



## 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 ÉTÉ** - Du mardi 25 juin au lundi 19 août (8 semaines, sauf lors d'indication contraire)

**INSCRIPTIONS** - À compter du lundi 3 juin (inscription pour le camp de jour, à compter du 1er avril pour les résidents de l'arrondissement de Ville-Marie et du 15 avril pour tous).

**En ligne :** [www.asccs.qc.ca](http://www.asccs.qc.ca)

#### Au comptoir

Lundi au vendredi 8 h - 20 h 30

Samedi et dimanche 8 h - 18 h 30

#### Réductions

Famille : enfant additionnel 25%

Étudiants (25 ans et moins) : 25%

Aînés (57 ans et plus) : 20%

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.

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

<b>LOCATION DE SALLES.....</b>	<b>3</b>
<b>SALLE D'ENTRAÎNEMENT.....</b>	<b>4</b>
<b>BAINS LIBRES.....</b>	<b>5</b>

## **ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AÎNÉS.....6**

Cours de mise en forme en salle.....	6
Activités aquatiques (16 ans et +) .....	9
Sports.....	11
Sports de combat.....	11
Les mercredis éco-ateliers.....	12

## **ACTIVITÉS POUR LES JEUNES..... 13**

Fêtes d'enfants.....	13
Camp de jour.....	14
Activités aquatiques.....	16
Arts et culture.....	20

## **CLUBS SPORTIFS.....21**

<b>ÉCO-QUARTIER.....</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE.....</b>	<b>25</b>
<b>POUR NOUS JOINDRE.....</b>	<b>26</b>

# LOCATION DE SALLES

## TARIFICATION

Salle	Tarif / Heure	Dimension (pi <sup>2</sup> )	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	41.50 \$	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.
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 – Accès au bar santé \$ – 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 <sup>ème</sup> 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
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 – 15 h 55	Tous 13 h – 15 h 55	Tous 13 h – 15 h 55	Tous 13 h – 15 h 55	Tous 13 h – 15 h 55	Tous *** 14 h – 15 h 25	Tous 14 h – 15 h 25
Adulte 16 h – 16 h 55		Adulte 16 h – 16 h 55			Tous / 1 couloir *** 16 h 30 – 17 h 55	Tous / 1 couloir *** 16 h 30 – 17 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 (7 semaines)	19 h 45 – 20 h 40	50,75 \$

## CARDIO MIX

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

Lundi (7 semaines)	17 h 30 – 18 h 25	50,75 \$
--------------------	-------------------	----------

## CARDIO PILATES

Mardi	19 h 00 – 19 h 55	58 \$
-------	-------------------	-------

## CARDIO VÉLO

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

Lundi	18 h 00 – 18 h 55	64 \$
-------	-------------------	-------

## CARDIO VÉLO TONUS

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

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

Jeudi (commence le 4 juillet)	18 h 00 – 19 h 25	79 \$
-------------------------------	-------------------	-------

## ÉTIREMENTS ET DÉTENTE

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

## ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT (ESSENTRICS)

Mercredi	18 h 00- 18 h 55	58 \$
----------	------------------	-------

## FESSE CUISSE ABDO (7 SEMAINES)

Mercredi	18 h 30- 19 h 25	50,75 \$
----------	------------------	----------

## HAUT DU CORPS

Mardi	18 h 00 – 18 h 55	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

lundi	18 h 30 - 19 h 55	70 \$
Jeudi (niveau débutant)	17 h 40 – 18 h 25	70 \$
Samedi	09 h 50 – 10 h 55	70 \$

### YOGA MULTINIVEAUX

Jeudi	18 h 00 – 19 h 25	70 \$
Samedi	09 h 30 – 10 h 55	70 \$

### ZUMBA

Mardi	18 h 00 - 18 h 55	58 \$
-------	-------------------	-------

# 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 AINÉS (en eau peu profonde)		
Lundi	16 h – 16 h 55	58 \$
Jeudi	16 h – 16 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 \$

## Nouveauté

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

Samedi	8 h 30 – 9 h 25	58 \$
--------	-----------------	-------

### NATATION – INTERMÉDIAIRE

Mercredi	9 h – 9 h 55	58 \$
Samedi	8 h 30 – 9 h 25	58 \$

### NATATION – STYLES DE NAGE


Mardi	19 h – 19 h 55	58 \$
Samedi	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](mailto:service@asccs.qc.ca) / 514 522-2246, poste 230  
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

# SPORTS

## BADMINTON

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

### Session Été

Lundi	18 h 15 – 19 h 25	46 \$ / Personne
Lundi	19 h 30 – 20 h 40	46 \$ / Personne
Mercredi	18 h 15 - 19h45	52 \$/ 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 \$

## TENNIS DE TABLE

(raquette et BALLE non inclus).

Mercredi 20 h 00- 21h 30 52 \$ \$

## COURSE

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 21

## TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 21.

# 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 00 – 20 h 25 70 \$

## KICKBOXING INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Jeudi 20 h 00 – 21 h 25 70 \$

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

## POTAGER URBAIN 2

*Dépistage insectes et maladies* - Découvrez les indésirables qui peuvent se nicher dans vos plantes et aux alentours. Repartez avec des astuces pour prévenir ou traiter leur propagation!

26 juin 2019

18 h – 19 h 30

10 \$ (5 \$ / membre)

## 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.

10 juillet 2019

18 h – 19 h 15

10 \$ (5 \$ / membre)

## FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS

Venez apprendre à fabriquer vos produits d'entretien ménager: c'est simple, écologique et économique! Apportez vos contenants pour repartir avec des échantillons.

24 juillet 2019

18 h – 19 h

10 \$ (5 \$ / membre)

## ENTRETIEN DES PLANTES D'INTÉRIEUR

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

7 août 2019

18 h – 19 h

Gratuit

### **Information :**

Tatyana Abou-Chaker, responsable Éco-quartier de Saint-Jacques  
514 522-4053, poste 204 / [proprete.ecojac@ascc.qc.ca](mailto:proprete.ecojac@ascc.qc.ca)

# 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 \$
---------------------------------------------------------------	--------

<b>Baignade libre sur les heures de bain libre</b>	70 \$
----------------------------------------------------	-------

#### LES SUPPLÉMENTS

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](mailto:service@asccs.qc.ca) / Formulaire de réservation disponible en ligne.

# CAMP DE JOUR

## Période d'inscriptions

À compter du 1<sup>er</sup> avril pour les résidents de l'arrondissement de Ville-Marie et du 15 avril pour tous.

## Modalités:

- Le numéro d'assurance sociale d'un parent est obligatoire lors de l'inscription pour obtenir un reçu d'impôt.
- Les paiements par chèques ne sont pas acceptés.
- Il est possible de payer une facture s'élevant à plus de 100 \$ en deux versements. Une carte de crédit ou un spécimen de chèque pour prélèvement automatique sera alors exigé.

**Rabais :** 25 % de réduction par enfant additionnel. Aucune réduction sur le service de garde.

**Programmation et tarifs :** Du 25 juin au 23 août, de 9 h à 16 h. Voir tableau ci-dessous pour les volets et les tarifs (informations détaillées disponibles sur le site Internet). À noter que la semaine 1 du camp de jour sera du mardi au vendredi et que les coûts seront ajustés en conséquence, soit 60\$ pour les volets spécialisés et 52\$ pour les autres volets.

**Service de garde :** 7 h - 9 h et 16 h - 18 h (27\$ / semaine)

### POUR LES 4 À 5 ANS

Volet aquatique	150 \$ / bloc de 2 semaines
Volet multidisciplinaire	65 \$ / semaine

### POUR LES 6 À 8 ANS

Volet aquatique	150 \$ / bloc de 2 semaines
Volet artistique	65 \$ / semaine
Volet danse	130 \$ / Bloc de 2 semaines ( semaines 1-2 et 5-6 )
Volet immersion anglaise	130 \$ / bloc de 2 semaines
Volet multidisciplinaire	65 \$ / semaine
Volet multisports	65 \$ / semaine

Volet soccer	130 \$ / bloc de 2 semaines
--------------	--------------------------------

Volet patinage artistique	75 \$ / semaine (semaines 3, 4, 5, 6)
---------------------------	------------------------------------------

### POUR LES 9 À 12 ANS

Volet aquatique	150 \$ / bloc de 2 semaines
-----------------	--------------------------------

Volet artistique	65 \$ / semaine
------------------	-----------------

Volet danse	130\$ / Bloc de 2 semaines (semaines 3-4 et 7-8)
-------------	--------------------------------------------------------

Volet immersion anglaise	130 \$ / bloc de 2 semaines
--------------------------	--------------------------------

Volet multidisciplinaire	65\$ / semaine
--------------------------	----------------

Volet multisports (8 à 12 ans)	65 \$ / semaine
--------------------------------	-----------------

Volet soccer	130 \$ / bloc de 2 semaines
--------------	--------------------------------

Volet hockey (8 à 12 ans)	150 \$ / bloc de 2 semaines (semaines 3- 4 et 5- 6)
---------------------------	-----------------------------------------------------------

Volet hockey cosom	130 \$ / bloc de 2 semaines (semaines 1-2 et 7-8)
--------------------	---------------------------------------------------------

Volet théâtre	130 \$ / bloc 2 semaines (semaines à déterminer)
---------------	-----------------------------------------------------



# ACTIVITÉS AQUATIQUES


## SESSION D'ÉTÉ: du 25 juin au 19 août (8 semaines)

### 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](mailto:service@asccs.qc.ca) / 514 522-2246, poste 230  
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

## 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

Vendredi	17 h – 17 h 30	26 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h, 10 h – 10 h 30	26 \$

### TORTUE DE MER (24 – 36 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Vendredi	17 h – 17 h 30	26 \$
Samedi	10 h – 10 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 \$
Samedi	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 \$
Mercredi	17 h – 17 h 40	34 \$
Samedi	10 h 15 – 10 h 55, 11 h 45 – 12 h 25	34 \$

### SALAMANDRE (4 – 5 ans)

Programme d'activités : **Été 2019**

Lundi	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 30 – 10 h 10, 11 h – 11 h 40, 11 h 45 – 12 h 25	34 \$

#### POISSON-LUNE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Vendredi	17 h – 17 h 40	34 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 10, 11 h – 11 h 40	34 \$

#### CROCODILE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	34 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Samedi	10 h 15 – 10 h 55	34 \$

#### BALEINE (4 – 5 ans)

Lundi	17 h – 17 h 40	34 \$
Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	34 \$
Samedi	10 h 15 – 10 h 55	34 \$

#### JUNIOR 1 (6 – 12 ans)

Jeudi	17 h – 17 h 55	42 \$
Vendredi	17 h – 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 25, 11 h 30 – 12 h 25	42 \$

#### JUNIOR 2 (6 – 12 ans)

Mardi	17 h – 17 h 55	42 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	42 \$
Samedi	10 h 30 – 11 h 25, 11 h 30 – 12 h 25	42 \$

#### JUNIOR 3 (6 – 12 ans)

Lundi	17 h – 17 h 55	42 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 25, 10 h 30 – 11 h 25	42 \$

#### JUNIOR 4 (6 – 12 ans)

Lundi	18 h – 18 h 55	66 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 25, 10 h 30 – 11 h 25	66 \$

<b>JUNIOR 5 (6 - 12 ans)</b>		
Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	11 h 30 - 12 h 25	42 \$

<b>JUNIOR 6 (6 - 12 ans)</b>		
Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	11 h 30 - 12 h 25	42 \$

<b>JUNIOR 7 (6 - 14 ans)</b>		
Mercredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	12 h 30 - 13 h 25	42 \$

<b>JUNIOR 8 (6 - 14 ans)</b>		
Mercredi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	12 h 30 - 13 h 25	42 \$

<b>JUNIOR 9 et 10 (6 - 14 ans)</b>		
Jeudi	18 h - 18 h 55	42 \$
Samedi	12 h 30 - 13 h 25	42 \$

## **SESSIONS INTENSIVES DE 4 SEMAINES**

**du 25 juin au 19 juillet ou du 23 juillet au 16 août**

<b>SALAMANDRE (3 - 4 ANS)</b>		
Mardi et Jeudi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Mercredi et Vendredi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$

<b>POISSON-LUNE (4 - 5 ans)</b>		
Mardi et Jeudi	17 h 45 - 18 h 25	34 \$
Mercredi et Vendredi	17 h - 17 h 45	34 \$

<b>CROCODILE (4 - 5 ans)</b>		
Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 45	34 \$

<b>BALEINE (4 - 5 ans)</b>		
Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 45	34 \$

**JUNIOR 1 (6 - 12 ans)**

Mardi et Jeudi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mercredi et Vendredi	17 h - 17 h 55	42 \$

**JUNIOR 2 (6 - 12 ans)**

Mardi et Jeudi	18 h - 18 h 55	42 \$
Mercredi et Vendredi	17 h - 17 h 55	42 \$

**JUNIOR 3 (6 - 12 ans)**

Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mercredi et Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$

**JUNIOR 4 (6 - 12 ans)**

Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
Mercredi et Vendredi	18 h - 18 h 55	42 \$

**JUNIOR 5 (6 - 14 ans)**

Mercredi et Vendredi	17 h - 17 h 55	42 \$
----------------------	----------------	-------

**JUNIOR 6 (6 - 14 ans)**

Mercredi et Vendredi	17 h - 17 h 55	42 \$
----------------------	----------------	-------

**JUNIOR 7 et 8 (6 - 14 ans)**

Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
----------------	----------------	-------

**JUNIOR 9 et 10 (6 - 14 ans)**

Mardi et Jeudi	17 h - 17 h 55	42 \$
----------------	----------------	-------

# ART ET CULTURE

## COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

Pour tous les niveaux et tous les âges. 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

## DANSE CRÉATIVE

4 – 5 ans	Samedi 10 h 45 – 11 h 30	56 \$
-----------	--------------------------	-------

### Information et inscription :

Cindy Gauthier, responsable d'activités  
regisseur2@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 9203  
Formulaire d'inscription disponible en ligne.

# CLUBS SPORTIFS

## CLUB DYNAMOS : TRIATHLON

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



**Information :**

Jaime Richard

514 522-2246, poste 235

dynamosmtl@gmail.com

# ÉCO-QUARTIER DE SAINT-JACQUES

**2093, rue de la Visitation**

**Montréal, Québec, H2L 3C9**

**Téléphone : 514 522-4053**

**[www.ascs.qc.ca/index.php/  
eco-quartier-st-jacques](http://www.ascs.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<sup>e</sup> 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](http://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, COURS DE MUSIQUE, ÉVEIL MUSICAL 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](http://www.asccs.qc.ca)

EN PARTENARIAT AVEC

