26
Cours de peinture acrylique	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mercredi 13 h 30 à 16 h 30			
Mercredi 18 h à 21 h	336 \$	336 \$	144 \$
Jeudi 13 h à 16 h			
Techniques acryliques	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Jeudi 9 h 30 à 12 h 30	336 \$	336 \$	144 \$



Silence on tourne

Si tu veux avoir une expérience cinématographique complète et découvrir l'art de l'improvisation théâtrale à travers des jeux, des scénarios spontanés et des interactions cette activité s'adresse à toi. Les ateliers sont centrés sur l'exploration, la curiosité et l'interaction à travers des aventures éducatives.

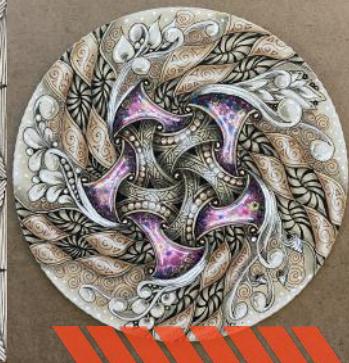
NOUVEAU!

Horaire	A25	H26
Enfant de 9 à 12 ans	10 sem.	10 sem.
Samedi 10 h 30 à 12 h	95 \$	95 \$

Tricot à la broche

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

Horaire	A25	H26	P26
	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 18 h 30 à 20 h 30 (Cassandra)			
Mercredi 9 h à 10 h (Cassandra)	170 \$	170 \$	73 \$
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 (Catherine)			



Zentangle ®

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



La méthode Zentangle® est une méthode facile à apprendre pour créer de magnifiques petits dessins à partir de motifs répétitifs. Pas besoin de savoir dessiner, c'est accessible à tous, quel que soit votre âge. Si vous pouvez écrire les lettres I, S, C, O vous pouvez faire du Zentangle ! La méthode a fait ses preuves en matière de détente et de bien-être. Amusant et relaxant cet art abstrait permet de créer des motifs complexes grâce à la répétition de ces formes simples, un trait à la fois. L'atelier vous enseignera la méthode, les principes de bases, les motifs. Il n'y a pas de limite à la créativité par la combinaison de ces différents motifs! Le cours comprend des instructions claires et détaillées, des démonstrations captivantes faciles à exécuter. Papier, stylo et crayon à mine sont les seules fournitures requises. Les ateliers introduction et intermédiaire sont tous indépendants les uns des autres. De nouveaux motifs sont enseignés à chacune des différentes sessions.

Note: Il est recommandé de commencer par un cours d'introduction ou d'avoir des connaissances de base de la méthode pour les ateliers intermédiaires.

Horaire	A25	H26	P26
Introduction	6 sem.	6 sem.	6 sem.
Mardi 15 h à 17 h	138 \$	138 \$	138 \$
Intermédiaire	8 sem.	8 sem.	8 sem.
Mercredi 15 h à 17 h	184 \$	184 \$	184 \$



Suivez-nous
/CentreRoussin



Abonnez-vous
à l'infolettre
www.centreroussin.org

Prénom

Nom

Courriel

Envoyer →



Sportives Sportives Sportives et mise en forme

Z
E
N
T
A
T
I
C

PERSÉVÉRANCE



Bungee fitness

Abdos de feu et fesses bombées



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

Matériel requis : tapis de yoga

Horaire (avec Soledad Reyes)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 20 h à 21 h		163 \$	
Jeudi 20 h à 21 h		163 \$	70 \$

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	Horaires	A25	H26	P26
50 +	*10 % applicable	12 sem.	12 sem.	12 sem.
Niveau 1	Lundi et merc. 9 h à 10 h 15			
Niveau 2	Lundi et merc. 10 h 30 à 11 h 45	173 \$ *	181 \$	166 \$ *
Niveau 3	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 4	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15	181 \$	181 \$	181 \$

* Férié = Pas de reprise

Badminton

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

Tarif à la pièce 5 \$/personne.

À la carte	10 entrées	15 entrées	20 entrées
Surveillant	Dimanche 18 h à 22 h		
	Mardi 20 h à 22 h 30	50 \$	75 \$
Pierre Lacroix	Jeudi 9 h à 11 h		100 \$

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

**Abonnez-vous
à l'infolettre
www.centreroussin.org**

Prénom

Nom

Courriel

Envoyer →



Bungee fitness

Le bungee fitness est intense et amusant!

Retenu par un élastique fixé au plafond, il permet de développer les capacités cardiovasculaires, musculaires, de coordination et d'équilibre. Le travail de suspension avec les élastiques du bungee permet d'amortir les impacts et de faire des mouvements comme courir, sauter et plonger dans toutes les directions. Le niveau 1 est obligatoire.

NOUVEAU!

Poids maximum : 200 lb, fiche santé obligatoire.

Horaire (avec Annie Fortin)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi	Niveau 1	17 h 30 à 18 h 30		
	Niveau 2	18 h 30 à 19 h 30		
		19 h 30 à 20 h 30		
Mardi	50 +	13 h à 14 h		
	Niveau 1	19 h 30 à 20 h 30		
Mercredi	Niveau 2	12 h à 13 h ANNULÉ		
	Niveau 1	16 h à 17 h		
Jeudi	Niveau 2	17 h à 18 h		
Horaire (avec Gabrielle Signori)				
Samedi	Niveau 1	10 h à 11 h		
		11 h 15 à 12 h 15		

Cardioboxe



Basé sur les arts martiaux, ce cours améliore la capacité fonctionnelle du cœur et des poumons. Il tonifie et définit les principaux groupes musculaires et permet de brûler beaucoup de calories. Améliore la coordination et l'agilité, la posture, la force et la stabilité du corps et renforce l'estime de soi.

Horaire (avec Raul Campana)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi	18 h 30 à 19 h 30			
		163 \$	163 \$	70 \$
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30			



CIRCL mobility ®



Développer votre souplesse et votre mobilité tout en douceur. Cette activité aide à se libérer du stress, à restaurer l'amplitude des mouvements et à renouveler votre capacité à bouger mieux.

Horaire (avec Annie Fortin)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	163 \$	163 \$	70 \$

Étirements et remise en forme sur ballon



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

Horaire (avec Annie Fortin)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi 11 h à 12 h	163 \$	163 \$	70 \$
Mercredi 11 h à 12 h			

Fitness Midi Express



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

Horaire (avec Annie Fortin)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 12 h à 12 h 30	82 \$	82 \$	35 \$

Gymnastique chinoise



La gymnastique chinoise est une série d'exercices thérapeutiques inspirée de la médecine traditionnelle chinoise.

Elle permet une remise en forme globale au niveau énergétique, physique et émotionnelle.

Horaire (avec Christine Décaire)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi 18 h à 19 h	163 \$	163 \$	70 \$

Plus vous bougez, plus vous économisez!
Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez

10 % de rabais
sur la 2^e activité et les suivantes!

(Applicable sur les activités sélectionnées d'une même catégorie)

*10 % applicable

H.I.I.T.



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

H.I.I.T. Musculation : Les exercices proposés feront travailler tous les muscles de votre corps avec des poids et sur des tapis. Seule la musculation est travaillée.

Horaire (avec Raul Campana)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
H.I.I.T.	Lundi 18 h à 18 h 30		
H.I.I.T. Musculation	Mercredi 18 h à 18 h 30	82 \$	82 \$

Hockey cosom

Venez jouer dans une atmosphère conviviale, dynamique et dans un environnement qui favorise le plaisir ou un peu plus de compétition. Guidés par un animateur. Tenue sportive obligatoire.
Inscription sur FLIIP - Possibilité de paiement comptant sur place.

Horaire (avec Félix Guévin-Joly)	A25	HP26
*10 % applicable	12 sem.	16 sem.
Vendredi 19 h à 22 h, 16 ans +		10 \$ à la carte

IMPACT Jeunesse

IMPACT JEUNESSE

s'adresse aux

**6-12
ans**

des
quartiers

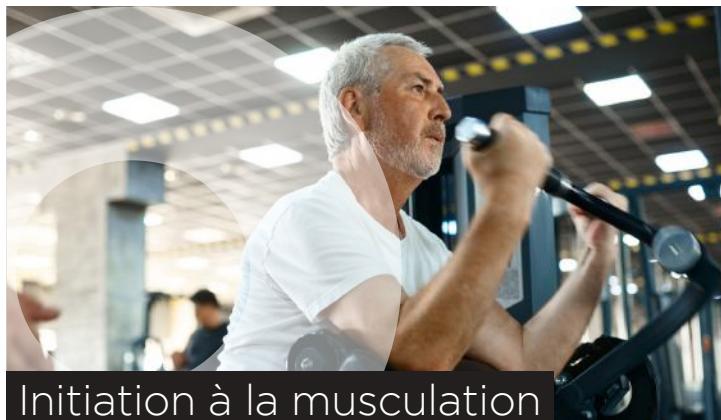
**PAT
M-E**

**Programme d'activités
sportives, culturelles et artistiques
pour les jeunes des quartiers de PAT/ME**

**Artisanat, danse, hockey, soccer,
Pokémon, Donjons & Dragons,
création de manga, peinture,
Basketball et tellement plus...**

**Activités offertes les samedis
à l'école Sainte-Marguerite Bourgeois
centreroussin.org/impact-jeunesse/**





Initiation à la musculation

Venez découvrir la musculation en salle (Gym) pour améliorer vos capacités musculaires et votre santé. Ce cours d'initiation est parfait pour apprendre à utiliser les différentes machines d'entraînement. Supervisé et guidé par un entraîneur, un programme vous sera remis au début de la session.

Horaire (avec Karen Tenorio)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi 10 h 30 à 11 h 30	163 \$	163 \$	70 \$
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30			



Marche active

Venez pratiquer ce sport de plein air en pleine expansion. La marche active est beaucoup plus complète comme entraînement, que la marche standard. En plus d'une marche rapide, elle fait bouger les bras et sollicite votre rythme cardiovasculaire. Venez marcher sur la magnifique friche ferroviaire qu'est le Parc de la Traversée !

Horaire (avec Claude Desaulniers)	A25	H26	P26
*10 % applicable	8 sem.	8 sem.	6 sem.
Jeudi 18 h à 19 h	93 \$	ANNULÉ	70 \$

Mise en forme douce

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

Horaire (avec Annie Fortin)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 10 h à 11 h	163 \$	163 \$	70 \$
Jeudi 10 h à 11 h			

Pilates



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.

Pilates Cardio : Le cours Pilates cardio offre une combinaison pertinente de deux activités; l'entraînement cardio-vasculaire et l'entraînement selon l'approche Pilates. Le cours débute par l'exécution de mouvements dynamiques au rythme d'une musique afin de travailler votre endurance cardio-vasculaire. Par la suite, une série d'exercices au sol mettant l'emphase sur les abdominaux, les fessiers et le dos sont effectués en respectant les principes du Pilates. Un excellent cours pour brûler des calories et travailler votre posture et tonus musculaire. *Matériel requis : tapis de yoga*

Horaire (avec Catherine Desjarlais)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 15 h 30 à 16 h 30			
Mardi 19 h 30 à 20 h 30	163 \$	163 \$	70 \$
Mercredi 19 h 30 à 20 h 30			
Horaire (avec Nathalie Forget)	A25	H26	P26
Jeudi 12 h à 13 h (Pilates Cardio)	163 \$	163 \$	70 \$

Pound



Le Pound promet de s'éclater en musique. Venez découvrir cet entraînement efficace et innovateur qui combine le cardio et le conditionnement en utilisant les Ripstix®. Ces baguettes sont spécialement conçues pour rythmer ses mouvements et ajouter une musicalité au cours.

Horaire (avec Annie Fortin)	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mercredi 19 h à 20 h	163 \$	163 \$	70 \$

Soft tennis

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

RAQUETTE À LA CARTE

À la carte (avec Pierre Lacroix)	10 entrées	15 entrées	20 entrées
Lundi 9 h à 11 h	50 \$	75 \$	100 \$
Mercredi 9 h à 11 h			

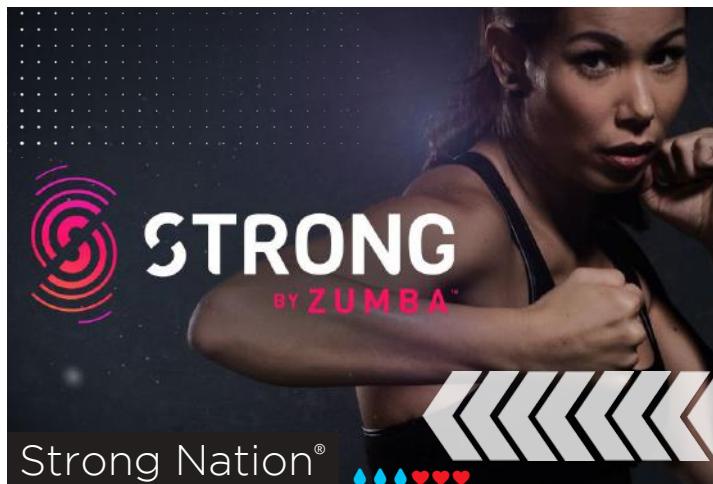


Step



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

Horaire (avec Soledad Reyes)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Débutant	Mardi 19 h à 20 h	163 \$	163 \$	70 \$
Avancé	Jeudi 19 h à 20 h			



Strong Nation®



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

Horaire (avec Soledad Reyes)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Mardi 19 h à 20 h		163 \$	ANNULÉ	70 \$

Tai-chi



Le tai-chi taoïste style Yang de 108 mouvements, s'oriente vers le bien-être, la santé et l'équilibre intérieur. Notre pratique développe la force, la souplesse, la concentration, la circulation sanguine et le calme intérieur. Accessible à tous et d'une extrême douceur.

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

Intermédiaire : le participant connaît et fait les 108 mouvements.

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

Horaire (avec Gérard Lafrenière)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15 (intermédiaire)				
Mardi 19 h à 20 h (débutant)				
Mercredi 9 h 15 à 10 h 15 (débutant)				
Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 (intermédiaire)				
Jeudi 13 h 30 à 14 h 30 (praticien/avancé)				

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)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Débutant	Lundi 17 h 30 à 18 h 30			
Préintermédiaire	Lundi 18 h 30 à 19 h 30			
Intermédiaire	Lundi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Lundi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30			
Avancé +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			
Avancé	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Jeudi 20 h à 21 h			
Avancé	Jeudi 21 h à 22 h			
Intermédiaire	Jeudi 13 h à 14 h 30	366 \$	366 \$	157 \$
Avancé	Jeudi 14 h 30 à 16 h	(1 h 30)	(1 h 30)	(1 h 30)

Tennis (enfant)

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

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

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

Horaire		A25	HP26
Enfant		11 sem.	15 sem.
Débutant, 9-15 ans	Samedi 9 h à 10 h		
Pré-intermédiaire, 9-15 ans	Samedi 10 h à 11 h		
Intermédiaire, 9-15 ans	Samedi 11 h à 12 h		
	Samedi 12 h à 13 h	116 \$	158 \$





Trampo Cardio



Libérer votre énergie tout en renforçant vos cuisses, votre fessier et vos abdominaux. Le mini trampoline individuel, permet de travailler avec intensité le système cardiovasculaire et musculaire tout en s'amusant.

Horaire	A25	H26	P26
*10 % applicable	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Jeudi 18 h 45 à 19 h 45	163 \$	163 \$	70 \$
Jeudi 19 h 45 à 20 h 45			

Roussin Raquette à la Carte

Procurez-vous la

« **Raquette** à la Carte »
et venez jouer à
votre sport de raquette préféré !

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

**Engagée
dans la
revitalisation
du Vieux
Pointe-aux-
Trembles**

sda-pat.ca

ANGUS



Yoga

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

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

Yoga 3 : Classe plus avancée. Une pratique vigoureuse et stimulante, qui travaille le corps en force. Synchronisation entre la respiration consciente et l'effort physique du corps. Cette classe inclut des techniques respiratoires plus avancées.

Yoga 2-3 : Classe avancée, mais variée. Salutations au soleil et postures plus dynamiques, sportives et soutenues, incluant des postures avec accessoires. Accent sur la respiration, la concentration mentale, le perfectionnement des postures, l'effort musculaire, la souplesse, l'endurance.

Yoga détente : L'accent est davantage mis sur la relaxation, l'intériorisation, la respiration et la méditation. Il s'adresse aux personnes qui veulent pratiquer une activité relaxante et réduire leur stress. Le cours est accessible à tous et les femmes enceintes sont les bienvenues.

Yoga doux/régénérateur : Classe douce et lente. Détente avec des postures moins exigeantes, mais soutenues, le yoga régénérateur est une forme de yoga doux en utilisant des accessoires. Le tout sera combiné avec des étirements et des mouvements doux au sol et debout.

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

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

Horaire (avec Suzanne Miscevic)		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Yoga doux / régénérateur	Mardi 9 h 45 à 11 h	193 \$	193 \$	83 \$
	Jeudi 13 h 30 à 14 h 45			
	Jeudi 19 h 30 à 20 h 45			
Yoga tous niveaux	Mardi 12 h 30 à 13 h 30			
Yoga stretching	Mardi 8 h 30 à 9 h 30	163 \$	163 \$	70 \$
	Mardi 11 h 15 à 12 h 15			
	Jeudi 15 h à 16 h			
Yoga 1	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15			
Yoga 2 et 3	Jeudi 16 h 15 à 17 h 30	193 \$	193 \$	83 \$

Horaire (avec Catherine Desjarlais)				
Yoga détente	Mardi 16 h 45 à 17 h 45	163 \$	163 \$	70 \$
Yoga 3	Mardi 18 h à 19 h 15	193 \$	193 \$	83 \$
Yoga 2	Mercredi 18 h à 19 h 15			
Yoga tous niveaux	Merc. 16 h 45 à 17 h 45	163 \$	163 \$	70 \$

Horaire (avec Sophie Picher)				
Yoga tous niveaux	Lundi 18 h à 19 h 15	193 \$	193 \$	83 \$
Yoga détente	Lundi 19 h 30 à 20 h 30		163 \$	

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 ® : Cette formule est adaptée pour les personnes qui cherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et avec moins de saut. Bienvenue aux adultes de moins de 50 ans !

Zumba 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		A25	H26	P26
*10 % applicable		14 sem.	14 sem.	6 sem.
Zumba ®	Lundi 18 h à 19 h (avec Marie-Ange)			
	Mardi 18 h à 19 h (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)	163 \$	163 \$	70 \$
	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®





REPAS DÉLICIEUX ET NUTRITIFS LIVRÉS À DOMICILE

CONSULTEZ NOTRE MENU
www.auxdelicesderoussin.org

En toutes occasions,

Aux *Délices* de **ROUSSIN** vous offrent 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

P M E —
— M T L

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



Rythm*i* Gym

Rythm*i* Gym

Rythm*i* Gym

Rythm*i* Gym

Z
O
N
E
D
E
S
T
I
N
A
T
I
O
N
E

www.rythmigym.org



Provincial

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

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

Groupes récréatifs

Initiation complète à la gymnastique rythmique. Développement des habiletés, telles que la coordination, l'équilibre, la flexibilité, la proprioception et l'orientation spatiale. Découverte des mouvements avec les différents appareils ; corde, cerceau, ballon, ruban et massues. L'achat du léotard d'entraînement du club est obligatoire au coût de 45 \$ et son port lors de tous les cours sera aussi obligatoire. Il sera en vente au gymnase.

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

Les apprentis : Ce cours permet aux enfants participants de découvrir toutes les facettes de la gymnastique rythmique en passant par différents mouvements, des acrobaties ainsi que tous les appareils. Convient aux enfants souhaitant découvrir la gymnastique rythmique.

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

Les rythmiques : Ce cours permet aux enfants de travailler tous les aspects de la gymnastique rythmique plus en profondeur. Ils travaillent avec tous les appareils (ballon, corde, cerceau, ruban et massues) tout en travaillant leurs bases techniques.

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

Groupes compétitifs — Niveau régional

Le niveau régional a pour mission de préparer et d'initier les gymnastes aux compétitions. Toutes les gymnastes inscrites dans les niveaux compétitifs régionaux participeront aux compétitions régionales du Québec avec l'approbation de l'entraîneur. Les gymnastes participant à des routines de groupe doivent obligatoirement participer à toutes les compétitions. Il n'y a pas de cours lors des journées de compétition pour toutes les gymnastes régionales. L'achat d'un léotard de compétition, au coût d'environ 115 \$, est obligatoire. Les gymnastes régionales devront s'habiller en noir uni durant les cours (cuissards, leggings, camisole, chandail).

Régional A : Niveau d'initiation à la compétition. Ce niveau est ouvert à tous. Les gymnastes travaillent toutes les bases du niveau compétitif régional et apprendront une chorégraphie en solo. Les gymnastes devront participer obligatoirement aux 2 compétitions organisées par le club durant la saison (environ 63 \$ par compétition).

Régional B : Niveau accessible seulement par une audition. Les gymnastes sont plus avancées et apprendront deux chorégraphies en solo. Les attentes de performance sont plus élevées. Les gymnastes devront participer à un minimum de 3 compétitions durant la saison (environ 63 \$ par compétition).

Interrégional (Régional C) : Niveau accessible seulement par une audition. Ce niveau est le plus élevé du niveau régional. Les gymnastes apprennent deux chorégraphies en solo. Chaque gymnaste recevra un ensemble d'entraînement au coût de 90 \$ (inclus). L'achat d'un léotard autre que celui du club et de l'engin à prévoir (avec approbation). Les gymnastes participent à des compétitions au Québec et dans d'autres provinces. Les compétitions au Québec sont obligatoires. Le camp d'hiver est inclus dans le prix d'inscription. Prévoir un camp d'entraînement à l'été 2026.

Groupes compétitifs — Niveau provincial

Niveau réservé aux gymnastes sélectionnées. Les gymnastes de ce niveau participent à des compétitions au Québec et à l'extérieur de la province. Les compétitions au Québec sont obligatoires. Inclus : frais d'affiliation (170 \$), camp d'hiver, ensemble d'entraînement (90 \$) et temps de création de routine. Obligatoire : survêtements du club (env. 140 \$) et léotard de compétition (avec approbation). Une réévaluation des gymnastes sera faite à toutes les fins d'année. Prévoir un camp d'entraînement à l'été 2026.

Groupes défis — niveau accessible sous sélection

Défi A : Le Défi A permet aux jeunes athlètes de découvrir la compétition dans un environnement motivant et évolutif. Ce programme met l'accent sur l'apprentissage des mouvements essentiels de la gymnastique, tout en favorisant le plaisir et la progression individuelle. Il accompagne chaque athlète et son entraîneur à chaque étape, avec une évaluation annuelle par la Fédération de gymnastique du QC.

Défi B et C : Le programme DÉFI B et C aide les jeunes athlètes à développer les bases de la gymnastique rythmique, tout en préparant leur progression vers les niveaux Provinciaux ou Régionaux. Offrant une évaluation annuelle par des experts de la Fédération de gymnastique du QC, il soutient à la fois la préparation à la compétition et l'enrichissement du parcours gymniqe, pour les athlètes et entraîneurs.

Cours préparatoires — Préparation au niveau B régional

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

Autres renseignements

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

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

Communication : Toutes les gymnastes inscrites à Rythmi Gym devront fournir une adresse courriel valide en début de session afin de recevoir toutes les communications importantes, dont une capsule vidéo avec toutes les informations pour la saison. Il y aura aussi une application à télécharger en début d'année pour avoir les nouvelles de Rythmi Gym ainsi que des suivis !

Spectacle de Noël *
Samedi 6 décembre 2025

Spectacle de fin d'année *
Dimanche 7 juin 2026

Gala
Samedi 13 juin 2026

*Les billets pour les spectacles seront en vente au coût de 15 \$/pers.
*Les billets pour le GALA seront en vente au coût de 30 \$/pers.



RYTHM I GYM

Groupes récréatifs

Cours	Horaire	A25 14 sem.	H26 18 sem.
* Frais d'affiliation à payer			
Les étoiles Parent-enfant (2-3 ans)	Samedi 11h à 11 h 45	81 \$	104 \$
Les papillons Parent-enfant (2-3 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 45		
Les pirouettes (3 ans)	Samedi 11 h à 11 h 55		
Les roulades (3 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les girouettes (4 ans)	Samedi 10 h à 10 h 55		
Les équilibres (4 ans)	Dimanche 10 h à 10 h 55		
Les arabesques (5 ans)	Dimanche 9 h à 9 h 55		
Les spirales (5 ans)	Samedi 9 h à 9 h 55		
Les apprenties du samedi (5-6 ans)	Samedi 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du samedi (7-8 ans)	Samedi 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du samedi (8 ans +)	Samedi 14 h 30 à 15 h 55		
Les apprenties du Dimanche (5-6 ans)	Dimanche 14 h 30 à 15 h 55		
Les apprenties du Dimanche (6-7 ans)	Dimanche 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du Dimanche (7-8 ans)	Dimanche 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du Dimanche (8 ans +)	Dimanche 15 h à 16 h 25		
Les acrobates 5-6 ans	Samedi 13 h à 13 h 55		
Les acrobates 7-8 ans	Samedi 14 h à 14 h 55		
Les acrobates 8-10 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 25 Dimanche 9 h à 9 h 55		
Rythmadapt 6-8 ans	Samedi 8 h à 8 h 45		
Rythmadapt 9-12 ans	Samedi 8 h à 8 h 45		



Récréatif

Groupes compétitifs

Régional A	Horaire	AN
* Frais d'affiliation (58\$) inclus		
R1A	2017-2018	Samedi 8 h à 10 h
		Samedi 13 h à 15 h
R2A	2015-2016	Samedi 8 h à 10 h
		Dimanche 13 h à 15 h
R3A	2013-2014	Dimanche 13 h à 15 h
		Samedi 13 h à 15 h
ROpenA	2012 et -	Samedi 8 h à 10 h
Régional B	Horaire	AN
R1B	2017-2018	Samedi 15 h à 17 h
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45
R2B	2015-2016	Samedi 15 h à 17 h
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45
R3B	2013-2014	Samedi 10 h à 12 h
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45
ROpenB	2012 et -	Samedi 10 h à 12 h
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45
Inter-régional	Horaire	AN
Niveau inter-régional	Samedi 13 h à 17 h	
	Mardi 17 h 15 à 19 h 45	925 \$
Provincial	Horaire	AN
Audition requise, * frais d'affiliation (170 \$) inclus		
Jeune Élite	12 h / semaine	
Niveau 2A	* Compétition extérieure sous sélection de l'entraîneur	2 850 \$
Performance	14 h / semaine	
Niveau 3A, 4A et 5A	* 1 compétition extérieure recommandée sous sélection	3 090 \$
Excellence	18 h / semaine	
Niveau 3B et +	* 2 compétitions extérieures recommandées	3 185 \$

Niveau Défi

Horaire	AN
Sous sélection, * frais d'affiliation inclus (84 \$)	
Défi A	2019-2020
Défi B	2018-2019
Défi C	2018-2019
	36 sem.
	590 \$
	1 300 \$
	1 750 \$

Rythmi Gym en SEMAINE!

Horaire	A25	H26
* Frais d'affiliation à payer	14 sem.	18 sem.
Les coccinelles parent-enfant (2-4 ans)	Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	81 \$ 104 \$
Les ribambelles (5-6 ans)	Jeudi 17 h 30 à 18 h 25	102 \$ 132 \$
Les cabrioles (7-9 ans)	Jeudi 18 h 30 à 19 h 25	
6 à 12 ans	14 sem.	18 sem.
Les rythmiques	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	102 \$ 132 \$
Les acrobates	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	

Paiement différé

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

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

* Prix sujets à changement

Cours préparatoires

Horaire	Niveau	Horaire	H26
* Frais d'affiliation inclus		18 sem.	
Préparation au niveau régional B	Sous sélection	Niveau 1 et 2 : Mardi 17 h 15 à 18 h 30	174 \$
		Niveau 3-4 et open : Mardi 18 h 30 à 19 h 45	

Début des cours

Automne 2025 Samedi 6 septembre

Fin des cours récréatifs : samedi 6 décembre
Fin des cours compétitifs : dimanche 14 décembre

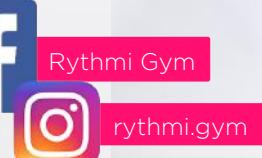
Hiver 2026

Compétitif : samedi 3 janvier
Récréatif : samedi 17 janvier

Fin des cours pour tous : dimanche 7 juin



Récréatif



Liliana Argumedo
Entraîneuse-Chef



Régional

Tina Beaulieu
*Conseillère en Voyages
Propriétaire*

514-645-0057 ☎

514-923-1157 ☎

www.voyagesntair.com

tina@voyagesntair.com

12 675 rue Sherbooke Est Local 117A

Montréal (P.A.T.) H1A 3W7



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

Horaire des cours
Automne : 9 sept. au 27 nov.
Hiver : 2 déc. au 5 mars
Printemps : 10 mars au 11 juin

Taekwondo Taekwondo Taekwondo

Karaté Coréen



Ceinture 6-8 ans

www.taeckwondoroussin.org

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

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

Autres renseignements

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

Frais liés au changement de couleur de ceinture

Les compétitions provinciales sont aux frais des athlètes

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

PRATIQUE LIBRE

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

3-6 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'entraîneurs 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.

3-4 ans	12 sem.
Samedi 8 h 45 à 9 h 30	
5-6 ans	122 \$
Samedi 9 h 30 à 10 h 15	

Ceinture blanche et blanche barre jaune

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.

7 à 12 ans	12 sem.
Samedi 10 h 15 à 11 h 15	122 \$

Ceinture Jaune et jaune barre verte

Cours de niveau débutant pour les enfants de 6 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.

6 à 12 ans	12 sem.
Mardi et jeudi 18 h à 19 h	135 \$

Ceinture 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	135 \$

13-17 ans et Adulte

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

Horaire	12 sem.
Mardi et jeudi 20 h à 21 h	144 \$/13-17 ans 178 \$/Adultes

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

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'entraîneurs veillera à ce que chaque athlète se développe à son plein potentiel afin de performer sur les scènes compétitives provinciales, nationales et voire même internationales. 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
	14 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	2600 \$

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



VOTRE DESTINATION EN ACTION

FAITES DE CHAQUE ESPACE UN TERRAIN DE JEU.

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

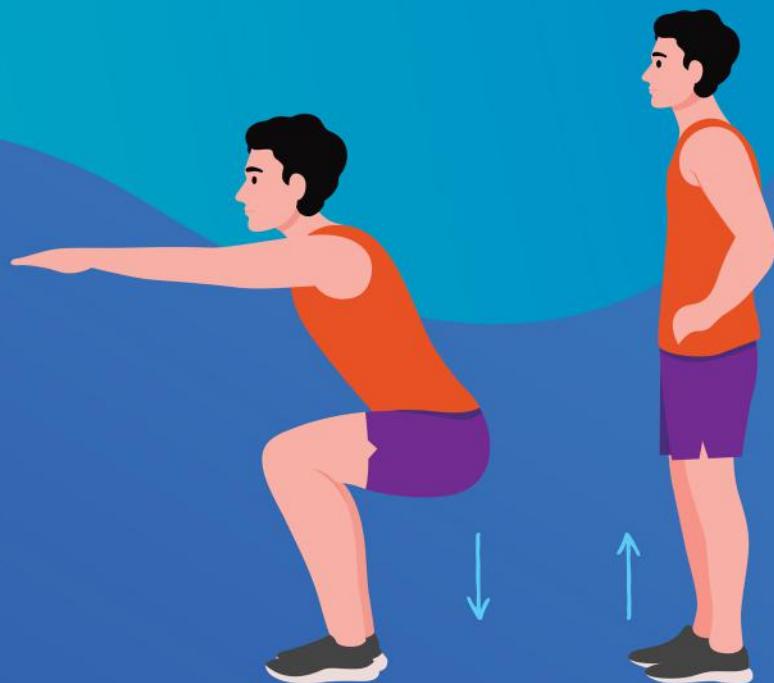


Scannez simplement le QR code pour débuter votre aventure.

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

**À vos marques,
Prêts, Bougez !**

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



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

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

centreroussin.org



Club aquatique Club aquatique Club aquatique de la Pointe-de-l'Île

Début des activités

8 septembre au 18 décembre
et du 5 janvier au 14 juin
(36 semaines)

DÉPASSEMENT



Z
O
N
E

A
T
T
I
O
N

N
A
T
U
R
A
L

E
S
T
I
N
A
T
I
O
N

E
S
T
I
N
A
T
I
O
N

E
S
T
I
N
A
T
I
O
N

E
S
T
I
N
A
T
I
O
N

E
S
T
I
N
A
T
I
O
N

www.capinatation.org

Les frais annuels inclus :
la cotisation CAPI,
les frais bénévoles,
l'affiliation FNQ,
le maillot de bain,
le casque de bain
le chandail du CAPI.

Communiquez avec nous

Pour toutes vos questions concernant
le Club aquatique de la Pointe-de-l'île

L'Équipe CAPI

info@capinatation.org

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

Faire partie du CAPI

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!

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

Relève

L'objectif principal est de s'amuser tout en apprenant les fondements de la natation compétitive.

Relève 1 : Ce groupe s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui s'initient à la natation compétitive. L'enfant doit être en mesure de nager seul sans objet flottant.

Relève 2 : Ce groupe s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui s'initient à la natation compétitive. L'enfant doit être en mesure de nager seul sur une distance de 20m.

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

Horaire RDP	Coût
Mercredi et vendredi	18 h à 18 h 50

Pré-régionaux

L'objectif principal est d'apprendre à s'entraîner tout en s'amusant.

Pré-régionaux 1 : Le groupe pré-régionaux 1 est la suite logique du groupe relève. Les nageurs développeront leurs habiletés techniques de base dans les **3 styles de nage**, soit le dos, la brasse et le crawl ainsi que les virages et départs.

Pré-régionaux 2 : Le groupe pré-régionaux 2 est la suite logique du groupe pré-régionaux. Les nageurs développeront leurs habiletés techniques de base dans les **4 styles de nage**, soit le papillon, le dos, la brasse et le crawl ainsi que les virages et départs.

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

Horaire	Coût
Pré-régionaux 1 et 2	Mercredi (RDP) et vendredi (ROUSSIN)

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

Essai gratuit

Écrivez à

info@capinatation.org

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 nage et travaillent à développer leur endurance, leur vitesse et la 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* et 200 m libres

Horaire	Coût
Lundi, vendredi (ROUSSIN) et mercredi (RDP)	17 h 30 à 19 h

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

Développement

L'objectif principal est de développer les aptitudes d'entraînement compétitif.

Ce groupe s'adresse aux nageurs ayant atteint les normes de développement. Les entraînements sont axés sur le perfectionnement des 4 styles de nage en vue d'améliorer la performance de l'athlète.

Objectif final : nager 400 m crawl

Horaire	Coût
Lundi, mercredi et vendredi (ROUSSIN), mardi et jeudi (RDP)	17 h à 19 h

Samedi (ROUSSIN)

— — — — —

6 h 15 à 8 h 15



Provinciaux

Le groupe provincial s'adresse aux nageurs ayant atteint les standards provinciaux AA ou AAA. Les entraînements seront axés sur le développement de la puissance aérobique 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	Coût
Lundi, mercredi et vendredi (ROUSSIN), mardi et jeudi (RDP)	17 h à 19 h

Samedi (ROUSSIN)

— — — — —

6 h 15 à 8 h 15



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 le style de nage. Ils sont dirigés par des entraîneurs qualifiés.

Quatres (4) plages horaires sont à votre disposition.



Horaire Roussin	Coût
Lundi, mercredi et vendredi	6 h 30 à 7 h 50
Mercredi	17 h 30 à 19 h

Plongeon

Plongez dans un monde de plaisir! Ce cours est conçu pour doter les jeunes de 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	A25*	H26*	P26*	Coût *
	14 sem.	14 sem.	6 sem.	
Samedi 9 h à 10 h 30	104 \$	104 \$	45 \$	

*Casque de bain et chandail du CAPI inclus

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

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



Natation artistique



La natation artistique est une discipline qui combine la gymnastique, la danse et la natation. Elle permet de développer la souplesse, l'endurance, la créativité et l'esprit d'équipe. **Prérequis :** L'athlète doit être en mesure de nager seul, sans objet flottant dans la partie profonde. Compétition obligatoire, grande région de Montréal.

Municipale : Le programme municipale s'adresse aux jeunes de 12 ans et moins qui n'ont jamais fait de natation artistique. Trois (3) compétitions récréatives seront obligatoires au courant de la saison.

Régionale : Le programme régionale s'adresse aux athlètes ayant déjà fait de la natation artistique et voulant se perfectionner au niveau de la technique.

Routine individuelle : Les routines individuelles sont un ajout aux équipes régionale ou municipale. L'athlète doit avoir au préalable fait au moins une saison complète en natation artistique pour pouvoir faire une routine individuelle.

Horaire	Coût *
Municipale (niveau 1) (Piscine RDP)	
Samedi 9 h à 10 h 30	500 \$
Régionale (niveau 2) (Piscine ESPAT)	
Mardi et jeudi 17 h 30 à 19 h 30	700 \$
Routine individuelle (Piscine RDP)	
Samedi 10 h à 13 h - 1 h au choix	150 \$

* Frais d'affiliation de 100 \$ remboursable, casque de bain et chandail du CAPI.

**Le paiement d'affiliation doit être effectué sur le site de H2O Reg à la réception du courriel en début d'année. Les frais de 100 \$ vous seront remboursés par la suite.

Le rendez-vous culturel et citoyen dans l'Est, pour rencontrer des **artisans du cinéma**

Une qualité d'image à la fine pointe, un son ambiophonique

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

Vérifier l'horaire en ligne ou au téléphone

www.stationvu.com

514-717-5909



L'écrivaine **Kim Thúy** et le réalisateur Charles-Olivier Michaud lors d'une projection de *Ru*

Situé au Centre Roussin

Salle Marie-Claire et Richard Séguin

**Corporation
Mainbourg**

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

Vous cherchez :

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

**Ayez le
réflexe
Mainbourg!**



Communiquez avec nous

514 787-0135

514 498-1677

mainbourg.org



FORMATIONS AQUATIQUES

Médaille de Bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Le brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.

Prérequis : Avoir 13 ans à l'examen final

Durée : 20 heures + examen

Coût : 260 \$

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.



Croix de Bronze

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

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



Prérequis : Médaille de Bronze

Durée : 20 heures + examen

Coût : 275 \$

Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.

Le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.

Premiers Soins Général

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

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

Formation obligatoire pour l'obtention du sauveteur national

Durée : 16 heures + examen

Coût : 160 \$

Sauveteur National

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

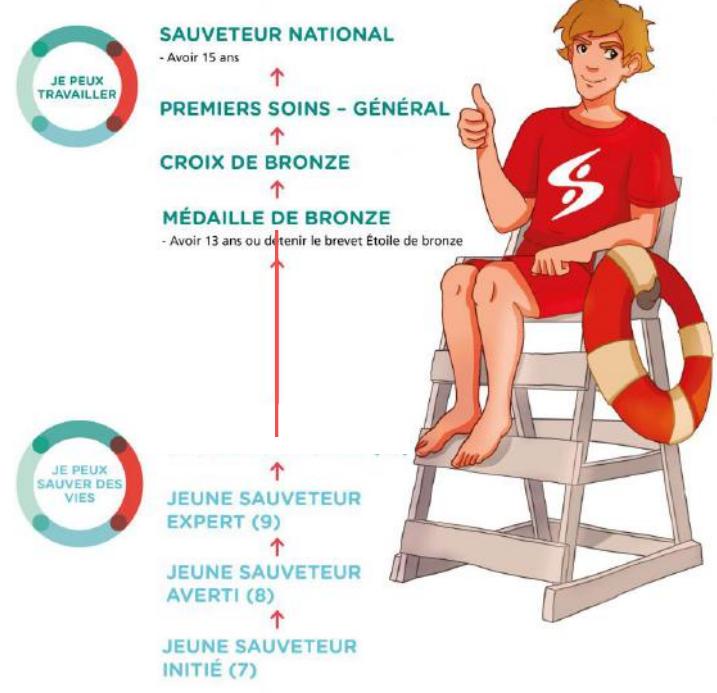
Prérequis : Avoir 15 ans à l'examen final; Avoir fait la formation Premiers soins Généraux/DEA; Avoir réussi la formation Croix de bronze;

Durée : 40 heures + examen

Coût : 375 \$

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

DEVENIR SAUVETEUR



sauvetage.qc.ca

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Toutes les informations sont disponibles sur notre site

Moniteur en Natation

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

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

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

Coût : 325 \$

Le manuel est inclus dans le prix.

Moniteur en Sauvetage

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

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

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

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

Coût : 300 \$

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



Sauveteur National

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

Moniteur en natation

Prérequis : Avoir réussi la formation Moniteur en natation;
Durée : 4 heures; Coût : 135 \$/145\$ non-résidents

Premiers Soins Général

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

Des questions? Communiquez avec nous

formations@destinationaquatique.org



TARIFS

Cours	A25	H26	P26
	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Adultes	129 \$	129 \$	55 \$
Ainés 50+	109 \$	109 \$	47 \$

Aquatic Aquatic Aquatic

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

VITALITÉ

ESTIVATION

Plus vous bougez,
plus vous économisez !
Inscrivez-vous à plus d'une activité
et obtenez

10 % de rabais

sur la 2^e activité et les suivantes !
(Applicable sur les activités sélectionnées d'une même catégorie)

Bains Libres

BAINS LIBRES

Conseils et astuces!

Pour bien se préparer AVANT un bain libre :

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

À votre arrivée :

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

Bon à savoir :

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

Possibilité d'achat pour les cours de natation :

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

HORAIRE

POUR TOUS

Tous les jours

de 16 h à 16 h 50

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

ADULTES

Du lundi au jeudi
de 21 h à 21 h 50

LÈVE-TÔT

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

(adultes)

* sujet à changement sans préavis

Horaire	A25	H26	P26
BAIN LIBRE (50 minutes)	Abonnement annuel		
Procurez-vous la carte de membre à l'accueil du Centre Roussin	5 \$ <i>(valide pour une année)</i>		
NATATION LIBRE	14 sem.	14 sem.	6 sem.
Venez nager à votre rythme en toute tranquillité (sans les conseils d'un entraîneur).	75 \$	75 \$	32 \$
Mardi 11 h à 11 h 50			
Jeudi 11 h à 11 h 50			
Rabais 50+	55 \$	55 \$	24 \$



MISE EN FORME

AquaDanse *10 % applicable

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

AquaForme *10 % applicable

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

AquaFormePlus *10 % applicable

Voici une formule intensive de mise en forme pour les gens très actifs. Tout comme l'aquaforme, chaque cours vous offre de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire de façon plus soutenue, ainsi qu'une période de détente.

Activité en eau peu profonde.

AquaJogging *10 % applicable

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

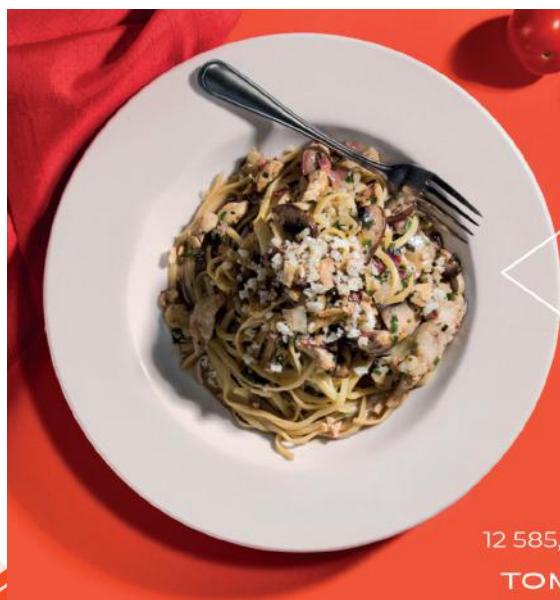
AquaSouplesse *10 % applicable

L'aquasouplesse est parfait pour les débutants ou pour les gens avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. On retrouve dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, des exercices de souplesse, de la musculation ainsi que des étirements, tout cela à votre rythme !

Activité en eau peu profonde.

AquaSpinning *10 % applicable

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



POINTE-AUX-TREMBLES
12 585, rue Sherbrooke Est. 514 645-2009
TOMATEBASILIC.COM  



AquaStep *10 % applicable

L'aquastep se pratique avec un accessoire de fitness qui imite une marche, utilisé pour monter et descendre afin d'améliorer la condition physique. Vous allez travailler votre cardio et tonifier les muscles de votre corps. Découvrez les bienfaits en musclant le bas de votre corps (jambes, fessiers, mollets) au rythme de la musique. Équipement : souliers d'eau.



AquaStretching *10 % applicable

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



AquaSUP fitness (sur matelas flottant) *10 % applicable

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

AquaTouche-à-Tout *10 % applicable

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

Activité en eau peu profonde et profonde

AquaTraining *10 % applicable

L'aquatrainning 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

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. Activité en eau peu profonde.

MISE EN FORME	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
AquaDanse			19 h				18 h			
AquaForme	10 h	19 h	10 h	12 h 30	10 h	19 h	10 h		10 h	12 h
AquaFormePlus								15 h		
AquaJogging	11 h	19 h	19 h		11 h	19 h	19 h			
AquaPoussette	Disponible au Centre Récréatif Édouard-Rivet www.crer.me									
AquaSouplesse	8 h		9 h		9 h		8 h	9 h	9 h	
AquaSpinning	13 h		18 h	20 h					13 h	
AquaStep			17 h				17 h	19 h		
AquaStretching	9 h						14 h			
AquaSupFitness					20 h					
AquaTouche-à-tout	20 h				20 h		20 h		13 h	
AquaTraining							20 h		13 h	
AquaZumba							11 h		11 h	
Natation libre			11 h						11 h	



COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

TARIFS	A25	H26	P26
	10 sem.	10 sem.	10 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	74 \$	74 \$	74 \$
Nageur 3 à 6	89 \$	89 \$	89 \$
Jeune Sauveteur initié à Ado 3	91 \$	91 \$	91 \$
Nageur Adulte 1 à 3	125 \$	125 \$	125 \$



Parent et enfant 1

4 à 12 mois, avec parent, 30 minutes

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



Parent et enfant 2

12 à 24 mois, avec parent, 30 minutes

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



Parent et enfant 3

2-3 ans, avec parent, 30 minutes

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



Préscolaire 1

3-5 ans, 30 minutes

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

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

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

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



Préscolaire 3

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

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

* Ballon dorsal facultatif



Préscolaire 4

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

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



Préscolaire 5

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

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

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

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



INCERTAIN?

Communiquez avec nous!

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



Nageur 4

6-12 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 1

6-12 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 5

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expiration et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.
Objectif : nager 5 mètres sur le ventre



Nageur 2

6-12 ans, 30 minutes, prérequis : NAGEUR 1

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



Nageur 3

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

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, 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 5

6-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 4

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

Objectif : nager 50 mètres



Nageur 6

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

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.
Objectif : nager 75 mètres



NAGER POUR LA VIE



Centre communautaire Roussin |

COURS DE NATATION



Jeune Sauveteur Initié

50 minutes, prérequis : NAGEUR 6

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.



Jeune Sauveteur Averti

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Initié

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.



Jeune Sauveteur Expert

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Averti

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Ado 1

12-17 ans, 50 minutes

Pour les adolescents qui ne savent pas nager ou qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Ce cours d'initiation permet d'apprendre les premières techniques de nage, telles que les flottaisons, les glissements et les nages sur le ventre et le dos. Ce cours permet de se retrouver avec d'autres jeunes du même âge et de même niveau.

INCERTAIN ?

Communiquez avec nous!

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



Ado 2

12-17 ans, 50 minutes, prérequis : 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.

Ado 3

12-17 ans, 50 minutes, prérequis : Ado 2

Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.



Nageur Adulte 1

50 minutes. Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 min.



Nageur Adulte 2

50 minutes. Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.



Nageur Adulte 3

50 minutes. Comme un poisson dans l'eau ! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 400 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse ainsi que votre endurance !

Sirène récréatif

À vos nageoires !

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

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

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

INSCRIPTION AU COMPTOIR SEULEMENT.

Bon à savoir :

- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette



HORAIRE	A25	H26	P26
	6 sem.*	8 sem.	6 sem.
Sirène d'eau douce (initié)	Dimanche 13 h à 13 h 50	131 \$	175 \$
Sirène des récifs (Avertie)	Dimanche 14 h à 14 h 50		
Sirène des mers (Expert)	Vendredi 19 h à 19 h 50	131 \$	175 \$
Sirène mythique (Adulte)	Vendredi 20 h à 20 h 50	135 \$	180 \$
	Dimanche 14 h à 14 h 50		135 \$



Sirène d'eau douce

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

Prérequis : test de nage obligatoire AVANT l'inscription.



Sirène des mers

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

Prérequis : Sirène des récifs (averti) (obligatoire)



Sirène des récifs

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

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



Sirène mythique

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

Prérequis : 16 ans et plus, être un bon nageur



HORAIRES

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

PISCINE
ROUSSIN

HORAIRE	Mardi	Jeudi	Samedi				Dimanche										
Parent et Enfant 1			8 h 20		10 h 20		8 h 20		10 h 20								
Parent et Enfant 2			9 h				9 h		11 h								
Parent et Enfant 3			9 h 40		11 h 40		9 h 40		11 h 40								
Préscolaire 1			8 h 20		9 h		11 h 40		8 h 20		10 h 20						
Préscolaire 2			9 h		11 h		12 h 50		9 h								
Préscolaire 3			9 h 40		11 h 40		13 h 30		9 h 40		11 h 40						
Préscolaire 4			8h20	9h40	10h20	11h	12h50		9 h 40		11 h						
Préscolaire 5			9h		10h20		13h25		10 h 20								
Nageur 1			8h20		9h40		11h		13h30	8h20	9h	9h40	10h20	11h			
Nageur 2		17 h	8h20	9h	10h20	11h	12h50	8h20	9h	11h	13h10						
Nageur 3	17 h	18 h	9 h 40		11 h 40		13 h 10		14 h 05	11 h 40		14 h 05					
Nageur 4	18 h		10 h 35		11 h 40		13 h 10		14 h 05	11 h 40		13 h 10					
Nageur 5			14 h 05						14 h 05								
Nageur 6			14 h 05						15 h								
Jeune Sauv. Initié			15 h						15 h								
Jeune sauv. Averti			15 h						15 h								
Jeune Sauv. Expert			15 h						15 h								
Ado 1			14 h						13 h								
Ado 2			14 h						14 h								
Ado 3			15 h														
HORAIRE	Lundi				Vendredi				Samedi								
Nageur Adulte 1	20 h				11 h				15 h								

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

NATATION ENFANTS FIN EN SEMAINE

HORAIRE	Samedi					Dimanche												
Parent et Enfant 1	10 h 05					10 h 05		11 h 50										
Parent et Enfant 2	9 h 30		11 h 15			9 h 30		11 h 15										
Parent et Enfant 3	8 h 55		10 h 40			8 h 55		10 h 40										
Préscolaire 1	8 h 55	9 h 30	10 h 05	10 h 40	11 h 15	11 h 50	12 h 25	8 h 55	9 h 30	10 h 05	10 h 40	11 h 15	11 h 50	12 h 25				
Préscolaire 2	10 h 05		10 h 40		11 h 50		12 h 25	10 h 05	10 h 40		11 h 50	12 h 25						
Préscolaire 3	8 h 55		10 h 05		11 h 15		11 h 50	8 h 55	10 h 05		11 h 15	12 h 25						
Préscolaire 4	9 h 30		10 h 40		12 h 25			9 h 30	10 h 40		12 h 25							
Préscolaire 5	9 h 30			11 h 15				9 h 30	11 h 15		12 h 25							
Nageur 1	8 h 55	9 h 30	10 h 40	11 h 55	12 h 25		8 h 55	9 h 30	10 h 40	11 h 55	12 h 25							
Nageur 2	8 h 55	10 h 05	11 h 15	11 h 50	12 h 25		8 h 55	10 h 05	11 h 15	11 h 50	12 h 25							
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				8 h 55	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								9 h										
Jeune Sauv. Averti								9 h 55										
Jeune Sauv. Expert								11 h 25										

PISCINE ESPAT

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

HORAIRE	Lundi		Mercredi		Vendredi		Samedi	
	Lundi	Merc.	Vend.		Samedi		Dimanche	
AquaForme			17 h					
AquaJogging			18 h					
Nageur Adulte 1			18 h		19 h 35		15 h	
Nageur Adulte 2			19 h		19 h 35		16 h	
Nageur Adulte 3	19 h 20		19 h		19 h 35			
HORAIRE	Lundi	Merc.	Vend.		Samedi		Dimanche	
Parent et Enfant 1					8 h 20		9 h	
Parent et Enfant 2					9 h		9 h 40	
Parent et Enfant 3					9 h 40		10 h 20	
Préscolaire 1	17 h	17 h		9 h	11 h		8 h 20	
Préscolaire 2	17 h				9 h 40		9 h	
Préscolaire 3					10 h 20		9h40	10h20
Préscolaire 4					8h20	11 h	9 h 40	11 h
Préscolaire 5	17 h 40	17 h 40			10h20		10 h 20	
Nageur 1	17 h 40	17 h		8h20	9h40	11h	13h10	8h20
Nageur 2	18 h 20	17 h		9h	10h20		8h20	9h
Nageur 3	19 h 15	17 h	17 h 40	11 h 40	13 h 10	13 h 50	11 h 40	13 h 10
Nageur 4			17 h 40	11 h 40	13 h 10	14 h 05	11 h 40	13 h 50
Nageur 5			18 h 20	11 h 40			13 h 10	15 h
Nageur 6	18 h 20	18 h 35		14 h 05			11 h 40	14 h 05
Jeune Sauv. Initié			18 h 30	15 h			15 h	
Jeune sauv. Averti				16 h			16 h	
Jeune Sauv. Expert				16 h			16 h	
Ado 1			17 h	15 h				
Ado 2			18 h				15 h	
Ado 3			19 h				16 h	

PISCINE RIVIÈRE-DES PRAIRIES

MISE EN FORME

HORAIRE	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.
Aquaforme	16 h	11 h 30	20 h	16 h	11 h 30
Aquajogging		20 h		20 h	
Aquaspinning			20 h 10	20 h 10	

NATATION ADOS ET ADULTES

HORAIRE	Mardi	Jeudi	Vend.	Dim.
Ado 1	17 h			10 h 55
Ado 2		17 h		11 h 25
Nageur Adulte 1	20 h		18 h	
Nageur Adulte 2		20 h		
Nageur Adulte 3			20 h	

NATATION ENFANTS EN SEMAINE

HORAIRE	Mardi	Merc.	Jeu.	Vend.
Préscolaire 2				17 h
Préscolaire 3				17 h 35
Préscolaire 4				17 h 55
Préscolaire 5				18 h 30
Nageur 1			17 h 55	17 h
Nageur 2			18 h 30	17 h 35
Nageur 3				18 h 10
Nageur 4	18 h		17 h 15	
Nageur 5	17 h	17 h	18 h	
Nageur 6			18 h 10	
J. Sauv. Initié	18 h			
J. sauv. Averti				17 h
J. Sauv. Expert				18 h 10



LIGUES DE QUILLES

28 allées disponibles

Casse-croûte

Spéciaux groupes

*L'endroit idéal pour les fêtes de bureau, familles
ou enfants*

LIGUE DES JEUNES

Tous les dimanches!



514-645-8931



bellevue-st-georges.com

*12980, rue Notre-Dames Est,
Pointe-aux-Trembles, H1A 1R9*

SALON DE QUILLES
St-GEORGES

B
S
G

Kevin Armstrong et Benoît Forget Propriétaires



VOTRE CHIEN EST ENTRE BONNES MAINS



55
ANNÉES
D'EXPÉRIENCE



**BRIGADE
CANINE**
DEPUIS 1970

(514) 645-2020 | ecolebrigadecanine.com

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

Au service de la communauté



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

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

 Desjardins
Caisse de Pointe-aux-Trembles



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, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

514 607-1517
EquipeMorris-Mercier.com