



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 PRINTEMPS 2019 - Du mardi 23 avril au lundi 17 juin (8 semaines, sauf lors d'indication contraire)

INSCRIPTIONS - À compter du lundi 25 mars.

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\$**

Modalités de paiement

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

Politique de remboursement

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.

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
Activités aquatiques.....	16
Sports.....	20
Arts et culture.....	22
Programme éducatif jeunesse (4-12ans).....	23
Génération jeunesse (13-20 ans).....	24

CLUBS SPORTIFS.....25

ÉCO-QUARTIER.....27

BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE.....28

POUR NOUS JOINDRE.....29

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	41,50 \$	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
12 mois	25\$	Trois séances avec un entraîneur
12 mois	12 \$	
Accès unique	3 \$	Carte de membre non nécessaire

SERVICES DISPONIBLES

Tablettes – Wifi – Casiers de sécurité – Vestiaires avec douches – Entraînement Privé

ENTRAÎNEMENT PRIVÉ (à la carte)

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



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	42 \$
--------	-------------------	-------

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	58 \$
-------	----------------	-------

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	58 \$
Mercredi	19 h 45 - 20 h 40	58 \$

CARDIO MIX

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

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	58 \$
-------	-------------------	-------

CARDIO PILATES

Mardi	18 h 45 – 19 h 40	58 \$
-------	-------------------	-------

CARDIO VÉLO

Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	64 \$
----------	-------------------	-------

CARDIO VÉLO TONUS

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

Mardi	19 h 45 – 21 h 10	79 \$
-------	-------------------	-------

Mercredi	18 h 00 - 19 h 25	79 \$
----------	-------------------	-------

Jeudi	18 h 00 – 19 h 25	79 \$
-------	-------------------	-------

ÉTIREMENTS ET DÉTENTE

Lundi	20 h – 20 h 55	58 \$
-------	----------------	-------

FESSES-CUISSSES-ABDOS

Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	58 \$
----------	-------------------	-------

HAUT DU CORPS

Mardi	17 h 45 – 18 h 40	58\$
-------	-------------------	------

LATINE DANSE FITNESS

Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	58 \$
----------	-------------------	-------

PILATES DÉBUTANT

Lundi	18 h 45 – 19 h 40	58 \$
-------	-------------------	-------

PILATES INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	58 \$
-------	-------------------	-------

PILATES MULTINIVEAUX

Jeudi	18 h 30 – 19 h 55	70 \$
-------	-------------------	-------

TABATA

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique

Jeudi (niveau débutant)	17 h 40 – 18 h 25	53 \$
Mardi	19 h 00 - 19 h 30	42 \$
Samedi	9 h 50 – 10 h 20	42 \$

YOGA ADAPTÉ

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

YOGA AVANCÉ (HATHA)

Lundi	12 h 30 – 13 h 25	58 \$
Jeudi	12 h 30 – 13 h 25	58 \$

YOGA DÉBUTANT (HATHA)

Lundi	11 h 30 – 12 h 25	58 \$
Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	58 \$

YOGA DOUX, RESPIRATION ET MÉDITATION

Mercredi	20 h 00 – 20 h 55	58 \$
Jeudi	19 h 30-20 h 25	58 \$

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	61 \$
----------	-------------------	-------

YOGA MULTINIVEAUX

Lundi (Hatha sivananda)	19 h 30 – 20 h 55	70 \$
Mardi (Hatha)	10 h 00 – 11 h 25	70 \$
Jeudi	18 h 00 – 19 h 25	70 \$
Vendredi (Hatha)	10 h 00 – 11 h 25	70 \$
Samedi	09 h 30 – 10 h 55	70 \$

ZUMBA

Lundi	18 h 30 – 19 h 25	58 \$
Mardi	18 h 00 - 18 h 55	58 \$

ACTIVITÉS AQUATIQUES

(16 ans et +)

SESSION PRINTEMPS: du 22 avril au 16 juin (8 semaines)

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 AINÉS (en eau peu profonde)

Lundi	15 h – 15 h 55	58 \$
Jeudi	15 h – 15 h 55	58 \$

AQUA ABDOS-FESSIERS (en eau peu profonde)

Mercredi	19h – 19 h 55	58 \$
----------	---------------	-------

AQUA FORME (en eau peu profonde)

Lundi	9 h – 9 h 55, 19 h – 19 h 55	58 \$
Mecredi	9 h – 9 h 55	58 \$

AQUA JOGGING (en eau peu profonde)

Lundi	19 h – 19 h 55	58 \$
Mecredi	19 h – 19 h 55	58 \$

AQUA MIDI-EXPRESS (en eau peu profonde)

Lundi	12 h 05 – 12 h 45	43,50 \$
Vendredi	12 h 05 – 12 h 45	43,50 \$

AQUA PRÉNATAL en eau peu profonde

Vendredi	19 h – 19 h 55	58 \$
----------	----------------	-------

Aqua Cross Training (en longueur)

Lundi	18 h 15 – 19 h 15	58 \$
-------	-------------------	-------

BAINS LIBRES

(POUR TOUS)

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

COURS

NATATION – ESSENTIEL

Jeudi	9 h – 9 h 55	58 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	58 \$

NATATION – INTERMÉDIAIRE

Mercredi	19 h – 19 h 55	58 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	58 \$

NATATION – STYLES DE NAGE


Mardi	19 h – 19 h 55	58 \$
Dimanche	8 h 30 – 9 h 25	58 \$

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 (4 semaines débutant le 22 avril)

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

Session Printemps

Lundi	18 h 00 – 19 h 10	22,50 \$ / Personne
Lundi	19 h 15 – 20 h 25	22,50 \$ / 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 25.

TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 25.

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	70 \$
-------	-------------------	-------

KICKBOXING INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Jeudi	19 h 30 – 20 h 55	70 \$
-------	-------------------	-------

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 :

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

DANSE CONTEMPORAINE

Mardi	19 h 45 – 21 h 10	70 \$
-------	-------------------	-------

ESPAGNOL (13 ans et +)

Débutant

Mardi	19 h 30 – 20 h 40	62 \$
-------	-------------------	-------

Intermédiaire 1

Mercredi	18 h 00 – 19 h 25	62 \$
----------	-------------------	-------

Intermédiaire 4

Mercredi	18 h – 19 h 25	62 \$
----------	----------------	-------

Intermédiaire 7

Mardi	18 h 00 – 19 h 25	62 \$
-------	-------------------	-------

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

MERCREDIS ÉCO-ATELIERS À ÉCO-QUARTIER DE SAINT-JACQUES

SÉANCE D'INFORMATION SUR LES BACS BRUNS

La nouvelle collecte des résidus alimentaires arrive dans votre quartier et vous avez des questions? Participez à cette séance d'information pour en apprendre davantage sur les matières acceptées, le matériel à utiliser, la réduction d'odeur et plus encore!

24 avril 2019

18 h – 19 h

Gratuit

POTAGER URBAIN 1

Pour bien démarrer la saison estivale, quoi de mieux que de planifier la mise en place d'un potager en terre ou hors-sol? Apprenez entre autres à construire un bac à réserve d'eau.

8 mai 2019

18 h – 19 h 30

10 \$ (5 \$ / membre)

INITIATION AU ZÉRO DÉCHET

Le mouvement zéro déchet vous intrigue et vous ne savez pas où commencer? Assistez à cet atelier afin d'avoir les connaissances nécessaires pour entamer vos démarches de réduction. Le concept des 3RV (réduction, réemploi, recyclage et valorisation) sera aussi abordé!

29 mai 2019

18 h – 19 h

Gratuit

Information :

Tatyana Abou-Chaker, responsable Éco-quartier de 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.

Jeudi	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.

Dimanche	9 h 30 – 11 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 \$
--	--------

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.

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	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	26 \$
-------	--------------	-------

CANARD (12 à 24 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h - 17 h 30	26 \$
Jeudi	17 h - 17 h 30	26 \$
Samedi	9 h 30 - 10 h, 10 h - 10 h 30	26 \$
Dimanche	10 h - 10 h 30	26 \$

TORTUE DE MER (24 – 36 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h – 17 h 30	26 \$
Jeudi	17 h – 17 h 30	26 \$
Samedi	9 h – 9 h 30, 10 h 30 – 11 h	26 \$
Dimanche	9 h – 9 h 30, 10 h 30 – 11 h	26 \$

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	34 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40, 17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Samedi	11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	34 \$
Dimanche	11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	34 \$

LOUTRE DE MER + (3 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	34 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 9 h 45 – 10 h 25 11 h 15 – 11 h 55	34 \$
Dimanche	10 h 15 – 10 h 55, 11 h – 11 h 40 11 h 45 – 12 h 25	34 \$

SALAMANDRE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	34 \$
Mardi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Jeudi	17 h – 17 h 40	34 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	34 \$
Samedi	9 h – 9 h 40, 10 h 30 – 11 h 10, 11 h 15 – 11 h 55, 12 h – 12 h 40	34 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 10, 11 h 45 – 12 h 25 12 h 30 – 13 h 25	34 \$

POISSON-LUNE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Mardi	17 h – 17 h 40	34 \$
Mercredi	17 h – 17 h 40	34 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	34 \$
Samedi	9 h 45 – 10 h 25, 10 h 30 – 11 h 10, 11 h 15 – 11 h 55	34 \$
Dimanche	9 h 30 – 10 h 10, 11 h – 11 h 40, 12 h 30 – 13 h 25	34 \$

CROCODILE (4 - 5 ans)

Lundi	17 h - 17 h 40	34 \$
Jeudi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Vendredi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Samedi	9 h - 9 h 40	34 \$
Dimanche	10 h 15 - 10 h 55	34 \$

BALEINE (4 - 5 ans)

Mardi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Jeudi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Vendredi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Samedi	9 h - 9 h 40	34 \$
Dimanche	10 h 15 - 10 h 55	34 \$

JUNIOR 1 (6 - 12 ans)

Lundi	17h - 17 h 55	42 \$
Mardi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mercredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 10h - 10 h 55	42 \$
	12 h - 12 h 55	
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 11 h 30 - 12 h 25	42 \$

JUNIOR 2 (6 - 12 ans)

Lundi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mardi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mercredi	17 h - 17 h 55	42 \$
Vendredi	17h - 17 h 55	42 \$
Samedi	10 h - 10 h 55, 11 h - 11 h 55	42 \$
	12 h - 12 h 55	
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 11 h 30 - 12 h 25	42 \$

JUNIOR 3 (6 - 12 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mardi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mercredi	17h - 17 h 55	42 \$
Jeudi	18 h - 18 h 55	42 \$
Vendredi	17 h - 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 10 h - 10 h 55	
	11 h - 11 h 55	42 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h 25, 10 h 30 - 11 h 25	

JUNIOR 4 (6 - 12 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mardi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mercredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 11 h - 11 h 55, 12 h - 12 h 55	42 \$
Dimanche	10 h 30 - 11 h 25, 12 h 30 - 13 h 25	42 \$

JUNIOR 5 (6 - 12 ans)

Mardi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mercredi	17 h - 17 h 55	42 \$
Jeudi	18 h - 18 h 55	42 \$
Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	10h - 10 h 55, 11 h - 11 h 55	42 \$
Dimanche	10 h 30, 11 h 25	42 \$

JUNIOR 6 (6 - 12 ans)

Mercredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	11h - 11 h 55, 12 h - 12 h 55	42 \$
Dimanche	11 h 30 - 12 h 25	42 \$

JUNIOR 7 (6 - 14 ans)

Lundi	17 h - 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h - 9 h 55	42 \$
Dimanche	11 h 30 - 12 h 25	42 \$

JUNIOR 8 (6 - 14 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	9 h - 9 h 55	42 \$
Dimanche	11 h 30 - 12 h 25	42 \$

JUNIOR 9 et 10 (6 - 14 ans)

Jeudi	17 h 30 - 18 h 25	42 \$
Samedi	12 h - 12 h 55	42 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	42 \$

STYLE DE NAGE (10 - 15 ans)

Dimanche	11 h 30 - 12 h 55	58 \$
----------	-------------------	-------

SPORTS

BASKET (SESSION DE 4 SEMAINES)

8-12 ans	Mercredi 18 h – 18 h 55	21\$
----------	-------------------------	------

SOCCER (SESSION DE 4 SEMAINES)

4 – 5 ans	Dimanche 9 h – 09 h 55	17 \$
4 – 5 ans	Dimanche 11 h – 11 h 55	17 \$
6 – 7 ans	Dimanche 10 h – 10 h 55	17 \$
8 – 9 ans	Dimanche 12 h – 12 h 55	17 \$

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	40 \$
4 – 5 ans	Dimanche 9 h 50 – 10 h 20	40 \$

DANSE

MODERN-JAZZ (9-14 ans)

Débutant

Jeudi	16 h 45 – 18 h 15	57 \$
-------	-------------------	-------

Avancé

Mardi	18 h 20 – 19 h 50	57 \$
-------	-------------------	-------

Perfectionnement

Jeudi	18 h 15 – 19 h 10	42 \$
-------	-------------------	-------

FUNKY HIP HOP (6-12 ans)

Intermédiaire

Mercredi	16 h 30 – 17 h 25	42 \$
----------	-------------------	-------

Avancé

Lundi	16 h 30 – 17 h 25	42 \$
-------	-------------------	-------

Perfectionnement

Mercredi	17 h 30 – 18 h 25	42 \$
----------	-------------------	-------

BALLET (6 -12 ans)

Initiation	Samedi 9 h – 9 h 55	42 \$
Niveau 1	Samedi 10 h – 10 h 55	42 \$

Niveau 2	Samedi 11 h - 11 h 55	42 \$
Niveau 3	Samedi 12 h - 13 h 25	57 \$
Niveau 4	Mardi 16 h 45 - 18 h 10	57 \$

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 :

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

DANSE CRÉATIVE

2 - 3 ans (Parent - enfant)	Samedi 9 h 55 - 10 h 40	42 \$
4 - 5 ans	Samedi 10 h 45 - 11 h 30	42 \$

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	35 \$
2 - 3 ans	Dimanche 10 h 15 - 10 h 45	35 \$
4 - 5 ans	Dimanche 11 h 00 - 11 h 45	45 \$

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.

Lundi au jeudi	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
514 522-2280, poste 215 / 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

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
514 522-2280, poste 215 / loisirjeunesse@asccs.qc.ca

CLUBS SPORTIFS

CLUB AQUATIQUE CENTRE-SUD

Catégorie débutant

(65 \$ pour 8 semaines, prérequis junior 5)

Mardi 17 h - 18 h

Jeudi 17 h - 18 h

Catégorie avancé

(93 \$ pour 8 semaines prérequis junior 7)

Mardi 16 h 30 - 18 h

Jeudi 16 h 30 - 18 h

Vendredi 16 h 30 - 18 h

Club des maîtres

Mercredi 7 h - 8 h 30 50 \$

Mardi 18 h 30 - 20 h 50 \$

Jeudi 18 h 30 - 20 h 50 \$

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 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)

60 \$ / session

Dimanche 9 h - 9 h 55

Enfant (8 - 12 ans)

50 \$ / session

Dimanche 10 h - 10 h 55

Parent - enfant (4 - 7 ans)

75 \$ / session

Dimanche 11 h - 11 h 55

Cours adaptés Karatsa enfant

50 \$ / session

Dimanche 12 h - 13 h

Cours adaptés Karatsa adulte

50 \$ / 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

ÉCO-QUARTIER DE 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

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

Jaime Richard

jrichard@asccs.qc.ca
514 522-2246, poste 238

CLUBS SPORTIFS

Nicolas Magère

clubs@asccs.qc.ca
514 522-2246, poste 229

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

Alexandra Bailly

loisirjeunesse@asccs.qc.ca
514 522-2246, poste 228

SALLE D'ENTRAÎNEMENT ET LOCATIONS (LONG TERME)

Rémi Montesalvo

resp.entretien@asccs.qc.ca
514 522-2246, poste 9214

COURS POUR ADULTES ET ENFANTS, PSYCHOMOTRICITÉ, ÉVEIL MUSICAL, COURS DE MUSIQUE ET PROGRAMME D'ACCESSIBILITÉ

Cindy Gauthier

regisseur2@asccs.qc.ca
514 522-4053, poste 203

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

