Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PRINTEMPS 10

PROGRAMMATION
PRINTEMPS-ÉTÉ_10

> Activités aquatiques
> Activités sportives
> Activités culturelles
> Camp de jour
> Cours de mise en forme
> Salle d'entraînement
> Salle informatique
> Génération jeunesse
> Activités parascolaires
> Locations de plateaux

Et plus encore...

CERTIFIÉ QUALITÉ FAMILLE

L'ASCCS C'EST 35 ANS DE SERVICES À LA COMMUNAUTÉ.

> Une piscine de 25 mètres avec pataugeoire et vue sur l'extérieur
> Un gymnase simple et une palestre adjacente
> Une vaste salle d'entraînement vitrée dotée d'équipements de pointe
> Une salle multimédia de 30 postes informatiques
> Une bibliothèque famille de plus de 13 000 p.c.
> Plusieurs salles de dimensions variées
> Des activités sportives, culturelles, récréatives et communautaires pour tous
> Des forfaits d'activités pour les groupes scolaires, les entreprises, les associations et autres
> Des ressources spécialisées sur place (sauveteurs, animateurs, entraîneurs, moniteurs, etc.)
> Des abonnements corporatifs avantageux
> Des locations d'équipement et de matériel sportif de tout genre
> Des locations techniques et logistiques sur demande (audio, vidéo, éclairage, sonorisation, etc.)
> Un service de téléphonie, d'accès à Internet et à des réseaux de communication
> Un service de restauration ou de traiteur au besoin
> Éco-Quartier et Tandem

Association sportive et communautaire du Centre-Sud
2093, rue de la Visitation
Montréal (Québec)
H2L 3C9

T 514.522.2246
TC 514.522.6702

www.asccs.qc.ca

POUR LES JEUNES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre jeunesse

4-12 ans	lundi, mercredi et vendredi	16 h-17 h 25	Gratuit

Réservation requise pour les groupes.

Salamandre

4-5 ans	lundi, mercredi ou vendredi	17 h 30-18 h 10	26 $
4-5 ans	jeudi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	samedi	9 h 30-10 h 10 ou 11 h-11 h 40	26 $
4-5 ans	dimanche	11 h-11 h 40	26 $

Poisson-lune

4-5 ans	mardi	17 h-17 h 40	26 $
4-5 ans	mercredi ou vendredi	17 h 30-18 h 10	26 $
4-5 ans	samedi	10 h 15-10 h 55 ou 11 h 45-12 h 25	26 $
4-5 ans	dimanche	10 h 15-10 h 55	26 $

Crocodile

4-5 ans	lundi ou vendredi	18 h 15-18 h 55	26 $
4-5 ans	jeudi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	samedi	9 h 30-10 h 10	26 $

Baleine

4-5 ans	mardi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	jeudi	17 h-17 h 40	26 $
4-5 ans	dimanche	11 h 30-12 h 10	26 $

Junior 1

6-12 ans	lundi ou mercredi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	samedi	9 h 30-10 h 25 ou 11 h 30-12 h 25	32 $
6-12 ans	dimanche	9 h 30-10 h 25 ou 11 h 30-12 h 25	32 $

Junior 2

6-12 ans	dimanche	9 h 30-10 h 25	32 $
6-12 ans	lundi	18 h-18 h 55	32 $
6-12 ans	mardi	17 h-17 h 55	32 $
6-12 ans	vendredi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	samedi	10 h 30-11 h 25 ou 11 h 30-12 h 25	32 $

Junior 3

6-12 ans	lundi ou mercredi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	jeudi	17 h-17 h 55	32 $
6-12 ans	samedi	10 h 30-11 h 25 ou 11 h 30-12 h 25	32 $
6-12 ans	dimanche	9 h 30-10 h 25	32 $

Junior 4

6-12 ans	mercredi ou vendredi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	samedi	9 h 30-10 h 25 ou 11 h 30-12 h 25	32 $
6-12 ans	dimanche	11 h 30-12 h 25	32 $

Junior 5 et 6

6-12 ans	mardi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	samedi	10 h 30-11 h 25	32 $
6-12 ans	dimanche	11 h 30-12 h 25	32 $

Junior 7, 8, 9

6-12 ans	jeudi	17 h 30-18 h 25	32 $
6-12 ans	dimanche	10 h 30-11 h 25	32 $

Junior 10

6-12ans	jeudi	17 h 30- 18 h 25	32 $

Cours privés

6-12 ans		horaire variable	20 $/h

Junior 10/Étoile de bronze

9-12 ans	dimanche	10 h 30-12 h	60 $

AIDE AUX DEVOIRS

6-12 ans	lundi au jeudi	15 h-16 h 30	Gratuit

CLUB DU SAMEDI

4-12 ans	samedi	9 h 30-15 h 30	Gratuit

ÉCOLE DE DANSE

Danse créative

3-5 ans	dimanche	12 h-12 h 45	20 $

Funky Hip Hop

6-8 ans	dimanche	11 h-11 h 55	30 $
9-12 ans	dimanche	12 h 45-13 h 45	30 $

LOISIRS JEUNESSE

Activités récréatives

4-5 ans	lundi au jeudi	15 h-16 h 30	Gratuit
4-12 ans	vendredi	15 h-16 h 30	Gratuit

Volet sportif
Basketball, soccer, hockey cosom, etc.

4-5 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet culturel
Danse, théâtre, arts, etc.

4-5 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet informatique

4-5 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet multidisciplinaire
Science, cuisine, projets spécifiques, etc.

4-5 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet aquatique

4-12 ans	vendredi	16 h 30-18 h	Gratuit

POUR LES ADOS

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre jeunesse

13-17 ans	lundi, mercredi et vendredi	16 h-17 h 25	Gratuit

Réservation requise pour les groupes et organismes.

LOISIRS JEUNESSE

Activités dirigées

	mardi au vendredi	16 h-18 h	Gratuit

Informatique

Accès libre	lundi	16 h-18 h	Gratuit
	vendredi	15 h 30-18 h	Gratuit

Hockey cosom

	mardi	16 h 30-18 h 30	Gratuit
	samedi	15 h -18 h	Gratuit

Soirées thématiques

	vendredi	18 h-22 h	Gratuit

GÉNÉRATION JEUNESSE

Activités (12-20 ans)
> Projet Hulk et Wonderwomen : entraînement en salle
> Équipes sportives : Tournois de Soccer, Basket, Hockey cosom et Volleyball

Et plusieurs autres...
> Soirée Meurtres et Mystères
> Initiation à la plongée sous-marine
> Cours de premiers soins
> Salle de jeux
> Soirées vidéo
> Soirée Guitar Hero & Danse Revolution
> Ateliers de cuisine
> Projets multimédias
> LAN party (tournoi de jeux vidéo)

Horaire

Mardi au jeudi	16 h 30-21 h
Vendredi	16 h 30-22 h
Samedi	15 h-20 h

POUR LES FAMILLES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre famille

Tous	lundi au vendredi	9 h 30-11 h 55 et 13 h-14 h 55	Gratuit
	samedi et dimanche	13 h-15 h 55 et 17 h-19 h 55	Gratuit

Canard (18-30 mois)

Mardi	17 h-17 h 30	20 $
Samedi	9 h 30-10 h ou 11 h 30-12 h	20 $
Dimanche	9 h-9 h 30	20 $

Tortue de mer (30-36 mois)

Lundi	17 h 30-18 h	20 $
Jeudi	17 h-17 h 30	20 $
Samedi	10 h 05-10 h 35	20 $
Dimanche	9 h-9 h 30	20 $

Salamandre (3-4 ans) + parent

Mardi	17 h 35-18 h 15	26 $
Vendredi	18 h 15-18 h 55	26 $
Samedi	10 h 40-11 h 20	26 $
Dimanche	10 h 30-11 h 10	26 $

La participation des parents est exigée.

BADMINTON

Dimanche 10 h 30-14 h 30	Session : 25 $	Entrée libre : 10 $

1 parent + 1 enfant, 6 semaines

MISE EN FORME

AquaPrénatal

Vendredi	19 h-19 h 55	50 $

Yoga Prénatal

Mercredi	19 h 30-20 h 55	65 $

PROMO FAMILLE

Loisirs jeunesse
Le parent a accès gratuitement à la salle d'entraînement pendant que le jeune participe aux Loisirs jeunesse et Club du samedi.

Lundi au vendredi, entre 16 h 30 et 18 h.
Samedi, entre 9 h 30 et 15 h 30.

Cours et activités
Réduction de 25 % sur le total des inscriptions pour :
> Abonnement de 3 mois à la salle d'entraînement pour le parent ET inscription à un ou plusieurs cours pour l'enfant (3-17 ans)
> Inscription à un ou plusieurs cours pour le parent ET inscription à un ou plusieurs cours pour l'enfant (3-17 ans)

Horaire en fonction de la programmation

ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

Cuisine du monde

Samedi 24 avril	10 h-12 h	Gratuit

Parent + 6 ans et plus

Scrapbooking

Dimanche 2 mai	10 h-12 h	Gratuit

Parent + 6 ans et plus

Atelier d'éveil musical

Dimanche 9 mai	9 h 30-10 h 30	Gratuit

Parent + 18 mois-3 ans

Dimanche 9 mai	10 h 30-11 h 30	Gratuit

Parent + 4-6 ans

Fête familiale–Table de concertation 0-5 ans

Dimanche 16 mai	13 h-16 h 30	Gratuit

Parent + enfants

Fabrication de bijoux

Dimanche 23 mai	10 h-12 h	Gratuit

Parent + 8 ans et plus

Excursion Base de plein air

Dimanche 6 juin	journée complète	Gratuit

Parent + enfants

Service d'interprètes disponible grâce au soutien de Déclic Loisir.
Contactez-nous pour plus d'informations.

Déclic Loisir est réalisé grâce à la participation financière du Forum Jeunesse de l'île de Montréal et coordonné par Sport et Loisir de l'île de Montréal.
www.declicloisir.qc.ca

Déclic Loisir

POUR ADULTES ET AÎNÉS

RÉDUCTIONS SUR LES COURS : 2 COURS/SEM. : -10 %
3 COURS/SEM. : -20 %
4 COURS ET PLUS/SEM. : -30 %

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre et couloirs

18 ans et +	lundi au vendredi	7 h-9 h 25	Gratuit
18 ans et +	lundi au vendredi	12 h-12 h 55	Gratuit
18 ans et +	lundi et vendredi	20 h-21 h 25	Gratuit
18 ans et +	mardi, mercredi et jeudi	20 h 30-21 h 25	Gratuit
18 ans et +	lundi, mercredi et vendredi	15 h-15 h 55	Gratuit
18 ans et +	samedi et dimanche	20 h-20 h 55	Gratuit
55 ans et +	mardi et jeudi	15 h-15 h 55	Gratuit

Natation — essentiel

15 ans et +	mardi	19 h 30-20 h 25	50 $
	dimanche	9 h-9 h 55	50 $

Natation — styles de nage

15 ans et +	jeudi	19 h 30-20 h 25	50 $
	samedi	8 h 30-9 h 25	50 $

BADMINTON

Abonnement de session : 40 $ Entrée libre : 7 $
Valide pour toutes les plages horaires. Réservation de terrain requise.

Lundi	17 h 30-20 h 25	
Mercredi	18 h-21 h 55	
Dimanche	10 h 30-14 h 30	6 sem. 30 $

BASKETBALL LIBRE

Mardi	19 h 30-21 h	30 $

CENTRE DES BEAUX-ARTS

Ateliers de peinture (16 ans et +)

Mardi	18 h 30-20 h 25	55 $

CHORALE ROCK A CAPELLA

Atelier de chorale Rock A Capella. Aucune notion musicale requise.
Essais : 20 avril 18 h 30

Mardi	19 h 30-21 h 30	110 $

9 séances

ÉCOLE DE DANSE

Funky Hip Hop

Lundi	18 h 30-19 h 55	47 $

INFORMATIQUE

Création de page web	mercredi	19 h 30-20 h 55	55 $
Introduction à l'informatique	lundi	18 h 30-19 h 25	40 $
Informatique intermédiaire	lundi	19 h 30- 20 h 25	40 $
MS Office débutant	mardi	18 h 30-19 h 25	40 $
MS Office intermédiaire	mardi	19 h30-20 h 25	40 $
Photoshop	mercredi	18 h 30-19 h 30	40 $

Accès libre
Membres : Gratuit Non-membres : 2 $/entrée
Valide pour toutes les plages horaires. Réservation requise.

Lundi	12 h-16 h
Mardi au jeudi	12 h-16 h
Vendredi	13 h-16 h

MISE EN FORME ET DÉTENTE

Coût par séance*: 10 $
Cours de 40 min. : 40 $
Cours de 55 min. : 50 $
Cours de 85 min. : 65 $
**En fonction des disponibilités*

AquaAînés

Mardi	15 h-15 h 55
Jeudi	15 h-15 h 55

AquaAbdo-fessiers

Mercredi	19 h 30-20 h 25

Abdo-fessiers

Lundi	17 h 30-18 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25

AquaBoxe

Jeudi	18 h 30-19 h 25

AquaForme

Lundi	19 h-19 h 55
Mardi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25

AquaJogging

Lundi	19 h-19 h 55
Mardi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25
Jeudi	18 h 30-19 h 25

AquaMatin

Samedi	8 h 30-9 h 25

AquaMidiExpress

Lundi	12 h 05-12 h 45
Mercredi	12 h 05-12 h 45
Vendredi	12 h 05-12 h 45

Cardio latino

Mercredi	19 h 30-20 h 25

Cardio tonus

Lundi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	17 h 30-18 h 25

Étirements et détente

Lundi	19 h 30-20 h 25

Gymnastique douce

Lundi	13 h 30-14 h 55
Mercredi	13 h 30-14 h 55

Pilates débutant

Lundi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25

Pilates intermédiaire-avancé

Lundi	17 h 30-18 h 25
Mercredi	17 h 30-18 h 25

Tai-chi

Lundi	18 h-19 h 25
Mardi	12h-12 h 55
Jeudi	18h-19 h 25

Tonus sur ballon

Mardi	17 h 30-18 h 25
Jeudi	17 h 30-18 h 25

Vélo cardio tonus

Jeudi	17 h 30-18 h 55

Vélo cardio

Mardi	17 h-17 h 55
Mardi	18 h-18 h 55

Yoga débutant

Lundi	11 h 30-12 h 25
Mardi	20 h-21 h 25
Mercredi	11 h 30-12 h 25
Jeudi	20 h-21 h 25

Yoga avancé

Lundi	12 h 30-13 h 25
Lundi	19 h 30-20 h 55
Mardi	18 h 30-19 h 55
Mercredi	12 h 30-13 h 25
Jeudi	18 h 30-19 h 55

SPORTS DE COMBAT

Atelier Auto-défense

Samedi 24 avril et 1 mai	10 h-12 h	20 $

Karaté-Do

Jeudi	19 h-20 h 25	40 $

Kickboxing débutant

Mardi	18 h 30-19 h 25	40 $
Jeudi	18 h 30-19 h 25	40 $

Kickboxing intermédiaire-avancé

Mardi	19 h 30-20 h 25	40 $
Jeudi	19 h 30-20 h 25	40 $
Samedi	13 h-13 h 55	40 $

Taekwondo

Lundi	19 h 30-20 h 55	40 $
Mercredi	19 h 30-20 h 55	40 $

POUR PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADAPTÉES

Bain libre et assistance

Mardi et jeudi	15 h-15 h 55	Gratuit

Bain libre pour groupes

Lundi au vendredi	10 h-11 h 55	Gratuit
Lundi au vendredi	13 h-14 h 55	Gratuit

Veuillez nous contacter pour planifier votre visite.

Natation — essentiel

Mardi	19 h 30-20 h 25	Gratuit

Natation — styles de nage

Jeudi	19 h 30-20 h 25	Gratuit

COURS DE MISE EN FORME ADAPTÉE

AquaHandisport

Mardi	15 h-15 h 55	Gratuit

Étirements et détente

Lundi	19 h 30-20 h 25	Gratuit

Gymnastique douce

Lundi et mercredi	13 h 30-14 h 55	Gratuit

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

Nous offrons des programmes adaptés gratuitement aux personnes ayant des besoins particuliers.
Veuillez nous contacter pour plus d'informations.

CLUB DE NATATION CENTRE-SUD

Session printemps (jusqu'au 28 mai 2010)

6-17 ans	40 $
Lundi	17 h 30-19 h
Vendredi	17 h 30-19 h

Réductions sur le nombre d'enfants d'une même famille.

Club famille	50 $
Lundi	17 h 30-19 h
Vendredi	17 h 30-19 h

Pour les parents qui désirent s'entraîner avec leurs enfants.

Club des maîtres	60 $
Lundi et jeudi	7 h 15-8 h 30
Mardi et jeudi	18 h 30-19 h 45

Aucune expérience requise.
Abonnement de 2 mois à la salle d'entraînement pour membres du Club de natation : 50 $

Inscriptions
Essai et initiation possible en tout temps.
Personne ressource
Pierre Beauregard : 514 522-2246
clubnatationcentresud@asccs.qc.ca

PHOTOS : FRANÇOIS FORTIN (FFORTIN@PAPARADIS.COM)
GRAPHISME : WWW.ANNETREMBLAY.COM

ÉTÉ 10

POUR LES JEUNES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Session de 8 semaines : du 28 juin au 20 août
Session de 4 semaines : du 28 juin au 25 juillet et du 26 juillet au 22 août

Bain libre jeunesse

4-17 ans	lundi au vendredi	13 h-15 h 55	Gratuit
4-17 ans	mercredi	9 h 45-11 h 55	Gratuit

Réservation requise pour les groupes.

Salamandre (8 semaines)			
4-5 ans	lundi ou mercredi	17 h-17 h 40	26 $
4-5 ans	vendredi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	samedi	9 h 30-10 h 10	26 $
Salamandre (4 semaines)			
4-5 ans	lundi et mercredi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	mardi et jeudi	17 h 45-18 h 25	26 $
Poisson-lune (8 semaines)			
4-5 ans	mercredi	17 h 45- 18 h 25	26 $
4-5 ans	vendredi	17 h-17 h 40	26 $
4-5 ans	samedi	10 h 15-10 h 55	26 $
Poisson-lune (4 semaines)			
4-5 ans	lundi et mercredi	17 h-17 h 40	26 $
4-5 ans	mardi et jeudi	17 h 45-18 h 25	26 $
Crocodile (8 semaines)			
4-5 ans	vendredi	17 h 45-18 h 25	26 $
4-5 ans	samedi	11 h-11 h 40	26 $
Crocodile (4 semaines)			
4-5 ans	mardi et jeudi	17 h-17 h 40	26 $
Junior 1 (8 semaines)			
6-12 ans	jeudi ou vendredi	17 h-17 h 55	32 $
6-12 ans	dimanche	9 h 30-10 h 25	32 $
Junior 1 (4 semaines)			
6-12 ans	mardi et jeudi	17 h-17 h 55	32 $
Junior 2 (8 semaines)			
6-12 ans	mardi	17 h-17 h 55	32 $
6-12 ans	vendredi	18 h-18 h 55	32 $
6-12 ans	samedi	10 h 30-11 h 25	32 $
Junior 2 (4 semaines)			
6-12 ans	lundi et mercredi	17 h-17 h 55	32 $
Junior 3 (8 semaines)			
6-12 ans	vendredi	17 h-17 h 55	32 $
6-12 ans	samedi	9 h 30-10 h 25	32 $
Junior 3 (4 semaines)			
6-12 ans	lundi et mercredi	17 h-17 h 55	32 $
Junior 4 (8 semaines)			
6-12 ans	vendredi	18 h-18 h 55	32 $
6-12 ans	samedi	10 h 30-11 h 25	32 $
Junior 4 (4 semaines)			
6-12 ans	mardi et jeudi	17 h-17 h 55	32 $
Junior 5, 6, 7, 8, 9 et 10 (8 semaines)			
6-12 ans	samedi	11 h 30-12 h 25	32 $
Junior 5, 6, 7, 8, 9 et 10 (4 semaines)			
Junior 5 et 6	lundi et mercredi	17 h-17 h 55	32 $
Junior 7, 8, 9 et 10	mardi et jeudi	17 h-17 h 55	32 $
Cours privés			
6-12 ans	horaire variable		20 $/h

CAMP DE JOUR

Du 28 juin au 20 août

Inscriptions
À partir du 19 avril
Places limitées selon les volets
Séance d'informations : samedi 8 mai, 10 h 30

Programmation
De 9 h à 16 h
Sortie hebdomadaire
2 collations par jour
Repas du vendredi
Informations détaillées disponibles à l'ASCCS

POUR LES 4 À 6 ANS

Volet aquatique	45 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet multidisciplinaire	35 $/semaine

POUR LES 7-8 ANS

Volet basketball	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet soccer	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet multisports	35 $/semaine
Volet aquatique	45 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet culturel	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet multidisciplinaire	35 $/semaine
Volet sourds/malentendants	50 $/semaine

POUR LES 9-12 ANS

Volet basketball	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet soccer	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet multisports	35 $/semaine
Volet aquatique	45 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet culturel	35 $/semaine (bloc de 2 semaines)
Volet multidisciplinaire	35 $/semaine
Volet multimédia	35 $/semaine
Volet sourds/malentendants	50 $/ semaine

POUR LES 13-15 ANS

Volet multidisciplinaire	35 $/semaine
Volet sourds/malentendants	50 $/semaine

Intégrés dans le groupe 13-15 ans avec un interprète

Pour enfants nécessitant un accompagnement

Volet multidisciplinaire	50 $/semaine

Service de garde

7 h à 9 h et 16 h à 18 h	20 $/semaine

POUR LES FAMILLES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Session de 8 semaines : du 28 juin au 20 août

Bain libre famille

Tous	mercredi	9 h 45-11 h 55	Gratuit
	lundi au vendredi	13 h-15 h 55	Gratuit
	samedi et dimanche	13 h-15 h 55	Gratuit
	samedi et dimanche	17 h-19 h 55	Gratuit

Canard (18-30 mois)		
Mardi	9 h-9 h 30	20 $
Vendredi	17 h-17 h 30	20 $
Samedi	9 h 30-10 h	20 $
Tortue de mer (30-36 mois)		
Mardi	9 h-9 h 30	20 $
Vendredi	17 h-17 h 30	20 $
Samedi	10 h 05-10 h 35	20 $
Salamandre (3-4 ans) + parent		
Lundi	17 h 45-18 h 25	26 $
Mercredi	9 h-9 h 40	26 $
Samedi	10 h 45-11 h 25	26 $

La participation des parents est exigée.

BADMINTON

Dimanche	10 h 30-14 h 30	Session : 35 $

1 parent + 1 enfant

MISE EN FORME

AquaPrénatal

Mercredi	19 h 30-20 h 25	50 $

POUR ADULTES ET AÎNÉS

Session de 8 semaines : du 28 juin au 20 août
Session de 4 semaines : du 28 juin au 25 juillet et du 26 juillet au 22 août

RÉDUCTIONS SUR LES COURS : 2 COURS/SEM. : -10 %
3 COURS/SEM. : -20 %
4 COURS ET PLUS/SEM. : -30 %

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre et couloirs (18 ans et +)		
Lundi au vendredi	7 h-8 h 55	Gratuit
Lundi au vendredi	12 h-12 h 55	Gratuit
Lundi au vendredi	16 h-16 h 55	Gratuit
Lundi et vendredi	20 h-21 h 25	Gratuit
Mardi, mercredi et jeudi	20 h 30-21 h 25	Gratuit
Samedi et dimanche	20 h-20 h 55	Gratuit
Natation — essentiel (15 ans et +)		
Mardi	19 h 30-20 h 25	50 $
Jeudi	8 h 30-9 h 25	50 $
Samedi	8 h 30-9 h 25	50 $
Natation — styles de nage (15 ans et +)		
Jeudi	19 h 30-20 h 25	50 $
Samedi	8 h 30-9 h 25	50 $

BADMINTON

Entrée libre : 7 $
Réservation de terrain requise.

Lundi	18 h 30-21 h 25	40 $
Mardi	18 h 30-21 h 30	40 $
Mercredi	18 h 30-21 h 25	40 $
Dimanche	10 h 30-14 h 25	40 $

INFORMATIQUE

Accès libre
Membres : Gratuit Non-membres : 2 $ / entrée

Lundi au vendredi	12 h-18 h

MISE EN FORME ET DÉTENTE

	4 semaines	8 semaines
Coût par séance*:	10 $	10 $
Cours de 40 min. :	25 $	40 $
Cours de 55 min. :	30 $	50 $
Cours de 85 min. :	35 $	65 $

**En fonction des disponibilités*

Abdo-fessiers	
Lundi	17 h 30-18 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25
AquaAbdo-fessiers	
Vendredi	19 h-19 h 55
AquaBoxe	
Jeudi	18 h 30-19 h 25
AquaForme	
Lundi	18 h 30-19 h 25
Mardi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25
AquaJogging	
Lundi	18 h 30-19 h 25
Mardi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25
Jeudi	18 h 30-19 h 25
AquaMatin	
Lundi	8 h 30-9 h 25
Vendredi	8 h 30-9 h 25
AquaMidiExpress	
Lundi	12 h 05-12 h 45
Mercredi	12 h 05-12 h 45
Vendredi	12 h 05-12 h 45
Cardio latino	
Mercredi	19 h 30-20 h 25
Cardio tonus	
Lundi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	17 h 30-18 h 25

Étirements et détente	
Lundi	19 h 30-20 h 25
Gymnastique douce	
Lundi	13 h 30-14 h 55
Mercredi	13 h 30-14 h 55
Pilates débutant	
Lundi	18 h 30-19 h 25
Mercredi	18 h 30-19 h 25
Pilates intermédiaire-avancé	
Lundi	17 h 30-18 h 25
Mercredi	17 h 30-18 h 25
Taï-chi	
Lundi	18 h-19 h 25
Mardi	12h-12 h 55
Jeudi	18h-19 h 25
Tonus sur ballon	
Mardi	17 h 30-18 h 25
Jeudi	17 h 30-18 h 25
Vélo tonus	
Jeudi	17 h 30-18 h 55
Vélo stationnaire	
Mardi	17 h 30-18 h 25
Yoga débutant	
Jeudi	20 h-21 h 25
Yoga avancé	
Jeudi	18 h 30-19 h 55

SPORTS DE COMBAT

Kickboxing multiniveaux		
Mardi	18 h 30-19 h 25	40 $
Jeudi	18 h 30-19 h 25	40 $

FORFAITS

Combo

1 cours/semaine + abonnement de session à la salle d'entraînement 125 $
2 cours/semaine + abonnement de session à la salle d'entraînement 150 $
3 cours/semaine + abonnement de session à la salle d'entraînement 180 $

Bronze 225 $	Inscription de session illimitée à tous nos cours et activités en salle et/ou à la piscine.
Argent 500 $	Inscription annuelle illimitée à tous nos cours et activités en salle et/ou à la piscine
Or 600 $	Inscription annuelle illimitée à tous nos cours et activités en salle et/ou à la piscine + abonnement annuel à la salle d'entraînement.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

16 ANS ET +

Lundi au vendredi	7 h-22 h
Samedi et dimanche	8 h-18 h

ÉVALUATION GRATUITE
Pendant le mois de l'activité physique, du 1er au 31 mai 2010, l'ASCCS vous offre une évaluation gratuite de votre condition physique. Contactez-nous pour prendre rendez-vous. Aucun achat requis.

PROMOTION : -25 % DU 1ER AU 30 AVRIL 2010.

**Sur les abonnements 6 mois et 12 mois seulement.*

spécial lève-tôt	Abonnement de 3 mois à 80 $.	Accès entre 7 h et 11 h, du lundi au vendredi.
midi express	Abonnement de 3 mois à 50 $.	Accès entre 11 h et 13 h, du lundi au vendredi. Programme de 45 minutes.
printemps-été	Abonnement de 2 mois à 75 $	Offre valide jusqu'au 30 juin 2010.

ABONNEMENTS	TARIF	INCLUS
1 mois	50 $	- Évaluation de la condition physique - Programme d'entraînement de base (1), une routine
3 mois	135 $	- Évaluation de la condition physique - Programme d'entraînement personnalisé (1), 2 routines
6 mois	250 $	- Carte de membre - Évaluation de la condition physique - Programme d'entraînement personnalisé (3), 1 à 3 routines
12 mois	399 $	- Carte de membre - Évaluation de la condition physique - Programme d'entraînement personnalisé (4), 1 à 3 routines

La carte de membre donne droit aux bains libres gratuits.

Notre salle d'entraînement comprend :
> Plus de 3 000 p.c. de surface avec vue sur la piscine et sur l'extérieur
> Bar santé
> Produits énergétiques
> Programmes personnalisés
> Entraînement privé
> Programmes de préparation sportive

Notre équipe d'entraîneurs qualifiés saura vous assister et vous conseiller afin d'atteindre vos objectifs le plus rapidement possible. Nous serons les témoins de votre réussite.

SERVICES À LA CARTE

Programmes personnalisés supplémentaires : 20 $/routine
Entraînement privé : 35 $ à 45 $/h (selon l'entraîneur)
Programmes spécialisés : à partir de 50 $/h
> perte de poids et entraînement
> endurance
> développement de la masse musculaire
Programmes d'entraînement pour préparation sportive : 30 $/routine
Programmes spéciaux pour réadaptation physique : 35 $/routine

PROGRAMMES SPÉCIAUX ET ASSISTANCE

Nous offrons des programmes adaptés gratuitement aux personnes ayant des besoins particuliers. Contactez-nous pour plus de détails.

ÉVÉNEMENTS

Spectacle ASCCS/Centre Poupart		
Samedi	10 avril	5 $/adulte
Cocktail bénéfice ASCCS		
Sous la présidence d'Yvon Deschamps		
jeudi 15 avril	18 h	150 $
Reçu d'impôt sur demande		
Spectacle de patinage artistique		
Samedi 17 avril	19 h	12 $
Dimanche 18 avril	13 h 30	12 $
Gala Hommage Centre-Sud		
Sous la présidence de Diane De Courcy		
Vendredi 14 mai	18 h	5 $
Gala ASCCS		
Samedi 15 mai	18 h	5 $
Fête familiale		
Table de concertation 0-5 ans		
Dimanche 16 mai	13 h-16 h 30	Gratuit
Tournoi de golf Yvon Deschamps		
Mardi 13 juillet	Quatuor : 600 $	

LOCATION DE PLATEAUX

Située en plein coeur du centre-ville, l'ASCCS est un centre multifonctionnel idéal pour l'organisation de colloques, de conférences, d'assemblées, de galas, de cocktails, de collectes de fonds, d'événements sportifs ou pour toutes autres occasions spéciales.

Palestre : 40 $/heure
Gymnase :
La fin de semaine : 45 $/heure
La semaine : 55 $/heure
Grandes salles (1600 pc) : 50 $/heure
Moyennes salles (800 pc) : 30 $/heure
Petites salles (600 pc) : 20 $/heure
Salle informatique : 50 $/heure
Piscine 25 m. : à partir de 85 $/heure
Pateaugeoire : 40 $/heure

Les réservations de plateaux sont pour une durée minimale de 2 heures.
Possibilité de louer de l'équipement sportif et du matériel audio-visuel.
Réduction pour les locations de 10 semaines et plus.
Réduction de 20 % pour les OBNL.
Réduction disponible sur nos activités régulières lors d'une location ou d'un événement.

BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE

2093, rue de la Visitation, 3e étage
Renseignements et inscriptions : 514 872-1633
Réservation Internet : 514 872-0396
www.ville.montreal.qc.ca/biblio

Heures d'ouverture :

Lundi et jeudi, de 9 h 30 à 17 h	
Mardi, de 9 h 30 à 20 h	
Mercredi, de 9 h 30 à 18 h	
Vendredi et samedi, de 10 h à 17 h	
Dimanche, de 12 h à 17 h	

Ville-Marie Montréal

Visitez-nous sur Facebook
La bibliothèque familiale Père-Ambroise a sa page Facebook. Venez vous joindre à notre page, être à l'affût de nos activités, et nous donner vos commentaires et suggestions !

PROGRAMMATION JEUNESSE

Samedi 8 mai, à 13 h 30
Les arbres, les géants de la forêt (5-12 ans)
Vous pensez tout connaître des arbres ? Venez vérifier ou venez tout simplement apprendre sur les arbres lors de cette activité !!!
Animatrice-naturaliste : Marianne Griffin

Club de lecture d'été TD: La jungle
Activités gratuites
Inscription sur place ou par téléphone
Tu as entre 3 et 14 ans ?
Cet été, tu es invité à te transformer en explorateur de la jungle ! Nous t'attendons avec des albums, des romans, des bandes dessinées et une foule d'activités ! À ton inscription, nous te remettrons une trousse de départ dans laquelle nous te fournirons quelques feuillets d'activités et la date de toutes les animations prévues. Inscriptions à partir du 19 juin. Viens nous voir !

Date à confirmer
Samedi famille : Manger comme un singe ! (pour tous)
Avec tes parents tu es invité à assister à une heure du conte haute en couleurs qui permettra de découvrir des histoires de la jungle, puis de confectionner une savoureuse collation en lien avec l'histoire !
(En partenariat avec Projet 80, ruelle de l'Avenir)

Dates à confirmer
Samedi famille : Bricole ta jungle ! (pour tous)
À la bibliothèque, quelques amusants bricolages te seront offerts cet été sur le thème de la jungle. Surveille bien nos publicités !

Date à confirmer
Radio-jungle
Deviens un chroniqueur radio ! Activité en deux temps : Trouve d'abord une foule d'informations sur la jungle à la bibliothèque, puis enregistre une émission dans un vrai studio !
(En partenariat avec Projet 80, ruelle de l'Avenir)

Lundi 5 juillet, à 13h
Pars à la découverte de la jungle (3-5 ans)
Pars sur la trace des animaux de la jungle, découvre leurs secrets, apprend leurs cris et leurs chants au fils des pages d'albums colorés, où défileront les paysages enchanteurs de la jungle et de la savane.
Animatrice : Caroline Barber

Lundi 12 juillet, à 13h
Réveille l'explorateur en toi ! (6-9 ans)
Animation interactive où, par le biais de différents livres, les jeunes se transformeront en explorateurs de la jungle et découvriront ses mystères.
Animatrice : Caroline Barber

Lundi 19 juillet, à 13h
Réveille l'explorateur en toi ! (10-12 ans)
Par le biais de différents livres, les jeunes se transformeront en explorateurs de la jungle et découvriront ses mystères.
Animatrice : Caroline Barber

Samedi 11 septembre, à 13h30
Grande fête de clôture
Venez célébrer avec nous ! Tirages, prix et surprises !

PROGRAMMATION ADULTE

Samedi 15 mai, à 13 h 30
Les fines herbes médicinales : du vinaigre aux beurres aromatisés
Visite gratuite au jardin botanique (pour tous)
Partir à la découverte de 26 fines herbes et quelques fleurs comestibles : les goûter, les sentir et apprendre sur leurs propriétés médicinales. Chacun des participants repartira avec un sel aromatique aux fines herbes de Provence de sa fabrication !

Samedi 15 mai, de 9h à 17h
Visite gratuite au jardin botanique (pour tous)
Le 15 mai, le Jardin Botanique de Montréal ouvre ses portes gratuitement à tous les abonnés des bibliothèques de la ville de Montréal. Des animateurs et bibliothécaires seront sur place pour lire des contes.

DON ET BÉNÉVOLAT

DON

L'Association sportive et communautaire du Centre-Sud a comme objectif d'offrir les meilleurs services dans des installations de qualité aux jeunes du quartier. Vos dons servent entre autres :
> Offrir des activités gratuites pour les jeunes ;
> Permettre des expériences inoubliables, telles que Walt Disney, camping, tournois sportifs ;
> Acquérir du matériel et mobilier pour la salle des jeunes : tables de ping pong, consoles de jeux, etc. ;
> Offrir des paniers de noël aux familles défavorisées ;
> Et bien plus.
Demandez un formulaire de don à l'accueil. Reçus d'impôt disponibles.

BÉNÉVOLAT

Vous désirez partager votre temps et votre expérience au profit de la communauté ? Nous recherchons des gens passionnés désirant aider dans les domaines suivants :
> Aide aux devoirs ;
> Événements sportifs et communautaires ;
> Entraîneurs ;
> Animation auprès de jeunes et de personnes âgées.
Demandez le formulaire à l'accueil.

ÉCO-QUARTIER

Éco-quartier Saint-Jacques
2022, rue de la Visitation
Montréal, Québec, H2L 3C7
T 514.522.4053
ecojac@cam.org
www.ecoquartierst-jacques.org

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

TANDEM

Tandem Montréal Ville-Marie Est
2022 rue de la Visitation
Montréal, Québec, H2L 3C7
T 514.522.2280
tandem.vm@qc.aira.com

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

Sur demande, nous pouvons réaliser des activités de soir et de fin de semaine.

RENSEIGNEMENTS

SESSIONS PRINTEMPS ET ÉTÉ

Printemps : du 19 avril au 14 juin 2010 (8 semaines)
Été : du 28 juin au 22 août 2010 (8 semaines) OU
du 28 juin au 25 juillet et du26 juillet au 22 août (4 semaines)
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.

Adultes : 10 $	Jeunes : 5 $	Aînés : 7 $

Inscriptions
À partir du 1er avril 2010

Du lundi au vendredi	10 h-20 h
Samedi et dimanche	10 h-16 h

MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, MasterCard, Interac et argent comptant. Les chèques personnels ne sont pas acceptés (sauf pour les abonnements de 6 et 12 mois).

RÉDUCTIONS

Famille (enfants additionnels) : 25 %
Étudiants (25 ans et moins) : 25 %
55 ans et plus : 20 %
Identification requise. Valide pour les activités au centre seulement.

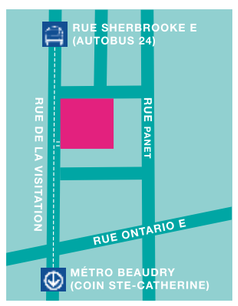
POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Des frais administratifs de 10 % seront retenus lors d'une annulation en-deçà des délais prescrits, soit un dixième de la durée des activités. Aucun remboursement, crédit ou prolongation ne sont effectués au-delà de ce délai.

ANNULATION

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

EMPLACEMENT



Association sportive et communautaire du Centre-Sud
2093, rue de la Visitation
Montréal, Québec
H2L 3C9
T 514.522.2246
www.asccs.qc.ca

Ville-Marie Montréal

En collaboration avec la Direction culture, sports, loisirs et développement social de l'arrondissement Ville-Marie.