PROGRAMMATION 2025 26

ROUSSIN

DESTINATION LOISIRS

culturelles
sportives
aquatiques
récréatives
50+

#Recyclez moi !

www.centreroussin.org | 514 645-4519

12125, Notre-Dame Est, Montréal

Centre communautaire ROUSSIN

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

à partir de **9 h**

AQUATIQUES

PRÉINSCRIPTION
Du 18 au 22 août 2025
INSCRIPTION
dès le 25 août 2025

HIVER 2026

DÉBUT DE SESSION **12 JANVIER**

14 semaines

au 19 avril 2026

PRÉINSCRIPTION
du 1er 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

DÉBUT DE SESSION **22 JUIN**

8 semaines

au 14 août 2026

INSCRIPTION
dès le 1er juin 2026

à partir de **9 h**

Programmation des activités de loisirs

« C'EST MA DESTINATION LOISIRS ! »

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

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

Daniel Gratton
Directeur général

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

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle programmation 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

Lundi au jeudi
8 h 30 à 20 h
Vendredi
8 h 30 à 18 h
Samedi et dimanche
8 h 30 à 12 h 30

www.centreroussin.org
514 645-4519

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

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

Renseignements généraux

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE !

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

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

FRAIS et MODALITÉS DE PAIEMENT

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

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

POLITIQUE DE REMBOURSEMENTS / CRÉDIT

- Frais d'administration 15 $ en tout temps
- Remboursement 100 % si annulation SRLPAT
- Toutes demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à chantal.coderre@srlpat.org **avant** le début des cours.
- Aucun remboursement **après** le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restant sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit est non-monnayable
- Aucun remboursement si moins de 10 $

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

ANNULATION d'une activité par le Centre

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

REÇUS D'IMPÔTS et relevé R-24

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

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

PAIEMENTS ACCEPTÉS | MasterCard | VISA | Interac | ARGENT COMPTANT CHÈQUE

Paiement différé pour les cours annuels

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

Paiement par chèque : 1er 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-filistes (UMS)
va2jck@gmail.com

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.

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

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

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

- Fête du Travail : 1er 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 : 1er juillet 2026 (*fermé*)

centreroussin.org
514 645-4519
info@centreroussin.org

Merci à nos partenaires

Québec · Rivière-des-Prairies Pointe-aux-Trembles Montréal · Canada

Horaire des activités
Automne : 8 sept. au 12 déc.
Hiver : 5 janv. au 15 mai
Aucune activité du 2 au 6 mars

GENEVIÈVE CHARRON
Coordonnatrice aux loisirs
514 645-4519 p.283
genevieve.charron@srlpat.org

50+

Club des aînés
Club des aînés
Club des aînés

DESTINATION

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 %.

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	Horaire
Bridge	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	Horaire
Cartes (Atout Pique)	Lundi et mardi 13 h à 16 h
Crible (121)	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

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

Horaire	A25
Mardi 13 h à 16 h	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	Horaire
Débutant	Lundi 10 h à 11 h 45
Intermédiaire 1 (léger)	Mardi 10 h à 11 h 45
Intermédiaire 2 (régulier)	Lundi 13 h à 14 h 45
Intermédiaire 3 (avancé)	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

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

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 évènements
514 645-4519 p.241
caroline.grimard@srlpat.org

CRÉATIVITÉ

Culturelles
Culturelles
Culturelles et récréatives

DESTINATION

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

Danse (enfant)

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard
514 264-1574 | direction@msdanse.ca
Session automne : du 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	H26
			14 sem.	**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		
	11 ans et +	Mardi 19 h à 20 h		
Contemporain	7-10 ans	Mercredi 18 h à 19 h		
	11-15 ans	Vendredi 18 h à 19 h		
Danse fusion	6-9 ans	Lundi 18 h à 19 h		
	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	168 $	228 $
Initiation à la danse	3-4 ans	Dim. 9 h à 10 h	179 $	239 $
	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	H26	P26
	14 sem.	**14 sem.**	**6 sem.**
Lundi 18 h à 19 h	126 $	126 $	54 $
Lundi 19 h 15 à 20 h 15			

Dessin

Avec Line Millotte, *formatrice produits 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 1er cours.

Horaire	A25	H26	P26
	14 sem.	**14 sem.**	**6 sem.**
Mardi 9 h 30 à 12 h 30	336 $	336 $	144 $
Mardi 13 h à 16 h			
Atelier d'un jour - ABC du dessin			
Samedi 27 septembre 2025 de 10 h à 16 h	80 $		
Atelier d'un jour - Apprendre à dessiner un visage			
Samedi 18 octobre de 10h à 16 h	80 $		

Location
Location
Location de salle

Un événement à venir ?
Prix abordables, grand stationnement, tout pour plaire !
Pour tout savoir,
consultez notre site internet !

www.centreroussin.org/location-de-salle
514 645-4519 | location@centreroussin.org

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	227 $	227 $	98 $
Niveau 2	Lundi 18 h à 20 h			
Conversation	Lundi 15 h 30 à 17 h 30			

Jeux d'évasions

NOUVEAU!

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 $

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	126 $	126 $	54 $
	Samedi 9 h 35 à 10 h 05			
	Samedi 10 h 15 à 10 h 45			
3-5 ans	Samedi 10 h 50 à 11 h 20			
	Samedi 11 h 25 à 11 h 55			
Guitare	**Horaire**	**A25**	**H26**	**P26**
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	238 $	238 $	102 $
10-12 ans	Samedi 10 h à 11 h			
13-17 ans/Adulte	Samedi 11 h à 12 h			
Piano	**Horaire**	**A25**	**H26**	**P26**
7-9 ans	Samedi 9 h à 10 h	238 $	238 $	102 $
	Samedi 10 h à 11 h			
10-12 ans	Samedi 11 h à 12 h			
13-17 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			

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 1er 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 1er cours.

Horaire	A25	H26	P26
Cours de peinture acrylique	**14 sem.**	**14 sem.**	**6 sem.**
Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	336 $	336 $	144 $
Mercredi 18 h à 21 h			
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

NOUVEAU!

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 activités s'adresse à toi. Les ateliers sont centrés sur l'exploration, la curiosité et l'interaction à travers des aventures éducatives.

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)	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

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

Sportives et mise en forme

DESTINATION

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.**
Jeudi 20 h à 21 h	163 $	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	Horaire	A25	H26	P26
50 +	***10 %** applicable	**12 sem.**	**12 sem.**	**12 sem.**
Niveau 1	Lundi et merc. 9 h à 10 h 15	173 $ *	181 $	166 $ *
Niveau 2	Lundi et merc. 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 3	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 45	181 $	181 $	181 $
Niveau 4	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15			

** 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.

RAQUETTE À LA CARTE

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

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

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

Prénom | Nom

Courriel | Envoyer

Bungee fitness

NOUVEAU!

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.
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	252 $	252 $	108 $
	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			
	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 à 12 h			

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 $
Mardi 10 h à 11 h			

Plus vous bougez, plus vous économisez !
Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez
10 % de rabais
sur la 2e 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	82 $	82 $	35 $
H.I.I.T. Musculation	Mercredi 18 h à 18 h 30			

Hockey cosom

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

Horaire (avec Félix Guévin-Joly)	A25	HP26
*10 % applicable	12 sem.	16 sem.
Vendredi 19 h à 22 h, 16 ans +	110 $	150 $

IMPACT Jeunesse

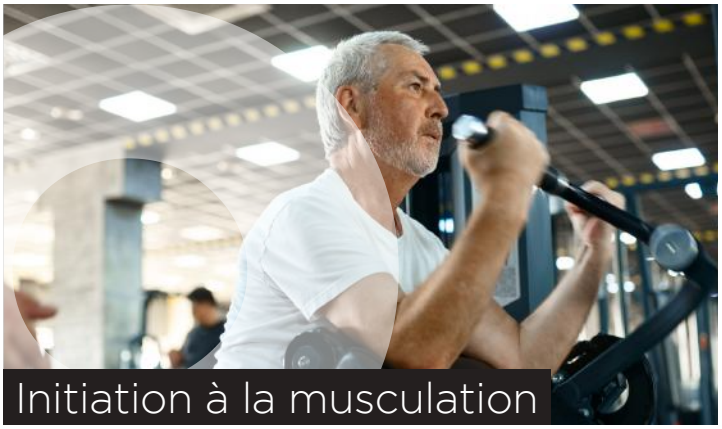
IMPACT JEUNESSE

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

Brico, danse, hockey, soccer, Pokémon, Donjons & Dragons, maquillage à l'eau, 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.
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	163 $	163 $	70 $

Marche active

Venez pratiquer ce sport de plein air en pleine expansion. La marche active est beaucoup plus complète comme entrainement, 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 !** *Matériel recommandé : bâtons de marche.*

Horaire (avec Claude Desaulniers)	A25	H26	P26
*10 % applicable	8 sem.	8 sem.	6 sem.
Jeudi 18 h à 19 h	93 $	93 $	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	163 $	163 $	70 $
Mardi 19 h 30 à 20 h 30			
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 20 h à 21 h	163 $	163 $	70 $
Avancé	Jeudi 19 h à 20 h			

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 $	163 $	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 connait 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)	163 $	163 $	70 $
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	246 $	246 $	105 $
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 $ (1 h 30)	366 $ (1 h 30)	157 $ (1 h 30)
Avancé	Jeudi 14 h 30 à 16 h			

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, 9-12 ans	Samedi 9 h à 10 h	116 $	158 $
Pré-intermédiaire, 9-15 ans	Samedi 10 h à 11 h		
Intermédiaire, 9-15 ans	Samedi 11 h à 12 h		
Débutant, 9-15 ans	Samedi 12 h à 13 h		

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			

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	163 $	163 $	70 $
Yoga stretching	Mardi 8 h 30 à 9 h 30			
	Mardi 11 h 15 à 12 h 15			
	Jeudi 15 h à 16 h			
Yoga 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 $

Zumba ®

Redécouvrez l'aérobie 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)	163 $	163 $	70 $
	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)			
	Jeudi 11 h à 12 h (avec Annie)			
Zumba Gold Toning® **Annulé**	Mercredi 11 h à 12 h (avec Marie-Ange)			
Zumba Toning ®	Lundi 19 h à 20 h (avec Marie-Ange)			
	Samedi 11 h à 12 h (avec Marie-Ange)			

Aux Délices de ROUSSIN
SERVICE TRAITEUR

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

PME MTL

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

Rythmi Gym
Rythmi Gym
Rythmi Gym

DESTINATION

www.rythmigym.org

ACROBATIE

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 gymnique, 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

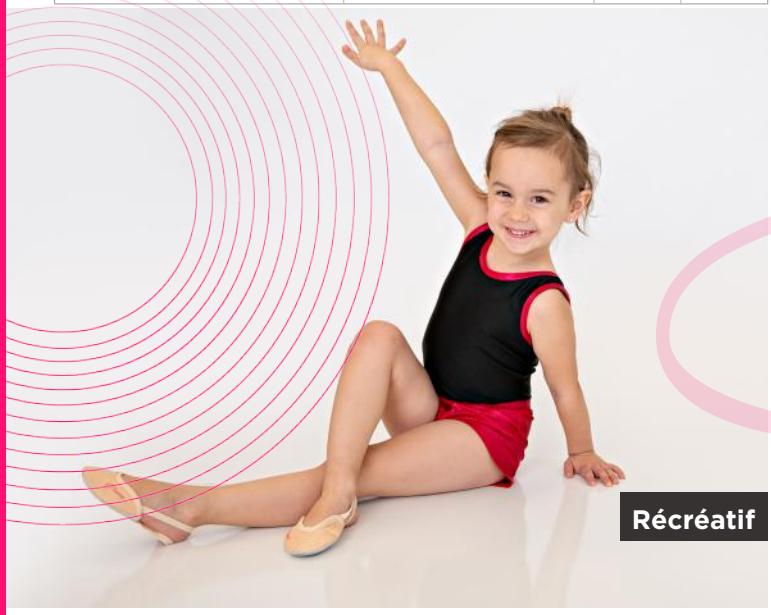
Gala
Samedi 13 juin 2026

*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.

RYTHMI GYM

Groupes récréatifs

Cours	Horaire	A25	H26
** Frais d'affiliation à payer*		**14 sem.**	**18 sem.**
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	102 $	131 $
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	155 $	199 $
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	102 $	131 $
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 h45		



Groupes compétitifs

Régional A		Horaire	AN
** Frais d'affiliation (58$) inclus*			**36 sem.**
R1A	2017-2018	Samedi 8 h à 10 h	583 $
		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	848 $
		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	925 $
	Mardi 17 h 15 à 19 h 45	

Provincial	Horaire	AN
*Audition requise, * frais d'affiliation (170 $) inclus*		**34 sem.**
Jeune Élite Niveau 2A	12 h / semaine * Compétition extérieure sous sélection de l'entraîneur	2 850 $
Performance Niveau 3A, 4A et 5A	14 h / semaine * 1 compétition extérieure recommandée sous sélection	3 090 $
Excellence Niveau 3B et +	18 h / semaine * 2 compétitions extérieures recommandées	3 185 $

Niveau Défi

Horaire			AN
*Sous sélection, * frais d'affiliation inclus (84 $)*			**36 sem.**
Défi A	2019-2020	Samedi 9 h à 11 h	590 $
Défi B	2018-2019	5 h / semaine	1 300 $
Défi C	2018-2019	7 h / semaine	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			H26
Frais d'affiliation inclus	**Niveau**	**Horaire**	**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	

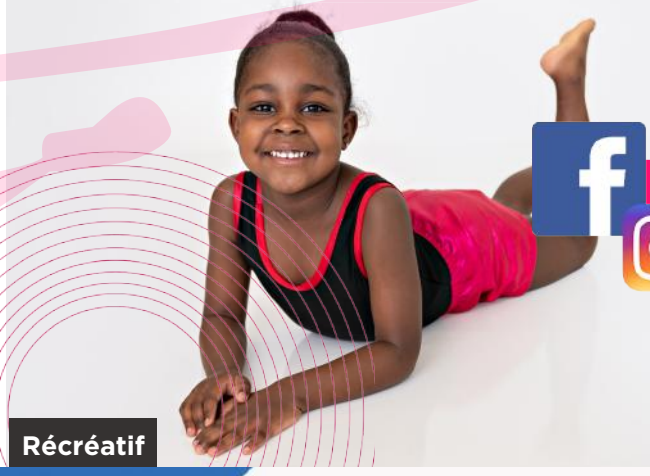
Début des cours

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



Rythmi Gym
rythmi.gym

Liliana Argumedo
Entraîneuse-Chef

Récréatif

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

VOYAGES N.T. Air
depuis 1988

Daniel Dupuis
Grand maître 8e 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

TAEKWONDO DANIEL DUPUIS ROUSSIN

DESTINATION

DISCIPLINE

Ceinture 6-8 ans

www.taekwondoroussin.org

Le Taekwondo est né en Corée il y a plus de 20 siècles. Cet art martial est une discipline olympique depuis 2000. Notre Grand Maître Daniel Dupuis, Kukkiuon (7e Dan) et Jidokuan (8e 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 1re session).
Les frais vous seront communiqués au 1er 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	**122 $**
5-6 ans	
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	2 600 $

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

VOTRE DESTINATION EN ACTION

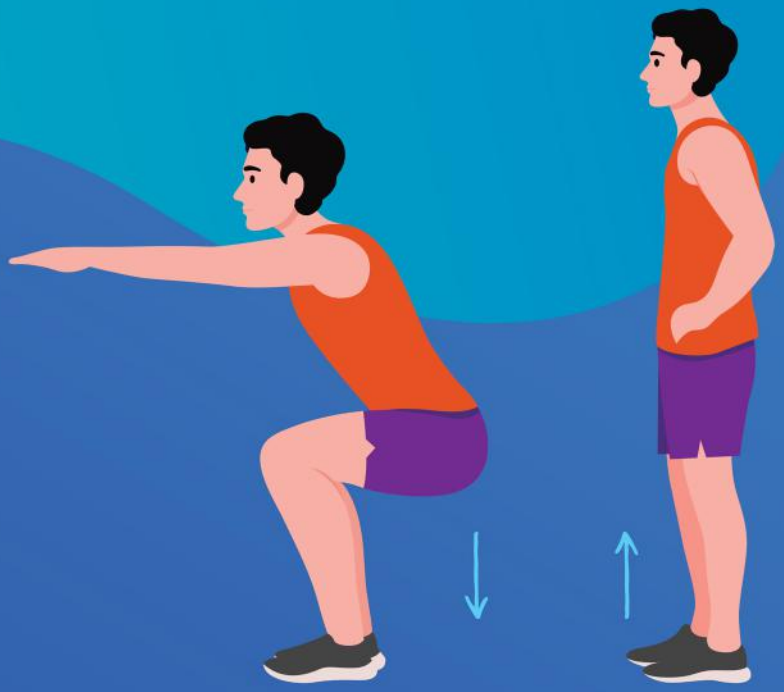
FAITES DE CHAQUE ESPACE UN TERRAIN DE JEU.

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

ROUSSIN

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

DESTINATION

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...

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

Faire partie du CAPI

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

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			Coût
Relève 1	Mercredi (ROUSSIN) et vendredi (RDP)	17 h à 17 h 50	717 $
Relève 2	Mercredi (ROUSSIN) et vendredi (RDP)	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)	17 h 30 à 19 h	815 $

** 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	1 117 $

** 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	1 400 $
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 et mercredi (ROUSSIN), mardi et jeudi (RDP)	17 h à 19 h	1 600 $
Lundi, mercredi *EDM	6 h 30 à 7 h 30	
Vendredi (ROUSSIN)	6 h 30 à 7 h 30	
Vendredi (ROUSSIN) *EDM	17 h 30 à 18 h 30	
Samedi (ROUSSIN)	6 h 15 à 8 h 15	

EDM = Entraînement dirigé de musculation

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.

Six (6) plages horaires sont à votre disposition.

Horaire	Coût
Lundi, mercredi et vendredi 6 h 30 à 7 h 50 Mercredi et vendredi 17 h 30 à 19 h Dimanche 17 h à 18 h 15	919 $

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*
	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 Roussin)**	
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.

STATION VU
CINÉMA DE QUARTIER

Le meilleur du cinéma d'ici et d'ailleurs

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**

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

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

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

Croix de Bronze

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.
Le brevet permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage dès 16 ans.

Prérequis : Médaille de Bronze
Durée : 20 heures + examen
Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.
Le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.

Premiers Soins Général

Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgence nécessaires.
En seize heures, vous approfondirez de nombreux sujets, tels que l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires et d'urgences secondaires. De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) et à administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur et à procéder à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un adulte, un enfant et un bébé.

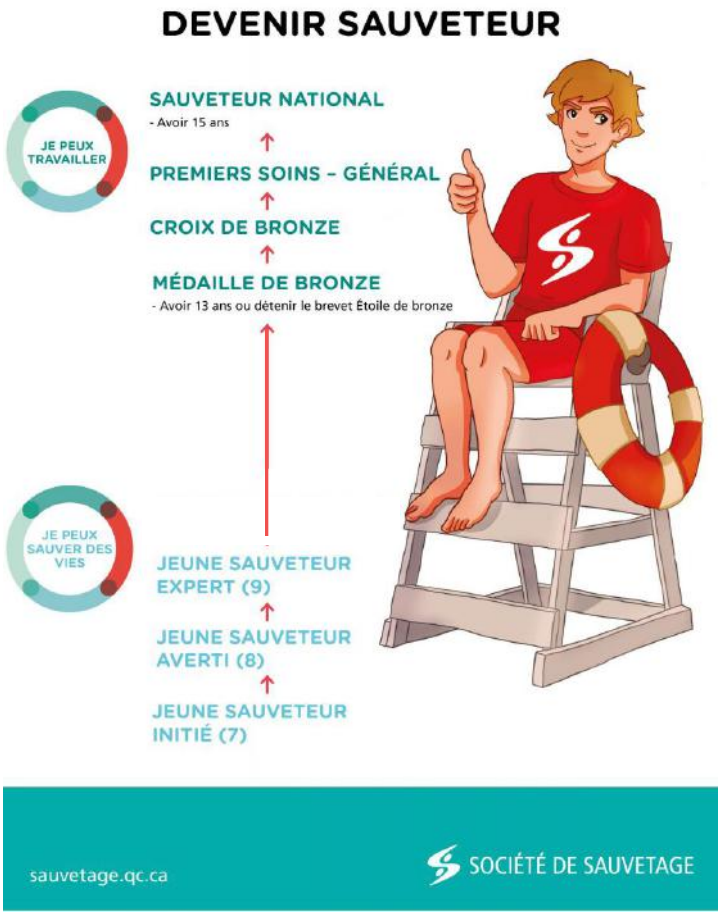
Formation obligatoire pour l'obtention du sauveteur national
Durée : 16 heures + examen

Sauveteur National

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

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

Durée : 40 heures + examen
Le manuel Alerte est inclus dans le prix. Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.



Toutes les informations sont disponibles sur notre site

WWW.DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

Moniteur en Natation

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

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

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

Le manuel est inclus dans le prix.

REQUALIFICATIONS

Selon le Règlement sur la sécurité dans les bains publics, certains brevets ne sont reconnus comme permis de travail que s'ils sont requalifiés après une certaine période de temps.

Une requalification est un examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées. Il permet de s'assurer que le détenteur est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les participants doivent donc se préparer en conséquence.

Les brevets en sauvetage et en secourisme pouvant être requalifiés sont les suivants :

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins général
- Sauveteur national (toutes les options)
- Moniteur en natation

Tout autre brevet de formation en sauvetage doit être remis à jour en refaisant la formation complète ou en requalifiant les brevets préalables.

Sauveteur National

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

Moniteur en natation

Prérequis : Avoir réussi la formation 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

Moniteur en Sauvetage

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

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

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

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

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

Des questions? Communiquez avec nous

formations@destinationaquatique.org

L'Équipe de coordination
514 645-4510 - coordoaquatique@srlpat.org

TARIFS

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

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

Aquatiques

DESTINATION VITALITÉ

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

10 % de rabais
sur la 2e 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 $** *(valide pour une année)*		
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			
Vendredi 20 h à 20 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.

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.

AquaStreching

*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

AquaTrainning

*10 % applicable

L'aquatraining 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								18 h			
AquaForme	10 h	19 h	10 h	12 h 30	19 h	10 h	19 h	10 h		10 h	12 h
AquaFormePlus								5 h			
AquaJogging	11 h	19 h									
AquaPoussette											
AquaPrénatal											
AquaSouplesse								9 h		9 h	
AquaSpinning										13 h	
AquaStep								17 h	19 h		
AquaStretching								14 h			
AquaSupFitness						20 h					
AquaTouche-à-tout	20 h										
AquaTraining			18 h					20 h			
AquaZumba								13 h			
Natation libre			11 h					11 h		20 h	

SESSION AUTOMNE 2025 ANNULÉE
de retour à l'hiver 2026

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 1

6-12 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 5
Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. **Objectif : nager 5 mètres sur le ventre**

Nageur 2

6-12 ans, 30 minutes, prérequis : NAGEUR 1
Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m). **Objectif : nager 10 mètres**

Nageur 3

6-12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 2
Ces jeunes nageurs feront des 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 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 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

COURS DE NATION

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

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

HORAIRE		A25	H26	P26
		6 sem.*	**6 sem.***	**6 sem.**
Sirène d'eau douce (initiée)	Vendredi 19 h à 19 h 50	131 $	131 $	131 $
	Dimanche 13 h à 13 h 50			
Sirène des récifs (Avertie)	Dimanche 14 h à 14 h 50			
Sirène des mers (Expert)	Dim			
	Dim			
Sirène mythique (Adulte)	Ven	135 $	135 $	135 $
	Dimanche 15 h à 15 h 50			
	Dimanche 16 h à 16 h 50		135 $	135 $

SESSION AUTOMNE 2025 ANNULÉE
de retour à l'hiver 2026

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

PISCINE ROUSSIN

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

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

SESSION AUTOMNE 2025 ANNULÉE
de retour à l'hiver 2026

HORAIRE	Jeudi	Vendredi	
Nageur Adulte 1		11 h	20 h 35
Nageur Adulte 2		21 h	
Nageur Adulte 3	19 h	20 h 35	

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

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

MISE EN FORME

HORAIRE	Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquaforme	16 h	11 h 30	20 h	16 h	11 h 30	16 h
Aquajogging		20 h			20 h	
Aquaspinning				20 h	20 h	

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

NATATION ENFANTS **EN SEMAINE**

HORAIRE SEMAINE	Mardi	Mercredi	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 / 17 h 55
Nageur 2		18 h 30		17 h 35 / 18 h 30
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

NATATION ENFANTS **FIN EN SEMAINE**

HORAIRE	Samedi	Dimanche
Parent et Enfant 1	10 h 5	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 5 / 10 h 40 / 11 h 15 / 11 h 50 / 12 h 25	8 h 55 / 9 h 30 / 10 h 5 / 10 h 40 / 11 h 15 / 11 h 50 / 12 h 25
Préscolaire 2	10 h 5 / 10 h 40 / 11 h 50 / 12 h 25	10 h 5 / 10 h 40 / 11 h 50 / 12 h 25
Préscolaire 3	8 h 55 / 10 h 5 / 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 5 / 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	9 h 45 / 10 h 35
Nageur 5	9 h 45 / 12 h 15	9 h 45
Nageur 6	8 h 55 / 11 h 25	8 h 55
Jeune Sauv. Initié		9 h
Jeune Sauv. Averti		9 h 55
Jeune Sauv. Expert		11 h 25

NATATION ADOS ET ADULTES

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

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

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

Georges Mercier
Courtier immobilier agréé

John Morris
Courtier immobilier agréé

Catherine Lelièvre
Adjointe administrative

Une équipe solide, soudée et 100 % impliquée!

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

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

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

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

Morris & Mercier
COURTIERS IMMOBILIERS

RE/MAX Cité J.M.
Agence immobilière, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

514 607-1517
EquipeMorris-Mercier.com