



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.

66 \$ / 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

102 \$ / 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 HIVER 2019 - Du 7 janvier au 7 avril (13 semaines, sauf lors d'indication contraire)

INSCRIPTIONS - À compter du lundi 3 décembre (inscription pour la semaine de la relâche scolaire à partir du 9 janvier 2019 pour les résidents de Ville-Marie et du 23 janvier pour tous.)

En ligne : www.asccs.qc.ca

Au comptoir

Lundi au vendredi 8 h - 20 h 30

Samedi et dimanche 8 h - 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.

Réductions

Famille : enfant additionnel 25%

Étudiants (25 ans et moins) : 25%

Aînés (57 ans et plus) : 20%

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

Carte de membre

Adultes : **15\$**

Jeunes : **7\$**

Aînés : **10\$**

Politique de remboursement

Des frais administratifs de 10 % seront retenus lors d'une annulation en deçà des délais prescrits, soit un dixième de la durée des activités.

Modalités de paiement

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

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.

TABLE DES MATIÈRES

LOCATION DE SALLES.....	3
SALLE D'ENTRAÎNEMENT.....	4
BAINS LIBRES.....	5
ACTIVITÉS POUR ADULTES ET ÂÎNÉS.....	6
Cours de mise en forme en salle.....	6
Activités aquatiques (16 ans et +)	9
Sports.....	11
Sports de combat.....	11
Arts et culture.....	12
Les mercredis éco-ateliers.....	13
ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES.....	14
ACTIVITÉS POUR LES JEUNES.....	15
Fêtes d'enfants.....	15
Semaine de relâche	16
Activités aquatiques.....	17
Sports.....	19
Arts et culture.....	22
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 d'escrime, fleuret.....	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.....	30
BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE.....	31
POUR NOUS JOINDRE.....	32

LOCATION DE SALLES

TARIFICATION

Salle	Tarif / Heure	Dimension (pi ²)	Capacité
Studio	32 \$	960	50
Polyvalente	52 \$	1722	85
George-Martin	62 \$	2214	150
Cuisine Georges-Martin	26 \$		
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	52 \$	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.

ENTRAÎNEMENT SEMI-PRIVÉ – 250 \$

Programme comprenant 10 séances d'entraînement de 60 minutes accessibles à tous permettant d'atteindre ses objectifs plus rapidement tout en restant motivé. La présence d'un entraîneur et de coéquipiers lors des séances d'entraînement apporte un soutien moral et physique.

Lundi 12 h à 13 h

Vendredi 7 h à 8 h

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
Adulte * 7 h – 8 h 55	Adulte * 7 h – 8 h 55	Adulte * 7 h – 8 h 55	Adulte 7 h – 8 h 55	Adulte 7 h – 8 h 55		
				Tous 10 h – 11 h 55		
Adulte** 12 h – 12 h 55	Adulte 12 h – 12 h 55	Adulte 12 h – 12 h 55	Adulte 12 h – 12 h 55	Adulte ** 12 h – 12 h 55		
				Tous 13 h – 14 h 55	Tous *** 14 h – 15 h 25	Tous 14 h – 15 h 25
Adulte 15 h – 15 h 55		Adulte 15 h – 15 h 55			Tous / 1 couloir *** 16 h 30 – 17 h 55	Tous / 1 couloir *** 16 h 30 – 17 h 55
		Jeune 16 h – 16 h 55		Jeune *** 16 h – 16 h 55		
Adulte 20 h – 20 h 55	Adulte 20 h – 20 h 55	Adulte 20 h – 20 h 55	Adulte 20 h – 20 h 55	Adulte 20 h – 20 h 55	Adulte 18 h – 18 h 55	Adulte 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.

i **Information et inscription :**
Oriane Denhez, responsable d'activités
regisseur3@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 237

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 (12 semaines)

Samedi	10 h 25 - 10 h 55	65 \$
--------	-------------------	-------

BODY BARRE (12 semaines)

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	88 \$
-------	----------------	-------

BOOTCAMP (12 semaines)

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	88 \$
Mercredi	19 h 45 – 20 h 40	88 \$

CARDIO MIX

Entraînement sur une musique entraînante visant à améliorer le cardio tout en raffermissant le corps.

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	95 \$
-------	-------------------	-------

CARDIO PILATES

Mardi	18 h 45 – 19 h 40	95 \$
-------	-------------------	-------

CARDIO VÉLO (7 semaines)

Exercices cardio-vasculaires intenses sur vélo stationnaire.

Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	55 \$
----------	-------------------	-------

CARDIO VÉLO TONUS (7 semaines)

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

Mardi	19 h 30 – 20 h 55	68.25 \$
-------	-------------------	----------

ÉTIREMENTS ET DÉTENTE

Lundi	20 h – 20 h 55	95 \$
-------	----------------	-------

FESSES-CUISSSES-ABDOS

Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	95 \$
----------	-------------------	-------

HAUT DU CORPS

Mardi	17 h 45 – 18 h 40	95 \$
-------	-------------------	-------

PILATES DÉBUTANT

Lundi	18 h 45 – 19 h 40	95 \$
-------	-------------------	-------

PILATES INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	95 \$
-------	-------------------	-------

PILATES MULTINIVEAUX

Jeudi	18 h 30 – 19 h 55	113 \$
-------	-------------------	--------

TABATA

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique

Jeudi (niveau débutant)	17 h 40 – 18 h 25	85 \$
Samedi (12 semaines)	9 h 50 – 10 h 20	65 \$

YOGA ADAPTÉ

Vendredi	13 h 30 – 14 h 45	Gratuit
----------	-------------------	---------

YOGA AVANCÉ

Lundi	12 h 30 – 13 h 25	95 \$
Jeudi	12 h 30 – 13 h 25	95 \$

YOGA DÉBUTANT

Lundi	11 h 30 – 12 h 25	95 \$
-------	-------------------	-------

Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	95 \$
-------	-------------------	-------

YOGA DOUX, RESPIRATION ET MÉDITATION

Mercredi	20 h 00 – 20 h 55	95 \$
Samedi	11 h 00 - 12 h 25	113 \$

YOGA DYNAMIQUE (HATHA FLOW)

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

Mercredi	18 h 45 – 19 h 55	99 \$
----------	-------------------	-------

YOGA MULTINIVEAUX

Lundi	19 h 30 – 20 h 55	113 \$
Mardi	10 h 00 – 11 h 25	113 \$
Jeudi	18 h 00 – 19 h 25	113 \$
Vendredi	10 h 00 – 11 h 25	113 \$
Samedi	09 h 30 – 10 h 55	113 \$

ZUMBA

Lundi	18 h 30 – 19 h 25	95 \$
Dimanche (ouvert aux enfants et aux adultes)	10 h 30 - 11 h 25	80 \$ (adulte seul)

ACTIVITÉS AQUATIQUES

(16 ans et +)

SESSION HIVER: du 7 janvier au 7 avril (13 semaines)

Note : la durée de la saison d'automne a été modifiée en raison des travaux effectués aux vestiaires de la piscine.

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.

Le montant

AQUA AINÉS (en eau peu profonde)		
Lundi	15 h – 15 h 55	75,20 \$
Jeudi	15 h – 15 h 55	75,20 \$
AQUA ABDOS-FESSIERS (en eau peu profonde)		
Mercredi	19h – 19 h 55	94 \$
AQUA FORME (en eau peu profonde)		
Lundi	9 h – 9 h 55, 19 h – 19 h 55	94 \$
Mecredi	9 h – 9 h 55	94 \$
AQUA JOGGING (en eau peu profonde)		
Lundi	19 h – 19 h 55	94 \$
Mecredi	19 h – 19 h 55	94 \$
AQUA MIDI-EXPRESS (en eau peu profonde)		
Lundi	12 h 05 – 12 h 45	70 \$
Vendredi	12 h 05 – 12 h 45	70 \$
AQUA PRÉNATAL en eau peu profonde		
Vendredi	19 h – 19 h 55	94 \$

Nouveauté

Aqua Cross Training (en longueur)		
Lundi	18 h 15 – 19 h 15	94 \$

BAINS LIBRES

(POUR TOUS)

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

COURS

NATATION – ESSENTIEL

Jeudi	9 h – 9 h 55	94 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	94 \$

NATATION – INTERMÉDIAIRE

Mercredi	9 h – 9 h 55	94 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	94 \$

NATATION – STYLES DE NAGE


Mardi	19 h – 19 h 55	94 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	94 \$

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@ascscs.qc.ca / 514 522-2246, poste 230
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

SPORTS

BADMINTON (12 semaines)

Location de raquettes : 5 \$ Location de moineaux : 2 \$
Carte de membre et inscription des joueurs obligatoires.

Session Hiver

Lundi	18 h 00 – 19 h 10	72 \$ / Personne
Lundi	19 h 15 – 20 h 25	72 \$ / Personne

Accès libre

Heures variables. Vérifier auprès de l'accueil du centre deux semaines à l'avance pour connaître les disponibilités.
Raquette obligatoire (raquette et volant non inclus dans le coût de la location).

Maximum de quatre personnes par table. 20 \$

COURSE

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 33

TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 33.

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 30 – 20 h 55	113 \$
-------	-------------------	--------

KICKBOXING INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Mercredi	20 h 00 – 21 h 25	113 \$
----------	-------------------	--------

CAPOEIRA

Lundi	19 h 15 – 20 h 45	95 \$
-------	-------------------	-------

TAEKWONDO

Voir : **CLUB DE TAEKWONDO** à la page 34.

ARTS ET CULTURE

COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

Pour tous les niveaux, de 5 à 99 ans. 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 :

Oriane Denhez, responsable d'activités
regisseur3@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 237
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

DANSE CONTEMPORAINE

Mardi	19 h 45 – 21 h 10	113 \$
-------	-------------------	--------

ESPAGNOL (13 ans et +)

Débutant

Mardi	18 h – 19 h 25	101 \$
-------	----------------	--------

Pré-Intermédiaire

Mercredi	19 h 30 – 20 h 40	101 \$
----------	-------------------	--------

Intermédiaire 3

Mercredi	18 h – 19 h 25	101 \$
----------	----------------	--------

Intermédiaire 6

Mardi	19 h 30 – 20 h 55	101 \$
-------	-------------------	--------

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

MERCREDIS ÉCO-ATELIERS À ÉCO-QUARTIER SAINT-JACQUES

CUISINE ZÉRO DÉCHET

Par où commencer le virage zéro déchet? Une pièce de la maison à la fois! Fabriquez votre propre emballage alimentaire réutilisable et apprenez d'autres trucs pour une cuisine zéro déchet.

30 janvier 2019

18 h – 19 h 15

10 \$ (5 \$ / membre)

MINIMALISME EN FAMILLE : UNE MÉTHODE POUR DÉSENCOMBRER

Cherchez-vous à vous libérer du «trop plein» dans votre vie? Avez-vous déjà tenté de désencombrer votre maison pour vous retrouver avec autant d'objets quelques mois plus tard? Si c'est le cas, cet atelier-discussion est pour vous! La Maman minimaliste vous offre trucs et astuces pour réduire et consommer différemment. Osez l'aventure en famille et voyez votre vie changer pour le mieux.

6 février 2019

18 h – 19 h

Gratuit

FABRICATION DE KOMBUCHA

Démystifiez la culture du kombucha. Apprenez à entretenir ce type de fermentation à base de thé et de sucre cultivé depuis des millénaires et aux multiples vertus. Démonstration et dégustation au programme!

20 février 2019

18 h – 19 h

10 \$ (5 \$ / membre)

ENTRETIEN DES PLANTES VERTES D'INTÉRIEUR

Apprenez à décoder le langage de vos plantes d'intérieur. Astuces et conseils afin de garder votre verdure luxuriante.

6 mars 2019

18 h – 19 h

Gratuit

Information :

Tatyana Abou-Chaker, responsable Éco-quartier Saint-Jacques
514 522-4053, poste 204 / proprete.ecojac@asccs.qc.ca

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.

Judi	9 h – 11 h 30	Gratuit (carte de membre obligatoire)
------	---------------	---------------------------------------

JEUX LIBRES PARENT-ENFANT (0 – 2 ANS)

Venez faire bouger votre tout petit !

Matériel de motricité à disposition des familles.

Samedi	8 h 30 – 12 h	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 (10 \$ par enfant supplémentaire). 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...)	120 \$
---	--------

Baignade libre sur les heures de bain libre	70 \$
---	-------

ANIMATION EN SALLE (12 enfants maximum)

CHOIX DE THÈMES

Psychomotricité et petits jeux (2 – 4 ans) (1 h d'activités)	100 \$
--	--------

Princesses et chevaliers (4 – 7 ans) (2 h d'activités)	150 \$
--	--------

Danse, jeux et maquillage (4 – 12 ans) (2 h d'activités)	150 \$
--	--------

Sports et jeux collectifs (4 – 12 ans) (2 h d'activités)	150 \$
--	--------

ANIMATION EN AQUATIQUE ET EN SALLE

1 h d'animation aquatique + 1 h 15 de location de salle + 1 h d'animation en salle	168 \$
--	--------

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 \$
---	-------

Enfant supplémentaire	11 \$ / enfant
-----------------------	----------------

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

SEMAINE DE LA RELÂCHE

Les activités de la semaine de la relâche auront lieu du 4 au 8 mars 2019. Une multitude d'activités sportives, artistiques et aquatiques sont au programme.

Période d'inscriptions

À compter du 9 janvier 2019 pour les résidents de Ville-Marie et du 23 janvier pour tous.

Activités : 9 h - 16 h

Service de garde : 7 h - 9 h et 16 h - 18 h

VOLETS

Volet hockey cosom (6-8 ans et 9-12 ans)	65 \$
Volet aquatique (4-9 ans)	75 \$
Volet multidisciplinaire (4-15 ans)	65 \$
Service de garde	26 \$ / semaine

ACTIVITÉS AQUATIQUES

SESSION D'HIVER: du 7 janvier au 7 avril (13 semaines)

Note : la durée de la saison d'automne à été modifiée en raison des travaux effectués aux vestiaires de la piscine.

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@ascqs.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	58 \$
----------	----------------	-------

MÉDAILLE DE BRONZE (13 ans et +)

Manuel canadien de sauvetage et masque de poche non inclus.

Samedi	13 h – 15 h 30	204 \$
--------	----------------	--------

CROIX DE BRONZE (15 ans et +)

Prérequis, avoir réussi médaille de bronze.

Samedi	13 h – 16 h	220 \$
--------	-------------	--------

NATATION

ÉTOILE DE MER (4 à 12 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Jeudi	9 h – 9 h 30	42 \$
-------	--------------	-------

CANARD (12 à 24 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h – 17 h 30	42 \$
Jeudi	17 h – 17 h 30	42 \$
Samedi	9 h – 9 h 30, 10 h – 10 h 30	42 \$
Dimanche	10 h – 10 h 30	42 \$

TORTUE DE MER (24 – 36 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h – 17 h 30	42 \$
Jeudi	17 h – 17 h 30	42 \$
Samedi	9 h – 9 h 30, 10 h 30 – 11 h	42 \$
Dimanche	9 h – 9 h 30, 10 h 30 – 11 h	42 \$

LOUTRE DE MER (3 ans)

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

Lundi	17 h – 17 h 40, 17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40, 17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Samedi	11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	54 \$
Dimanche	11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	54 \$

LOUTRE DE MER + (3 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	54 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 9 h 45 – 10 h 25 11 h 15 – 11 h 55	54 \$
Dimanche	10 h 15 – 10 h 55, 11 h – 11 h 40 11 h 45 – 12 h 25	54 \$

SALAMANDRE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	54 \$
Mardi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Jeudi	17 h – 17 h 40	54 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	54 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 10 h 30 – 11 h 10, 11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	54 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 10, 11 h – 11 h 40 12 h 30 – 13 h 25	54 \$

POISSON-LUNE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	54 \$
Mercredi	17 h – 17 h 40	54 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	54 \$
Samedi	9 h 45 – 10 h 25, 10 h 30 – 11 h 10, 11 h 15 – 11 h 55	54 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 55, 11 h 45 – 12 h 25, 12 h 30 – 13 h 25	54 \$

CROCODILE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	54 \$
Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Samedi	9 h – 9 h 40	54 \$
Dimanche	10 h 15 – 10 h 55	54 \$

BALEINE (4 – 5 ans)

Mardi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	54 \$
Samedi	9 h - 9 h 40	54 \$
Dimanche	10 h 15 - 10 h 55	54 \$

JUNIOR 1 (6 – 12 ans)

Lundi	17h – 17 h 55	66 \$
Mardi	18 h – 18 h 55	66 \$
Mercredi	18 h – 18 h 55	66 \$
Jeudi	17 h – 17 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55, 10h – 10 h 55	66 \$
	12 h – 12 h 55	
Dimanche	9 h 30 – 10 h 25, 11 h 30 – 12 h 25	66 \$

JUNIOR 2 (6 – 12 ans)

Lundi	17 h – 17 h 55	66 \$
Mardi	18 h – 18 h 55	66 \$
Mercredi	17 h – 17 h 55	66 \$
Vendredi	17h – 17 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55, 10 h – 11 h 55	66 \$
	12 h – 12 h 55	
Dimanche	9 h 30 – 10 h 25, 11 h 30 – 12 h 25	66 \$

JUNIOR 3 (6 – 12 ans)

Lundi	18 h – 18 h 55	66 \$
Mardi	17 h – 17 h 55	66 \$
Mercredi	17h – 17 h 55	66 \$
Jeudi	18 h – 18 h 55	66 \$
Vendredi	17 h – 17 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55, 10 h – 10 h 55	
	11 h – 11 h 55	66 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 25, 10 h 30 – 11 h 25	

JUNIOR 4 (6 – 12 ans)

Lundi	18 h – 18 h 55	66 \$
Mardi	17 h – 17 h 55	66 \$
Mercredi	18 h – 18 h 55	66 \$
Jeudi	17 h – 17 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55, 11 h – 11 h 55, 12 h – 12 h 55	66 \$
Dimanche	10 h 30 – 11 h 25, 12 h 30 – 13 h 25	66 \$

JUNIOR 5 (6 – 12 ans)

Mardi	17 h – 17 h 55	66 \$
Mercredi	17 h – 17 h 55	66 \$
Jeudi	18 h – 18 h 55	66 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	66 \$
Samedi	10h – 10 h 55, 11 h – 11 h 55	66 \$
Dimanche	10 h 30, 11 h 25	66 \$

JUNIOR 6 (6 – 12 ans)

Mercredi	18 h – 18 h 55	66 \$
Jeudi	17 h – 17 h 55	66 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	66 \$
Samedi	11h – 11 h 55, 12 h – 12 h 55	66 \$
Dimanche	11 h 30 – 12 h 25	66 \$

JUNIOR 7 (6 – 14 ans)

Lundi	17 h – 17 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55	66 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	66 \$

JUNIOR 8 (6 – 14 ans)

Lundi	18 h – 18 h 55	66 \$
Samedi	9 h – 9 h 55	66 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	66 \$

JUNIOR 9 et 10 (6 – 14 ans)

Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	66 \$
Samedi	12 h – 12 h 55	66 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	66 \$

STYLE DE NAGE (10 – 15 ans)

Dimanche	12 h 30 – 14 h	93 \$
----------	----------------	-------

SPORTS

SOCCER (12 semaines)

4 – 5 ans	Dimanche 9 h – 09 h 55	46 \$
4 – 5 ans	Dimanche 11 h – 11 h 55	46 \$
6 – 7 ans	Dimanche 10 h – 10 h 55	46 \$
8 – 9 ans	Dimanche 12 h – 12 h 55	46 \$

BASKET (8 – 12 ans)

Mercredi	18 h – 18 h 55	57 \$
----------	----------------	-------

MINI GYM (10 Semaines)

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	50 \$
4 – 5 ans	Dimanche 9 h 50 – 10 h 20	50 \$

CAPOEIRA

6 – 14 ans	Lundi 18 h – 18 h 55	62 \$
------------	----------------------	-------

DANSE

MODERN-JAZZ (9-14 ans)

Loisir

Débutant

Jeudi	16 h 45 – 18 h 15	92 \$
-------	-------------------	-------

Avancé

Mardi	18 h 20 – 19 h 50	92 \$
-------	-------------------	-------

Compétitif

Cours avancé réussi obligatoire.

Mardi et Jeudi	18 h 20 – 19 h 50 18 h 15 – 19 h 10	177.5 \$
-------------------	--	----------

FUNKY HIP HOP (6-12 ans)

Loisir

Intermédiaire

Mercredi	16 h 30 – 17 h 25	62 \$
----------	-------------------	-------

Avancé

Lundi	16 h 30 – 17 h 25	62 \$
-------	-------------------	-------

Compétitif

Cours avancé réussi obligatoire.

Lundi et Mercredi	16 h 30 – 17 h 25 17 h 30 – 18 h 25	147,50 \$
----------------------	--	-----------

BALLET (6 -12 ans)

Initiation	Samedi 9 h – 9 h 55	62 \$
Niveau 1	Samedi 10 h – 10 h 55	62 \$
Niveau 2	Samedi 11 h – 11 h 55	62 \$
Niveau 3	Samedi 12 h – 13 h 25	92 \$
Niveau 4	Mardi 16 h 45 – 18 h 15	92 \$

ART ET CULTURE

COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

Pour tous les niveaux, de 5 à 99 ans. 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 :

Oriane Denhez, responsable d'activités
regisseur3@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 237
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

DANSE CRÉATIVE

2 – 3 ans (Parent – enfant)	Samedi 9 h 55 – 10 h 40	56 \$
4 – 5 ans	Samedi 10 h 45 – 11 h 30	56 \$

ÉVEIL MUSICAL PARENT-ENFANT (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 00	37 \$
2 – 3 ans	Dimanche 10 h 15 – 10 h 45	37 \$
4 – 5 ans	Dimanche 11 h 00 – 11 h 45	50 \$

PROGRAMME ÉDUCATIF JEUNESSE

(4 à 12 ans)

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.

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 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 228 / 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.

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

Mardi		
Volleyball	19 h – 20 h 30	Gratuit
Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit

Mercredi		
Captain Fitness	16 h 15 – 18 h	Gratuit
Ateliers cuisine santé	19 h – 21 h	Gratuit
Salle des jeunes	18 h – 21 h	Gratuit

Jeudi		
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 228 / loisirjeunesse@asccs.qc.ca

CLUBS SPORTIFS

CLUB AQUATIQUE CENTRE-SUD

Catégorie débutant

(190 \$ pour 21 semaines, prérequis junior 5)

Mardi 17 h - 18 h

Jeudi 17 h - 18 h

Catégorie avancé

(260 \$ pour 21 semaines prérequis junior 7)

Mardi 16 h 30 - 18 h

Jeudi 16 h 30 - 18 h

Club des maîtres

Mercredi 7 h - 8 h 30 79 \$

Mardi 18 h 30 - 20 h 79 \$

Jeudi 18 h 30 - 20 h 79 \$



Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
514 522-2246, poste 229
clubs@asccs.qc.ca

Jaime Richard
514 522-2246, poste 235
jrichard@asccs.qc.ca
www.asccs.qc.ca/club-aquatique

CLUB DYNAMOS : TRIATHLON

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



Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
514 522-2246, poste 229
clubs@asccs.qc.ca

Jaime Richard
514 522-2246, poste 235
dynamosmtl@gmail.com

CLUB D'ESCRIME, FLEURET

Catégorie initiation 8-12 ans

74 \$ / session

Dimanche 12 h 45 - 13 h 45

Catégorie avancé 10 ans et +

79 \$ / session

Dimanche 13 h 45 - 15 h

Catégorie compétitif

85 \$ / session

Dimanche 15 h - 16 h 15

Les frais d'affiliation à la Fédération d'escrime du Québec ne sont pas inclus dans le tarif.

À noter que la location du matériel est incluse dans le coût.

* Prérequis : deux années d'expérience en escrime.



Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
514 522-2246, poste 229
clubs@asccs.qc.ca

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)

95 \$ / session

Dimanche 9 h – 9 h 55

Enfant (8 – 12 ans)

80 \$ / session

Dimanche 10 h – 10 h 55

Parent – enfant (4 – 7 ans)

120 \$ / session

Dimanche 11 h - 11 h 55

Cours adaptés Karatsa enfant

80 \$ / session

Dimanche 12 h – 13 h

Cours adaptés Karatsa adulte

80 \$ / 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 2018. Des frais de passation de ceinture de 20\$ seront également à prévoir.

Information :

Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
514 522-2246, poste 229
clubs@asccs.qc.ca

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

CLUB DE TAEKWONDO

6 – 11 ans

61 \$ / session

Jeudi 17 h 30 – 18 h 25

61 \$ / session

Dimanche 10 h – 10 h 55

12 ans et +

68 \$ / session Enfant

104 \$ / session Adulte

Jeudi 18 h 30 – 19 h 25

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
514 522-2246, poste 229
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 2018-2019 ont débuté en septembre.

Catégorie	Âge	Tarif
Bébittes	2014-2015	150 \$
Pré-novice	2012-2013	175 \$
Novice	2010-2011	225 \$
Atome	2008-2009	295 \$
Pee-Wee	2006-2007	295 \$
Bantam	2004-2005	295 \$
Midget	2001-2002-2003	295 \$

La cotisation est payable en un ou deux versements. Le premier paiement est d'un minimum de 150 \$ à effectuer lors de l'inscription, Spécimen de chèque requis. .

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

i **Information :**
Nicolas Magère
Coordonnateur sportif
514 522-2246, poste 229
clubs@asccs.qc.ca

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)

85\$ / session

Samedi 12 h – 13 h 10

Aucun prérequis.

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

Entraînement groupe Intermédiaire (6 – 17 ans)

102 \$ / 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)

118 \$ / session

Lundi 18 h 20 – 19 h 00

Jeudi 17 h – 19 h

Samedi 13 h 10 – 14 h 20

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
514 522-2246, poste 229
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

- Implantation et suivi de la collecte sélective (recyclage et résidus alimentaires).
- 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.
- Prêt de matériel pour des activités de nettoyage, jardinage ou compostage.
- Animation d'ateliers éducatifs sur des thèmes et enjeux environnementaux.

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;
- ampoules au mercure.

 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

CLUBS SPORTIFS ET SALLES D'ENTRAÎNEMENT

Nicolas Magère

clubs@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 229

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

Alexandra Bailly

loisirjeunesse@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 228

LOCATIONS (LONG TERME), COURS DE MUSIQUE PARTICULIERS, ACCESSIBILITÉ ET PROJETS DE LA COMMUNAUTÉ

Oriane Denhez

regisseur3@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 237

COURS POUR ADULTES ET ENFANTS, PSYCHOMOTRICITÉ ET ÉVEIL MUSICAL

Cindy Gauthier

regisseur2@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 237

ÉCO-QUARTIER / VERDISSEMENT ET COMPOSTAGE

Joanie Arredondo

3r.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 205

ÉCO-QUARTIER / 3RV ET PROPRETÉ

Tatyana Abou-Chaker

proprete.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 204

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

