



PROMOTIONS ET FORFAITS

PROMOTIONS

Réductions sur les cours : un rabais de 20% s'applique sur les frais d'inscriptions des cours additionnels pour une même personne et lors d'une même transaction. Le rabais s'applique aux cours les moins dispendieux.

FORFAITS

MISE EN FORME

Jusqu'à 6 cours de mise en forme en salle et / ou aquatiques par session de la programmation régulière.

68 \$ / mois forfait sur un an

À VOLONTÉ

- Cours de mise en forme en salle et / ou aquatiques illimités pour 4 sessions
- Salle d'entraînement en accès libre pendant 1 ans
- 10 % de rabais sur les locations

104 \$ / mois forfait sur un an

Il est interdit de s'inscrire à deux cours d'une même plage horaire. Les clubs sportifs sont exclus des forfaits.

RENSEIGNEMENTS

SESSION AUTOMNE 2019 - Du 16 septembre au 15 décembre (13 semaines)

INSCRIPTIONS - À partir du lundi 19 août 2019.

En ligne : www.asccs.qc.ca

Au comptoir

Lundi au vendredi 8 h - 20 h 30

Samedi et dimanche 8h - 18 h 30

Les prix mentionnés incluent les taxes. Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes. La carte de membre est obligatoire pour toutes les activités.

Carte de membre

Réductions

Famille : enfant additionnel 25%

Étudiants (25 ans et moins) : 25%

Aînés (58 ans et plus) : 20%

Identification requise. Valide pour les activités au centre seulement. Certaines promotions sont exclues

Politique de remboursement

Adultes : **15\$**

Jeunes : **7\$**

Aînés : **10\$**

Modalités de paiement

Visa, MasterCard, Interac, argent comptant et Paysafe. Les chèques personnels ne sont pas acceptés. Prélèvements mensuels automatisés disponibles.

Le coût des cours ayant déjà eu lieu, ainsi que des frais administratifs de 10 % sur le coût des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité..

Annulation

L'ASCCS se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis. En cas de divergence entre l'information publiée dans ce programme et le logiciel d'inscription en ligne, ce dernier a préséance.

TABLE DES MATIÈRES

LOCATION DE SALLES.....	3
SALLE D'ENTRAÎNEMENT.....	4
BAINS LIBRES.....	5

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AÎNÉS.....6

Cours de mise en forme en salle.....	6
Activités aquatiques (16 ans et +)	10
Sports.....	12
Sports de combat.....	12
Arts et culture.....	13
Les mercredis éco-ateliers.....	14

ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES..... 15

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES..... 16

Fêtes d'enfants.....	16
Activités aquatiques.....	17
Sports.....	21
Arts et culture.....	23
Programme éducatif jeunesse (4-12ans).....	24
Génération jeunesse (13-20 ans).....	25

CLUBS SPORTIFS.....26

Club aquatique Centre-Sud.....	26
Club dynamos : triathlon.....	26
Club de karaté.....	27
Club de taekwondo.....	27
Club de hockey Centre-Sud.....	28
Club de patinage de vitesse Centre-Sud.....	28

ÉCO-QUARTIER.....29

BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE.....30

POUR NOUS JOINDRE.....31

LOCATION DE SALLES

TARIFICATION

Salle	Tarif / Heure	Dimension (pi ²)	Capacité
Studio	32 \$	960	50
Polyvalente	52 \$	1722	85
Polyvalente A ou B	26 \$	861 chaque	
George-Martin	62 \$	2214	150
Piscine	124 \$	6 couloirs / longueur 25 m	225
Pataugeoire	40 \$		25
Danse	26 \$	960	30
Réunion	21 \$	240	12
Palestre	42 \$	2960	50
Gymnase	83 \$	5368	100
Gymnase A ou B	42 \$	2684 chaque	
2022, rue de la visitation	50 \$	2000	50

Des frais additionnels pourraient s'appliquer. Veuillez consulter le site Internet de l'ASCCS pour de plus amples détails.

TARIFS SPÉCIAUX

• **Salles** : Réduction de 20 % sur le coût de location des salles du lundi au vendredi, entre 6 h et 15 h, et le samedi et dimanche, entre 16 h et 24 h.

• **Gymnase double** : 55 \$ / h de 6 h à 15 h et de 21 h à 24 h en semaine; et de 16 h à 24 h les vendredis, samedis et dimanches (les frais de surveillance sont inclus dans le tarif).



Information et réservation :

service@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 224-225

Formulaire disponible en ligne.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

(16 ANS ET +)

Tous les profits générés par les abonnements à la salle d'entraînement sont réinvestis dans les programmes jeunesse mis sur pied par l'ASCCS. Merci de contribuer à l'épanouissement des enfants du quartier !

TARIFICATION

Abonnements	Tarif mensuel	Inclus
1 mois	35 \$	
3 mois	35 \$	Une séance avec un entraîneur incluant un programme d'entraînement.
12 mois	25\$	Trois séances avec un entraîneur incluant 3 programmes d'entraînement personnalisés.
12 mois	12 \$	
Accès unique	3 \$	Carte de membre non nécessaire

SERVICES DISPONIBLES

Tablettes – Wifi – Casiers de sécurité – Vestiaires avec douches – Accès au bar santé \$ – Entraînement Privé

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ (à la carte)

Abonnements	Tarif mensuel	Inclus
1 entraînement	50 \$ / h	Une séance avec un entraîneur incluant un programme d'entraînement.
5 entraînements	45 \$ / h	5 séances avec un entraîneur incluant un programme d'entraînement.
10 entraînements	45\$ / h	10 séances avec un entraîneur incluant un programme d'entraînement et le 11 ^{ème} rendez-vous gratuit.



Tous les prix comprennent les taxes.

Carte de membre en sus.

Annulation possible en tout temps. Des frais d'annulation de 15 % s'appliquent.

BAINS LIBRES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Adulte *</p> <p>7 h - 8 h 55</p>	<p>Adulte *</p> <p>7 h - 8 h 55</p>	<p>Adulte *</p> <p>7 h - 8 h 55</p>	<p>Adulte</p> <p>7 h - 8 h 55</p>	<p>Adulte</p> <p>7 h - 8 h 55</p>		
				<p>Tous</p> <p>10 h - 11 h 55</p>		
<p>Adulte**</p> <p>12 h -12 h 55</p>	<p>Adulte</p> <p>12 h -12 h 55</p>	<p>Adulte</p> <p>12 h -12 h 55</p>	<p>Adulte</p> <p>12 h -12 h 55</p>	<p>Adulte **</p> <p>12 h -12 h 55</p>		
				<p>Tous</p> <p>13 h -14 h 55</p>	<p>Tous ***</p> <p>14 h -15 h 25</p>	<p>Tous</p> <p>14 h -15 h 25</p>
<p>Adulte</p> <p>15 h -15 h 55</p>		<p>Adulte</p> <p>15 h -15 h 55</p>			<p>Tous /</p> <p>1 couloir ***</p> <p>16h30 -17h55</p>	<p>Tous /</p> <p>1 couloir ***</p> <p>16h30 -17h55</p>
		<p>Jeune</p> <p>16 h -16 h 55</p>		<p>Jeune ***</p> <p>16 h -16 h 55</p>		

Adulte	Adulte	Adulte	Adulte	Adulte	Adulte	Adulte
20 h -20 h 55	20 h -20 h 55	20 h -20 h 55	20 h -20 h 55	20 h -20 h 55	18 h -18 h 55	18 h -18 h 55

* Deux couloirs sont réservés pour le Club des Maîtres / Triathlon ; aucun espace pour la baignade libre sans couloir

** La partie peu profonde de la piscine est réservée au cours Aqua Midi Express.

***Bain libre, GRATUIT, Ville de Montréal, Carte de membre non obligatoire.

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AÎNÉS

ACCESSIBILITÉ AU LOISIR

L'ASCCS propose un programme d'activités pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle physique ou intellectuelle permanente. Ces activités sont offertes gratuitement pour les personnes répondants aux critères d'admissibilité. Il est également possible de faire une demande d'inscription dans un cours de la programmation régulière dans la mesure où le cours est adapté à sa condition physique. Les personnes nécessitant le soutien d'un accompagnateur sont les bienvenues.

Information et inscription :

Cindy Gauthier, responsable d'activités
regisseur2@asccs.qc.ca / 514 522-4053, poste 203

COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

Il est possible de participer à une séance du cours de son choix pour 12 \$.

Paiement à la réception du centre. Le montant déboursé sera crédité si le participant s'inscrit au cours des sept jours qui suivent.

ABDO TONIX

Samedi	10 h 25 - 10 h 55	69 \$
--------	-------------------	-------

BODY BARRE

Entraînement musculaire le plus complet, effectué à l'aide d'une barre, de plaques, d'haltères et du poids de corps.

Lundi	19 h - 19 h 55	97 \$
-------	----------------	-------

BOOTCAMP

Entraînement en circuit adapté du cross-fit, utilisant des accessoires, tels que kettlebell, TRX, corde d'ondulation, balles lestées, etc. Niveau intermédiaire-avancé

Lundi	20 h - 20 h 55	97 \$
Mardi	18 h - 18 h 55	97 \$
Mercredi	20 h - 20 h 55	97 \$

CARDIO HIIT

Lundi	17 h 45 - 18 h 40	97 \$
-------	-------------------	-------

CARDIO TONUS 58 + (10 semaines)

Mardi	10 h - 10 h 55	60 \$
-------	----------------	-------

CARDIO PILATES

Mardi	18 h - 18 h 55	97 \$
Jeudi	19 h - 19 h 55	97 \$

CARDIO VÉLO (8 semaines à partir du 21/10)

Exercices cardio-vasculaires intenses sur vélo stationnaire.

Lundi	18 h - 18 h 55	65 \$
Mardi	19 h - 19 h 55	65 \$

CARDIO VÉLO TONUS (8 semaines à partir du 21/10)

Exercices cardio-vasculaires intenses sur vélo stationnaire, suivis d'une période de tonification.

Mercredi	18 h - 19 h 25	75 \$
Jeudi	18 h - 19 h 25	75 \$

CROSS TRAINING (8 semaines à partir du 21/10)

Entraînement dans la partie crossfit de la salle d'entraînement

Samedi	09 h 15 – 09 h 45	41 \$
ÉTIREMENTS ET DÉTENTE		
Lundi	20 h – 20 h 55	97 \$
ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT		
Mercredi	19 h – 20 h 25	115 \$
Dimanche	17 h 45 – 18 h 55	101 \$
FESSES-CUISSSES-ABDOS		
Lundi	18 h – 18 h 55	97 \$
Mercredi	18 h – 18 h 55	97 \$
HAUT DU CORPS		
Jeudi	18 h – 18 h 55	97 \$
HIIT EXPRESS		
Entraînement intensif mais court, travail avec le poids du corps. Possibilité de ne pas faire les étirements à la fin		
Lundi	12 h – 12 h 45	87 \$
POUSSETTE EN FORME PARENT-BÉBÉ (SESSION DE 10 SEMAINES)		
Mercredi	10 h – 10 h 55	75 \$
PILATES DÉBUTANT		
Lundi	18 h 45 – 19 h 40	97 \$
PILATES INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ		
Lundi	17 h 30 – 18 h 25	97 \$
PILATES MULTINIVEAUX		
Jeudi	18 h 45 – 20 h	101 \$
TABATA		
Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique		
Jeudi (niveau débutant)	17 h 45 – 18 h 30	87 \$
Samedi	09 h 50 – 10 h 20	69 \$
YOGA ADAPTÉ (12 semaines)		
Mardi	13 h 45 – 15 h	Gratuit
Vendredi	13 h 30 – 14 h 45	Gratuit

YOGA AVANCÉ (HATHA)

Lundi	12 h 30 – 13 h 25	97 \$
Jeudi	12 h 30 – 13 h 25	97 \$

YOGA DÉBUTANT (HATHA)

Lundi	11 h 30 – 12 h 25	97 \$
Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	97 \$

YOGA PRANAYAMA ET MÉDITATION

Mercredi	20 h – 20 h 55	97 \$
----------	----------------	-------

YOGA HATHA FLOW

Mouvements de yoga rapides servant à développer le système cardiovasculaire et à tonifier le corps

Mercredi	18 h 45 – 19 h 55	101 \$
----------	-------------------	--------

YOGA MÉDITATION

Mercredi	10 h – 11 h 25	115 \$
----------	----------------	--------

YOGA MULTINIVEAUX

Lundi	19 h 15 – 20 h 40	115 \$
Mardi	10 h – 11 h 25	115 \$
Jeudi	18 h – 19 h 25	115 \$
Vendredi	10 h – 11 h 25	115 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 55	115 \$

ZUMBA

Mercredi (8 semaines à partir du 21/10)	17 h 45 – 18 h 40	60 \$
Samedi	11 h – 11 h 55	97 \$

ZUMBA GOLD 58 ans et + (10 SEMAINES)

Lundi	10 h – 10 h 55	60 \$
-------	----------------	-------

ACTIVITÉS AQUATIQUES

(16 ans et +)

MISE EN FORME

Il est possible de participer à une séance du cours de son choix pour 12 \$. Paiement à la réception du centre. Le montant déboursé sera crédité si le participant s'inscrit au cours des sept jours qui suivent.

AQUA AÎNÉS (en eau peu profonde)		
Lundi	15 h – 15 h 55	77 \$
Jeudi	15 h – 15 h 55	77 \$

AQUA ABDOS-FESSIERS (en eau peu profonde)		
Mercredi	19h – 19 h 55	96 \$

AQUA CROSS TRAINING		
Mardi	19h – 19 h 55	96 \$

AQUA FORME (en eau peu profonde)		
Lundi	9 h – 9 h 55, 19 h – 19 h 55	96 \$
Mecredi	9 h – 9 h 55	96 \$

AQUA JOGGING (en eau peu profonde)		
Lundi	19 h – 19 h 55	96 \$
Mecredi	19 h – 19 h 55	96 \$

AQUA MIDI-EXPRESS (en eau peu profonde)		
Lundi	12 h 05 – 12 h 45	72 \$
Vendredi	12 h 05 – 12 h 45	72 \$

AQUA PRÉNATAL en eau peu profonde		
Vendredi	19 h – 19 h 55	96 \$

BAINS LIBRES

(POUR TOUS)

Voir l'horaire de cette session à la page 5.

COURS

NATATION – ESSENTIEL

Judi	9 h – 9 h 55	96 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	96 \$

NATATION – INTERMÉDIAIRE

Mercredi	19 h – 19 h 55	96 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	96 \$

NATATION – STYLES DE NAGE


Mardi	19 h – 19 h 55	96 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	96 \$

COURS PRIVÉS DE NATATION

Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.

30 \$ à 35 \$ / heure pour un cours privé.

40 \$ / h pour un cours semi-privé.

 **Informations** : service@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 230
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

SPORTS

BADMINTON

Location de raquettes : 4 \$ - Location de moineaux : 1 \$
Carte de membre et inscription des joueurs obligatoires.

Lundi	18 h 15 – 19 h 30	78 \$ / Personne
Lundi	19 h 35 – 20 h 50	78 \$ / Personne

Accès libre

Heures variables, selon disponibilité du gymnase. Pour savoir la disponibilité appelez au 514 522 2246
Raquette obligatoire : raquette et volant non inclus dans le coût de la location.

Maximum de 4 personnes	20 \$
------------------------	-------

TENNIS DE TABLE

Matériel non fournis.
Carte de membre et inscription des joueurs obligatoires.

Mercredi	20 h 30 – 21 h 55	95 \$ / Personne
----------	-------------------	------------------

COURSE

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 26.

TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 26.

SPORTS DE COMBAT

KICKBOXING DÉBUTANT

Pour ceux qui souhaitent dépasser leurs limites et développer leurs capacités physiques tout en apprenant ce style de boxe thaïlandaise.

Mardi	19 h – 20 h 25	115 \$
-------	----------------	--------

KICKBOXING INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Mercredi	20 h – 21 h 25	115 \$
----------	----------------	--------

TAEKWONDO

Voir : **CLUB DE TAEKWONDO** à la page 27.

ARTS ET CULTURE

COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

Pour tous les niveaux, enfants (5 ans et +) et adultes. Communiquez avec l'ASCCS pour discuter de l'instrument de votre choix, vos objectifs et disponibilités.

Tarifs des cours offerts au centre :

Contrat de 10 cours et plus :	30 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	32,50 \$ / l'heure

Tarifs des cours offerts à domicile :

Contrat de 10 cours et plus :	32,50 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	35 \$ / l'heure

COURS PARTICULIERS DE LANGUE

Pour tous les niveaux, enfants (5 ans et +) et adultes. Communiquez avec l'ASCCS pour discuter de la langue de votre choix, vos objectifs et disponibilités.

Tarifs des cours offerts au centre :

Contrat de 10 cours et plus :	30 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	32,50 \$ / l'heure

Tarifs des cours offerts à domicile :

Contrat de 10 cours et plus :	32,50 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	35 \$ / l'heure

DANSE BALADI

Lundi	20 h – 21 h25	115 \$
-------	---------------	--------

DANSE CONTEMPORAINE

Mardi	19 h – 20 h25	115 \$
-------	---------------	--------

ESPAGNOL

Intermédiaire

Mardi	18 h – 19 h 25	115 \$
-------	----------------	--------

Avancé

Test d'évaluation du niveau d'espagnol disponible : roxirivera12@gmail.com

i **Information et inscription :**

Cindy Gauthier, responsable d'activités
regisseur2@asccs.qc.ca / 514 522-4053, poste 203
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

LES MERCREDIS ÉCO-ATELIERS

POTAGER URBAIN 3

L'automne devrait rimer avec la pérennisation du jardin et à la préparation des cultures hâtives printanières. Voyez les rudiments à effectuer en fin de saison afin de récolter le plus longtemps possible!

25 septembre 2019

18 h – 19 h

Gratuit

LACTOFERMENTATION

Démystifier le principe de la lactofermentation, une excellente méthode de conservation utilisée depuis plus de 10 000 ans : c'est économique, bon pour la santé et simple à réaliser. Démonstration et dégustation au programme!

9 octobre 2019

18 h – 19 h

10 \$ (5 \$ / membre)

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Ne gaspillez plus rien dans votre cuisine! Grâce à des trucs et des recettes, récupérez les épluchures, les écorces, les tiges et plus encore. Dégustation incluse!

23 octobre 2019

18 h – 19 h 15

10 \$ (5 / membre)

ACTIVITÉS POUR LES **FAMILLES**

JEUX LIBRES PARENT-ENFANT (0 – 5 ANS)

Venez jouer en famille !

En collaboration avec la Table de Concertation 0-5 ans des Faubourgs et la bibliothèque Père-Ambroise.
Matériel de motricité à disposition des familles.

Jeudi

9 h – 11 h 30

Gratuit (carte de membre obligatoire)

BAINS LIBRES (POUR TOUS)

Voir l'horaire de cette session à la page 5.

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

FÊTES D'ENFANTS

Célébrez l'anniversaire de votre enfant à l'ASCCS !

Tous les forfaits comprennent 15 minutes de temps pour la décoration, une heure dans une salle privée pour le goûter et une ou deux heures d'animation pour 10 à 12 enfants. La nourriture, les boissons et les décorations ne sont pas incluses dans le forfait.

ANIMATION AQUATIQUE (10 enfants maximum)

1 heure d'animation aquatique (jeux de glissade, tremplin...)	122 \$
---------------------------------------------------------------	--------

Baignade libre sur les heures de bain libre	65 \$
---------------------------------------------	-------

ANIMATION EN SALLE (12 enfants maximum)

CHOIX DE THÈMES

Psychomotricité et petits jeux (2 - 4 ans) (1 h d'activités)	102 \$
--------------------------------------------------------------	--------

Princesses et chevaliers (4 - 7 ans) (2 h d'activités)	153 \$
--------------------------------------------------------	--------

Danse, jeux et maquillage (4 - 12 ans) (2 h d'activités)	153 \$
----------------------------------------------------------	--------

Sports et jeux collectifs (4 - 12 ans) (2 h d'activités)	153 \$
----------------------------------------------------------	--------

ANIMATION EN AQUATIQUE ET EN SALLE

1 h d'animation aquatique + 1 h 15 de location de salle + 1 h d'animation en salle	171 \$
------------------------------------------------------------------------------------	--------

LES SUPPLÉMENTS

CHOIX DE THÈMES

Frais d'un 2e animateur (au-delà de 15 enfants) (2 h)	55 \$
-------------------------------------------------------	-------

Animation pendant le goûter (maquillage et petits jeux)	35 \$
---------------------------------------------------------	-------

Heure supplémentaire en location de salle	35 \$ / l'heure
-------------------------------------------	-----------------

Frais d'un 2e sauveteur (au-delà de 10 enfants) (1 h)	35 \$
-------------------------------------------------------	-------

Information et réservation : 514 522-2246 / service@asccs.qc.ca / Formulaire de réservation disponible en ligne.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

COURS PRIVÉS DE NATATION

Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.

30 \$ à 35 \$ / heure pour un cours privé.

40 \$ / h pour un cours semi-privé.

i Informations : service@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 230
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

FORMATION

JUNIOR 10 / ÉTOILE DE BRONZE (10 – 14 ans)

Vendredi	17 h – 18 h 30	95 \$
----------	----------------	-------

MÉDAILLE DE BRONZE (13 ans et +)

Manuel canadien de sauvetage et masque de poche non inclus.

Samedi	13 h – 15 h 30	225 \$
--------	----------------	--------

CROIX DE BRONZE (15 ans et +)

Prérequis, avoir réussi médaille de bronze.

Samedi	13 h – 16 h	250 \$
--------	-------------	--------

NATATION

ÉTOILE DE MER (4 à 12 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Jeudi	9 h – 9 h 30	43 \$
-------	--------------	-------

CANARD (12 à 24 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h – 17 h 30	43 \$
Jeudi	17 h – 17 h 30	43 \$
Samedi	9 h – 9 h 30, 10 h – 10 h 30	43 \$
Dimanche	10 h – 10 h 30	43 \$

TORTUE DE MER (24 – 36 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h – 17 h 30	43 \$
Jeudi	17 h – 17 h 30	43 \$

Samedi	9 h 30 – 10 h, 10 h 30 – 11 h	43 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h, 10 h 30 – 11 h	43 \$

LOUTRE DE MER (3 – 4 ans)

Accompagné d'un parent pendant la moitié de la session.

Lundi	17 h – 17 h 40, 17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40, 17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Samedi	11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	55 \$
Dimanche	11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	55 \$

LOUTRE DE MER + (3 – 5 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	55 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 10 h 30 – 11 h 10 11 h 15 – 11 h 55	55 \$
Dimanche	10 h 15 – 10 h 55, 11 h – 11 h 40 11 h 45 – 12 h 25	55 \$

SALAMANDRE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	55 \$
Mardi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Jeudi	17 h – 17 h 40	55 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	55 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 9 h 45 – 10 h 25 10 h 30 – 11 h 10, 12 h – 12 h 40	55 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 10, 10 h 15 – 10 h 55 11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	55 \$

POISSON-LUNE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	55 \$
Mercredi	17 h – 17 h 40	55 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	55 \$
Samedi	9 h 45 – 10 h 25, 11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	55 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 55, 11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	55 \$

CROCODILE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	55 \$
Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	55 \$
Samedi	9 h – 9 h 40	55 \$
Dimanche	10 h 15 – 10 h 55	55 \$

BALEINE (4 - 5 ans)

Mardi	17 h 45 - 18 h 25	55 \$
Jeudi	17 h 45 - 18 h 25	55 \$
Vendredi	17 h 45 - 18 h 25	55 \$
Samedi	9 h 45 - 10 h 25	55 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h 10	55 \$

JUNIOR 1 (6 - 12 ans)

Lundi	17h - 17 h 55	68 \$
Mardi	18 h - 18 h 55	68 \$
Mercredi	18 h - 18 h 55	68 \$
Jeudi	17 h - 17 h 55	68 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 10h - 10 h 55 11 h - 11 h 55	68 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 10 h 30 - 11 h 25 11 h 30 - 12 h 25	68 \$

JUNIOR 2 (6 - 12 ans)

Lundi	17 h - 17 h 55	68 \$
Mardi	18 h - 18 h 55	68 \$
Mercredi	17 h - 17 h 55	68 \$
Vendredi	17h - 17 h 55	68 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 10h - 11 h 55 12 h - 12 h 55	68 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 10 h 30 - 11 h 25 11 h 30 - 12 h 25	68 \$

JUNIOR 3 (6 - 12 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	68 \$
Mardi	17 h - 17 h 55	68 \$
Mercredi	17h - 17 h 55	68 \$
Jeudi	18 h - 18 h 55	68 \$
Vendredi	17 h - 17 h 55	68 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 11 h - 11 h 55 12 h - 12 h 55	68 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 10 h 30 - 11 h 25	

JUNIOR 4 (6 - 12 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	68 \$
Mardi	17 h - 17 h 55	68 \$
Mercredi	18 h - 18 h 55	68 \$
Jeudi	17 h - 17 h 55	68 \$
Samedi	10h - 10 h 55, 11 h - 11 h 55,	68 \$

Dimanche	12 h – 12 h 55 9 h 30 – 10 h 25, 11 h 30 – 12 h 25	68 \$
----------	-------------------------------------------------------	-------

JUNIOR 5 (6 – 12 ans)		
Mardi	17 h – 17 h 55	68 \$
Mercredi	17 h – 17 h 55	68 \$
Jeudi	18 h – 18 h 55	68 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	68 \$
Samedi	9h – 9 h 55, 11 h – 11 h 55	68 \$
Dimanche	10 h 30, 11 h 25	68 \$

JUNIOR 6 (6 – 12 ans)		
Mercredi	18 h – 18 h 55	68 \$
Jeudi	17 h – 17 h 55	68 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	68 \$
Samedi	10h – 10 h 55, 11 h – 11 h 55	68 \$
Dimanche	11 h 30 – 12 h 25	68 \$

JUNIOR 7 (6 – 14 ans)		
Lundi	17 h – 17 h 55	68 \$
Samedi	9 h – 9 h 55, 11 h – 11 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 – 13 h 25	68 \$

JUNIOR 8 (6 – 14 ans)		
Lundi	18 h – 18 h 55	68 \$
Samedi	10 h – 10 h 55, 12 h – 12 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 – 13 h 25	68 \$

JUNIOR 9 et 10 (6 – 14 ans)		
Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	68 \$
Samedi	12 h – 12 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 – 13 h 25	68 \$

STYLE DE NAGE (10 – 15 ans)		
Dimanche	12 h 30 – 13 h 55	95 \$

SPORTS

BASKET (8 - 12 ans)

Mercredi	18 h - 19 h	63 \$
----------	-------------	-------

MINI GYM

Atelier de psychomotricité basé sur Pirouette et Cabriole visant à développer les habiletés motrices de l'enfant.
Stade 2-3 ans : l'enfant doit savoir marcher.

2 - 3 ans (parent - enfant)	Dimanche 9 h - 9 h 45	58 \$
4 - 5 ans	Dimanche 9 h 50 - 10 h 20	58 \$

MULTISPORT

4-5 ans parent/enfant	Samedi 8 h 45 - 9 h 40	63 \$
6-8 ans	Samedi 9 h 45 - 10 h 40	63 \$

SOCCER

4-5 ans parent/enfant	Samedi 11 h - 11 h 55	63 \$
4 - 5 ans	Dimanche 09 h - 09 h 55	63 \$
6 - 7 ans	Dimanche 10 h - 10 h 55	63 \$
6 - 7 ans	Dimanche 11 h - 11 h 55	63 \$
8 - 9 ans	Dimanche 12 h - 12 h 55	63 \$

DANSE

DANSE CRÉATIVE

2 - 3 ans (Parent - enfant)	Samedi 8 h 45 - 09 h 30	58 \$
4 - 5 ans	Samedi 09 h 45 - 10 h 30	58 \$

BALLET (6 -12 ans)

Initiation	Samedi 10 h 45 - 11 h 40	63 \$
Niveau 1	Samedi 11 h 45 - 12 h 40	63 \$
Niveau 2	Lundi 16 h 30 - 17 h 25	63 \$
Niveau 3	Mercredi 16 h 30 - 17 h 55	94 \$
Niveau 4	Mardi 17 h 30 - 18 h 55	94 \$
Niveau 5	Lundi 17 h 30 - 18 h 55	94 \$

FUNKY HIP HOP (6-12 ans)

Loisir

Débutant

Mardi	16 h 30 – 17 h 25	63 \$
-------	-------------------	-------

Intermédiaire

Mercredi	18 h – 18 h 55	63 \$
----------	----------------	-------

Avancé

Lundi	19 h – 19 h 55	63 \$
-------	----------------	-------

Compétitif

Cours avancé réussi obligatoire.

Lundi et	19 h – 19 h 55	148,50 \$
Jeudi	19 h – 19 h 55	(Inscription à la compétition compris)

MODERN-JAZZ (9-14 ans)

Loisir

Débutant

Jeudi	16 h 30 – 17 h 25	63 \$
-------	-------------------	-------

Intermédiaire

Jeudi	17 h 30 – 18 h 55	94 \$
-------	-------------------	-------

Avancé

Mardi	19 h – 20 h 25	94 \$
-------	----------------	-------

Compétitif

Cours avancé réussi obligatoire.

Mardi et	19 h – 20 h 25	179,50 \$
mercredi (compris)	19 h – 19 h 55	(Inscription à la compétition compris)

ART ET CULTURE

COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

Pour tous les niveaux, enfants (5 ans et +) et adultes. Communiquez avec l'ASCCS pour discuter de l'instrument de votre choix, vos objectifs et disponibilités.

Tarifs des cours offerts au centre :

Contrat de 10 cours et plus :	30 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	32,50 \$ / l'heure

Tarifs des cours offerts à domicile :

Contrat de 10 cours et plus :	32,50 \$ / l'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	35 \$ / l'heure

Information et inscription :

Cindy Gauthier, responsable d'activités
regisseur2@asccs.qc.ca / 514 522-4053, poste 203
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

ÉVEIL MUSICAL PARENT-ENFANT (SESSION DE 10 SEMAINES)

Atelier parent-enfant d'éveil et d'expérimentation de différents instruments de musique.

12 mois – 2 ans	Dimanche 9 h 30 – 10 h	37 \$
2 – 3 ans	Dimanche 10 h 15 – 10 h 45	37 \$
4 – 5 ans	Dimanche 11 h – 11 h 45	58 \$

THÉÂTRE (10 - 12 ans)

Lundi	18 h – 19 h 25	94 \$
-------	----------------	-------

YOGA

7-12 ans	Samedi 9 h 00 – 9 h 55	63 \$
4-6 ans parent/enfant	Samedi 10 h - 10 h 55	63 \$

ZUMBA

Kids jr. (4-7 ans parent/enfant)	Samedi 9 h - 9 h 55	63 \$
Kids (8-11 ans)	Samedi 10 h -10 h 55	63 \$

PROGRAMME ÉDUCATIF JEUNESSE

(4 à 12 ans)

Le Programme éducatif jeunesse de l'ASCCS favorise la réussite scolaire à travers des activités propices au développement des connaissances, des habiletés sociales et de l'estime de soi. Les enfants sont accompagnés d'un éducateur spécialisé et d'animateurs jeunesse.

Toutes les activités régulières du Programme éducatif jeunesse sont gratuites. Les activités pour la session d'automne débuteront le 9 septembre 2019.

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES (4 -12 ans)

Aide aux devoirs et activités diverses.

Lundi au jeudi	15 h – 18 h	Gratuit
----------------	-------------	---------

ACTIVITÉS LIBRES (4 -12 ans)

Vendredi	15 h – 18 h	Gratuit
----------	-------------	---------

CLUB DU SAMEDI (4 -12 ans)

Samedi	9 h 30 – 15 h 30	Gratuit
--------	------------------	---------

HOCKEY COSOM

L'horaire d'entraînement varie, selon les catégories.

Samedi	13 h – 17 h 30	Gratuit
--------	----------------	---------

VOLET FAMILLE

Le parent a accès gratuitement à la salle d'entraînement lorsque l'enfant participe au Programme éducatif jeunesse.

Lundi au vendredi	15 h 30 – 18 h	Gratuit
Samedi	9 h 30 – 15 h 30	Gratuit

Information et inscription :

Alexandra Bailly, responsable du secteur jeunesse
514 522-2246 poste 9215 / loisirjeunesse@asccs.qc.ca

GÉNÉRATION JEUNESSE

(13 – 20 ans)

Le Programme génération jeunesse de l'ASCCS favorise la réussite scolaire en misant sur des activités sociales, sportives et culinaires pour favoriser l'implication des participants. Chaque mois, une programmation diversifiée est proposée pour les 13-20 ans, en compagnie d'animateurs et d'intervenants jeunesse. L'accès à la salle des jeunes est toutefois réservé au 13-17 ans.

Toutes les activités régulières du Programme Génération jeunesse sont gratuites. Les activités pour la session d'automne débuteront le 16 septembre 2019.

LUNDI

Salle des jeunes (activités libres)	18 h – 21 h	Gratuit
-------------------------------------	-------------	---------

Mardi

Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit
------------------	-------------	---------

Mercredi

Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit
------------------	-------------	---------

Jedi

Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit
------------------	-------------	---------

Vendredi

Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit
Futsal	19 h – 20 h 55	Gratuit
Sport Libre	18 h – 19 h	Gratuit

Samedi

Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit
Activités sportives	18 h – 19 h 30	Gratuit

Information et inscription :

Alexandra Bailly, responsable du secteur jeunesse
514 522-2246, poste 9215 / loisirjeunesse@asccs.qc.ca

CLUBS SPORTIFS

CLUB AQUATIQUE CENTRE SUD

Catégorie débutant

(110 \$ septembre à décembre)

prérequis junior 5

Mardi 17 h - 18 h

Jeudi 17 h - 18 h

Catégorie avancé

(400 \$ pour l'année -- septembre à juin)

prérequis junior 7

Lundi 17 h à 18 h 30

Mardi 17 h à 18 h 30

Jeudi 17 h à 18 h 30

Club des maîtres

Mercredi 7 h - 8 h 30 82 \$

Mardi 18 h 30 - 20 h 82 \$

Jeudi 18 h 30 - 20 h 82 \$

Information :

Jaime Richard

514 522-2246, poste 9217

jrichard@asccs.qc.ca

www.asccs.qc.ca/club-aquatique

Thierry Leclerc-Ritchie

Entraîneur

clubaqua@asccs.qc.ca

CLUB DYNAMOS : TRIATHLON

Pour information à propos du Club de triathlon dynamos, veuillez communiquer avec :

Information :

Jaime Richard

514 522-2246, poste 9217

jrichard@asccs.qc.ca

Marcos Gutierrez

Entraîneur-Chef

dynamosmtl@gmail.com

CLUB DE KARATÉ

En partenariat avec ADAMA, le Club de karaté de l'ASCCS propose une multitude de choix à ses participants.

Cours réguliers (adolescent / adulte)

97 \$ / session

Dimanche 9 h – 9 h 55

Enfant (8 – 12 ans)

82 \$ / session

Dimanche 10 h – 10 h 55

Parent – enfant (4 – 7 ans)

122 \$ / session

Dimanche 11 h – 11 h 55

Cours adaptés Karatsa enfant

82 \$ / session

Dimanche 12 h – 13 h

Cours adaptés Karatsa adulte

82 \$ / session

Dimanche 13 h – 14 h

Les frais d'adhésion de 10 \$ à ADAMA sont obligatoires. Si vous êtes déjà membre, veuillez présenter votre carte de membre lors de votre inscription. La carte de membre doit être renouvelée à partir du 1er janvier. Des frais de passation de ceinture de 20\$ seront également à prévoir.

Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
clubs@asccs.qc.ca

Mohamed Jelassi
Entraîneur en chef
514 817-4614
info@adamacanada.org

CLUB DE TAEKWONDO

6 – 11 ans

66 \$ / session

Jeudi 17 h 30 – 18 h 25

66 \$ / session

Dimanche 11 h 30 – 12 h 30

12 ans et +

74 \$ / session Enfant

115 \$ / session Adulte

Jeudi 18 h 30 – 19 h 55

Les frais d'affiliation à la Fédération québécoise de taekwondo sont obligatoires :

30 \$ / an;

Ceintures noires et plus élevées, 40 \$ / an.

Des frais de passation de ceinture seront également à prévoir. L'achat de coquille et de protège dents est obligatoire pour les compétitions (y compris les Jeux de Montréal). La participation aux Jeux de Montréal est gratuite pour les jeunes éligibles.

Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
clubs@asccs.qc.ca

CLUB DE HOCKEY CENTRE-SUD

Aréna Camillien-Houde 1696, rue Montcalm.

Les entraînements du Club de hockey Centre-Sud pour l'année 2019-2020 débuteront en septembre.

* Inscription en ligne possible pour toutes les catégories

Catégorie	Âge	Tarif
Bébittes	2015-2016	155\$
Pré-novice	2013-2014	178\$
Novice	2011-2012	228\$
Atome	2009-2010	298\$
Pee-Wee	2007-2008	298\$
Bantam	2005-2006	298\$
Midget	2002-2003-2004	298\$
Junior	1998-1999-2000-2001	398 \$

La cotisation est payable en un ou deux versements. Un premier paiement d'un minimum de 150 \$ est requis lors de l'inscription, le solde restant est payable au plus tard le 15 octobre 2019 par prélèvement direct. Spécimen de chèque ou carte de crédit nécessaire.

* Les parents intéressés à s'impliquer dans le club peuvent communiquer avec les personnes ressources.

i **Information :** Michel Godin
514 522 2246, poste 240
hockey@asccs.qc.ca

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE CENTRE-SUD

Aréna Camillien-Houde

Entraînement groupe Débutant (4 – 12 ans)

Début des activités le 7 septembre

87\$ / session

Samedi 12 h – 13 h 10

Aucun prérequis.

Équipement minimum : casque, lunettes de protection et protèges genoux.

Entraînement groupe Intermédiaire (6 – 17 ans)

104 \$ / session

Lundi 17 h – 18 h 20

Samedi 13 h 10 – 14 h 20

Prérequis : 2 ans de sport.

Équipement nécessaire : casque, lunettes de protection, protège cou et protèges chevilles.

Entraînement groupe Avancé (6 – 17 ans)

120 \$ / session

Lundi 18 h 20 – 19 h 00

Jeudi 17 h – 19 h

Samedi 14 h 30 – 16 h 00

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

Équipement nécessaire : casque, lunettes de protection, protège cou, protèges chevilles.

Tous les membres doivent payer leur frais d'affiliation directement sur le site de Patinage Canada.

Carte de membre de l'ASCCS obligatoire au coût de 7\$ par enfant

* Possibilité de louer des patins pour 60 \$ par session.

*Veuillez noter que les patins doivent être aiguisés au minimum une fois par mois. Le club propose l'aiguillage au coût de 5\$.

i **Information :**

Alain Marquis, coordonnateur sportif

514 522 2246, poste 257

cell : 438 870-9849

cpvcs@asccs.qc.ca

Nicolas Magère, coordonnateur sportif

clubs@asccs.qc.ca

ÉCO-QUARTIER SAINT-JACQUES

2093, rue de la Visitation

Montréal Québec H2L 3C9

Téléphone : 514 522-4053

[www.asccs.qc.ca/index.php/
eco-quartier-st-jacques](http://www.asccs.qc.ca/index.php/eco-quartier-st-jacques)

Heures d'ouverture

Lundi	12 h – 17 h
Mardi	10 h – 18 h
Mercredi	10 h – 18 h
Jeudi	10 h – 18 h
Vendredi	10 h – 16 h

PRINCIPAUX SERVICES

- Distribution gratuite de sacs de recyclage pour les résidents de l'arrondissement Ville-Marie à l'accueil de l'ASCCS. **(preuve de résidence requise).*
- Implantation de la collecte sélective dans les immeubles à logements, commerces, organismes et institutions.
- Vente de composteurs individuels et de vermicomposteurs.
- Compostage communautaire, sur inscription.
- Organisation d'activités de nettoyage et sensibilisation à la propreté canine.
- Traitement de plaintes liées à l'environnement immédiat.
- Accompagnement de groupes dans l'implantation et le suivi de projets de verdissement et d'agriculture urbaine.
- Verdissement de ruelles et d'espaces collectifs.

LIEU DE DÉPÔT POUR LE RECYCLAGE DE CERTAINES MATIÈRES :

- piles, téléphones cellulaires et petits appareils électroniques;
- instruments d'écriture (stylos, portemines, marqueurs, surligneurs, marqueurs permanents et leurs capuchons);
- cartouches à jet d'encre et toners.

 **Pour plus d'information sur la façon de se départir de manière écoresponsable des autres matières, communiquez avec votre éco-quartier.**

BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE



**2093, rue de la Visitation
3^e étage**

Renseignements et inscriptions

514 872-1633

Réservation Internet

514 872-0396



Heures d'ouverture

Lundi	13 h – 18 h
Mardi	10 h – 20 h
Mercredi	10 h – 20 h
Jeudi	10 h – 18 h
Vendredi	10 h – 18 h
Samedi	10 h – 17 h
Dimanche	12 h – 17 h

www.ville.montreal.qc.ca/biblio

POUR NOUS JOINDRE

INFORMATION GÉNÉRALE

514-522-2246

PISCINE

(cours, bains libres, accueil de groupes)

Jaime Richard

jrichard@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 238

PROGRAMME ÉDUCATIF, CAMP DE JOUR ET GÉNÉRATION JEUNESSE, ACCUEIL DE GROUPES SCOLAIRES

Alexandra Bailly

loisirjeunesse@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 228

SALLE D'ENTRAÎNEMENT, LOCATIONS (LONG TERME)

Rémi Montesalvo

resp.entretien@asccs.qc.ca

514 522-2280, poste 214

COURS POUR ADULTES ET ENFANTS, PSYCHOMOTRICITÉ ET ÉVEIL MUSICAL, COURS DE MUSIQUE PARTICULIERS, COURS DE LANGUE PARTICULIERS, ACCESSIBILITÉ

Cindy Gauthier

regisseur2@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 203

ÉCO-QUARTIER / VERDISSEMENT

Tatyana Abou-Chaker

proprete.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 204

ÉCO-QUARTIER / 3RV ET PROPRETÉ

Joanie Arredondo Tatyana Abou-Chaker

3rv.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 205

FÊTES D'ENFANTS, LOCATION, PRISE DE RENDEZ-VOUS AVEC UN ENTRAÎNEUR ET COURS PRIVÉS DE NATATION

service@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 230



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

2093, rue de la Visitation
Montréal (Québec) H2L 3C9
514 522-2246
www.asccs.qc.ca

EN PARTENARIAT AVEC

