



## PROMOTIONS ET FORFAITS

### PROMOTIONS

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

### FORFAITS

#### MISE EN FORME

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

**68 \$ / mois**

forfait sur un an

#### À VOLONTÉ

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

**104 \$ / mois**

forfait sur un an

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

## RENSEIGNEMENTS

**SESSION HIVER 2020** - Du samedi 11 janvier au vendredi 10 avril (13 semaines)

**INSCRIPTIONS** - À partir du lundi 2 décembre

**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

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

### Carte de membre

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.

### Réductions

Famille : enfant additionnel 25%

Étudiants (25 ans et moins) : 25%

Aînés (58 ans et plus) : 20%

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

### Politique de remboursement

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

### Annulation

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

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

# TABLE DES MATIÈRES

<b>LOCATION DE SALLES.....</b>	<b>2</b>
<b>SALLE D'ENTRAÎNEMENT.....</b>	<b>3</b>
<b>BAINS LIBRES.....</b>	<b>4</b>

## **ACTIVITÉS POUR ADULTES ET ÂNÉS.....5**

Cours de mise en forme en salle.....	6
Activités aquatiques (16 ans et +) .....	8
Sports.....	10
Sports de combat.....	10
Arts et culture.....	11
Les mercredis éco-ateliers.....	12

## **ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES..... 13**

### **ACTIVITÉS POUR LES JEUNES..... 14**

Fêtes d'enfants.....	14
Semaine de relâche.....	16
Activités aquatiques.....	17
Sports.....	21
Arts et culture.....	23
Programme éducatif jeunesse (4-12ans).....	24
Génération jeunesse (13-20 ans).....	25

## **CLUBS SPORTIFS.....26**

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

## **ÉCO-QUARTIER.....29**

### **BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE.....30**

### **POUR NOUS JOINDRE.....31**

# LOCATION DE SALLES

## TARIFICATION

Salle	Tarif / Heure	Dimension (pi <sup>2</sup> )	Capacité
Studio	32 \$	960	50
Polyvalente	52 \$	1722	85
George-Martin	62 \$	2214	150
Piscine	124 \$	6 couloirs / longueur 25 m	225
Pataugeoire	40 \$		25
Danse	26 \$	960	30
Palestre	42 \$		50
Gymnase	83 \$	5368	100
Gymnase A ou B	42 \$	2684 chaque	

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 230  
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

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 <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 -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 *** 16h30 -17h55	Tous / 1 couloir *** 16h30 -17h55
		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 :**

Rémi Montesalvo

resp.entretien@asccs.qc.ca / 514 522-2246, poste 214

## COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

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

Paielement 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 40 - 11 h 10	69 \$
--------	-------------------	-------

### BODY BARRE

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

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

### BOOTCAMP

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

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

### CARDIO HIIT

Lundi	18 h 05 - 18 h 55	97 \$
-------	-------------------	-------

### CARDIO PILATES

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

### CARDIO VÉLO

Exercices cardio-vasculaires intenses sur vélo stationnaire.

Lundi	18 h - 18 h 55	105 \$
Mardi	19 h - 19 h 55	105 \$
Mercredi	18 h - 18 h 55	105 \$

### CARDIO VÉLO TONUS

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

Jeudi	18 h - 19 h 25	125 \$
-------	----------------	--------

### ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT

Mercredi	19 h – 20 h 15	101 \$
Dimanche	17 h 30 – 19 h 00	115 \$

### ÉTIREMENTS ET DÉTENTE

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

### FESSES-CUISSSES-ABDOS

Mercredi	18 h – 18 h 55	97 \$
----------	----------------	-------

### HAUT DU CORPS

Jeudi	18 h – 18 h 55	97 \$
-------	----------------	-------

### MISE EN FORME AINÉ (10 semaines)

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

### PILATES DÉBUTANT

Lundi	18 h 45 – 19 h 40	97 \$
-------	-------------------	-------

### PILATES INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	97 \$
-------	-------------------	-------

### PILATES MULTINIVEAUX

Jeudi	10 h 30 – 11 h 25	97 \$
-------	-------------------	-------

### TABATA

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique.

Samedi	10 h 05 – 10 h 35	69 \$
--------	-------------------	-------

### TABATA/ RENFORCEMENT

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique.

Mardi	18 h – 18 h 55	97 \$
-------	----------------	-------

### YOGA ADAPTÉ

Mardi	13 h 45 – 15 h	Gratuit
Vendredi	13 h 30 – 14 h 45	Gratuit

### YOGA AVANCÉ (HATHA)

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

### YOGA DÉBUTANT (HATHA)

Lundi	11 h 30 – 12 h 25	97 \$
Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	97 \$
Jeudi	18 h - 19 h 15	101 \$

### YOGA HATHA FLOW

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

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

### YOGA PRANAYAMA ET MÉDITATION

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

### POWER YOGA

Jeudi	19 h 20 - 20 h 40	101\$
-------	-------------------	-------

### YOGA MÉDITATION

Jeudi	20 h 45 - 21 h 30	73\$
-------	-------------------	------

### YOGA MULTINIVEAUX

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

### ZUMBA

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

### ZUMBA GOLD 58 ans et + (10 SEMAINES)

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



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

**(16 ans et +)**

## MISE EN FORME

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

### AQUA AÎNÉS (en eau peu profonde)

Mardi	15 h – 15 h 55	77 \$
Jeudi	15 h – 15 h 55	77 \$

### AQUA ABDOS-FESSIERS (en eau peu profonde)

Mercredi	19 h – 19 h 55	96 \$
----------	----------------	-------

### AQUA CROSS TRAINING

Lundi	18 h – 18 h 55	96 \$
-------	----------------	-------

### AQUA FORME (en eau peu profonde)

Lundi	9 h – 9 h 55, 19 h – 19 h 55	96 \$
Mercredi	9 h – 9 h 55	96 \$

### AQUA JOGGING (en eau peu profonde)

Lundi	19 h – 19 h 55	96 \$
Mercredi	19 h – 19 h 55	96 \$

### AQUA MIDI-EXPRESS (en eau peu profonde)

Lundi	12 h 05 – 12 h 45	72 \$
Vendredi	12 h 05 – 12 h 45	72 \$

## BAINS LIBRES

**(POUR TOUS)**

Voir l'horaire de cette session à la page 4.

## COURS

### NATATION – ESSENTIEL

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

### NATATION – INTERMÉDIAIRE

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

### NATATION – STYLES DE NAGE


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

### COURS PRIVÉS DE NATATION

**Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.**

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

40 \$ / h pour un cours semi-privé.

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

# SPORTS

## BADMINTON

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

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

### Accès libre

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

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

## TENNIS DE TABLE

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

Mardi	20 h – 21 h 25	95 \$ / Personne
-------	----------------	------------------

## PICKLEBALL AÎNÉ 58 ANS ET + (10 semaines)

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

Lundi	10 h – 11 h 25	70 \$ /
-------	----------------	---------

## COURSE

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 26.

## TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 26.

# SPORTS DE COMBAT

## KICKBOXING

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

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

## BOXE ET CONDITIONNEMENT

Samedi	09 h – 10 h	97 \$ \$
--------	-------------	----------

## TAEKWONDO ET KARATÉ

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

# ARTS ET CULTURE

## COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

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

### Tarifs des cours offerts au centre :

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

### Tarifs des cours offerts à domicile :

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

## COURS PARTICULIERS DE LANGUE

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

### Tarifs des cours offerts au centre :

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

### Tarifs des cours offerts à domicile :

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

## DANSE CONTEMPORAINE

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

## ESPAGNOL

### Intermédiaire

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

### Avancé

Mardi	19 h 30 – 20 h 55	115 \$
-------	-------------------	--------

# LES MERCREDIS ÉCO-ATELIERS

## 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.

5 février 2020

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.

25 mars 2020

18 h – 19 h

Gratuit

# ACTIVITÉS POUR LES **FAMILLES**

## JEUX LIBRES PARENT-ENFANT (0 – 5 ANS)

**Venez jouer en famille !**

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

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

## BAINS LIBRES (POUR TOUS)

Voir l'horaire de cette session à la page 4.

# 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 enfants. La nourriture, les boissons et les décorations ne sont pas incluses dans le forfait.

#### ANIMATION AQUATIQUE (10 enfants maximum)

##### CHOIX DE THÈMES

<b>Animation aquatique</b> (2-12 ans) (1 h d'activités)	122 \$
<b>Baignade libre sur les heures de bain libre</b> (nbre illimité d'enfants)	65 \$

#### ANIMATION EN SALLE (15 enfants maximum)

##### CHOIX DE THÈMES

<b>Psychomotricité et petits jeux</b> (2 - 4 ans) (1 h d'activités)	102 \$
<b>Princesses et chevaliers</b> (4 - 7 ans) (2 h d'activités)	153 \$
<b>Danse, jeux et maquillage</b> (4 - 12 ans) (2 h d'activités)	153 \$
<b>Sports et jeux collectifs</b> (4 - 12 ans) (2 h d'activités)	153 \$

#### LE MODULE DE JEUX (20 enfants maximum)

##### CHOIX DE THÈMES

<b>Animation psychomotricité et petits jeux</b> (2 - 4 ans) (1 h d'activités) (10 enfants maximum)	102 \$
<b>Libre sans animation</b> (4 - 5 ans) (1 h d'activités)	70 \$
<b>Libre sans animation</b> (6-12 ans) (1 h 30 d'activités)	90

#### ANIMATION EN AQUATIQUE ET EN SALLE

1 h d'animation aquatique + 1 h d'animation en salle + 1 h 15 de location de salle (10 enfants maximum)	171 \$
1 h d'animation aquatique + 1 h de module libre + 1 h 15 de location de salle (10 enfants maximum)	146 \$
1h de bain libre + 1h de module libre + 1 h 15 de location de salle (20 enfants max.)	115 \$
1h de patageoire + 1h de module libre + 1 h 15 de location de salle (20 enfants max.)	146 \$

## LES SUPPLÉMENTS

Frais d'un 2e animateur/ sauveteur (applicable au-dessus du nbre maximum d'enfants)	30\$ / h
Séance de maquillage pendant le goûter ou pendant l'animation	35 \$ / h
Heure supplémentaire en location de salle	35 \$ / l'heure

**Un dépôt de 20\$ sera demandé au moment du paiement du contrat. Le dépôt sera retourné au client après la fête si le contrat de location a été respecté.**

Information et réservation : 514 522-2246 / [service@asccs.qc.ca](mailto: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 2 au 6 mars 2020. Une multitude d'activités sportives, artistiques et aquatiques sont au programme.

**Période d'inscriptions :** À compter du 6 janvier 2020 pour les résidents de Ville-Marie et du 20 janvier pour tous.

Activités : 9 h - 16 h

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

### VOLETS

Hockey cosom (6-8 ans)	65 \$
Aquatique (4-8 ans)	75 \$
Multidisciplinaire (4-12 ans)	65 \$
Service de garde	26 \$

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS PRIVÉS DE NATATION

**Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.**

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

40 \$ / h pour un cours semi-privé.

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

## FORMATION

### JUNIOR 10 / ÉTOILE DE BRONZE (10 - 14 ans)

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

### MÉDAILLE DE BRONZE (13 ans et +)

Manuel canadien de sauvetage et masque de poche non inclus.

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

### CROIX DE BRONZE (15 ans et +)

Prérequis, avoir réussi médaille de bronze.

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

## NATATION

### ÉTOILE DE MER (4 à 12 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

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

### CANARD (12 à 24 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

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

### TORTUE DE MER (24 - 36 mois)

La participation d'un parent est obligatoire

Mercredi	17 h - 17 h 30	43 \$
Jeudi	17 h - 17 h 30	43 \$
Samedi	9 h 30 - 10 h, 10 h 30 - 11 h	43 \$
Dimanche	9 h 30 - 10 h, 10 h 30 - 11 h	43 \$

### LOUTRE DE MER (3 - 4 ans)

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

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

#### LOUTRE DE MER + (3 – 5 ans)

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

#### SALAMANDRE (4 – 5 ans)

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

#### POISSON-LUNE (4 – 5 ans)

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

#### CROCODILE (4 – 5 ans)

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

#### BALEINE (4 – 5 ans)

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

#### JUNIOR 1 (6 – 12 ans)

Lundi	17 h – 17 h 55	68 \$
-------	----------------	-------

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

### JUNIOR 2 (6 – 12 ans)

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

### JUNIOR 3 (6 – 12 ans)

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

### JUNIOR 4 (6 – 12 ans)

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

### JUNIOR 5 (6 – 12 ans)

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

### JUNIOR 6 (6 – 12 ans)

Mercredi	18 h – 18 h 55	68 \$
Jeudi	17 h – 17 h 55	68 \$
Vendredi	18 h – 18 h 55	68 \$
Samedi	10 h – 10 h 55, 11 h – 11 h 55	68 \$
Dimanche	11 h 30 – 12 h 25	68 \$

### JUNIOR 7 (6 - 14 ans)

Lundi	17 h - 17 h 55	68 \$
Samedi	9 h - 9 h 55, 11 h - 11 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	68 \$

### JUNIOR 8 (6 - 14 ans)

Lundi	18 h - 18 h 55	68 \$
Samedi	10 h - 10 h 55, 12 h - 12 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	68 \$

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

Jeudi	17 h 30 - 18 h 25	68 \$
Samedi	12 h - 12 h 55	68 \$
Dimanche	12 h 30 - 13 h 25	68 \$

### STYLE DE NAGE (10 - 15 ans)

Dimanche	12 h 30 - 13 h 55	95 \$
----------	-------------------	-------

# SPORTS

## MINI GYM

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

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

## SOCCER

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

# DANSE

## DANSE CRÉATIVE

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

## BALLET (6 -12 ans)

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

## FUNKY HIP HOP (6-12 ans)

### Loisir

#### Débutant

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

#### Intermédiaire

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

#### Avancé

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

### Compétitif

#### Cours avancé réussi obligatoire.

Lundi ET	19 h - 19 h 55	
Jeudi	19 h - 19 h 55	148,50

## MODERN-JAZZ (9-14 ans)

### Loisir

#### Intermédiaire

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

#### Avancé

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

### Compétitif

#### Cours avancé réussi obligatoire.

Mardi ET	19 h - 20 h 25	179,50 \$
mercredi	19 h - 19 h 55	

# ART ET CULTURE

## COURS PARTICULIERS DE MUSIQUE

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

### Tarifs des cours offerts au centre :

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

### Tarifs des cours offerts à domicile :

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

## ÉVEIL MUSICAL PARENT-ENFANT (SESSION DE 10 SEMAINES)

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

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

## YOGA (SESSION DE 10 SEMAINES)

7-12 ans	Samedi 9 h 00 - 9 h 55	50 \$
4-6 ans parent/enfant	Samedi 10 h - 10 h 55	60 \$



# PROGRAMME ÉDUCATIF JEUNESSE

## (4 à 12 ans)

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

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

### ACTIVITÉS PARASCOLAIRES (4 -12 ans)

Aide aux devoirs et activités diverses.

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

### ACTIVITÉS LIBRES (4 -12 ans)

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

### CLUB DU SAMEDI (4 -12 ans)

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

### HOCKEY COSOM

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

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

### VOLET FAMILLE

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

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



#### Information et inscription :

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

# GÉNÉRATION JEUNESSE

## (13 – 20 ans)

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

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

### LUNDI

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

### Mardi

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

### Mercredi

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

### Jedi

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

### Vendredi

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

### Samedi

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



#### **Information et inscription :**

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

# CLUBS SPORTIFS

## CLUB AQUATIQUE CENTRE SUD

### Catégorie pré-compétitif

(55 \$ 13 semaines)

prérequis junior 4

Mercredi 18 h - 19 h

### Catégorie débutant

(110 \$ 13 semaines)

prérequis junior 5-6

Lundi 17 h - 18 h

Mercredi 17 h - 18 h

### Catégorie avancé

(250 \$ -- janvier à juin)

prérequis junior 7

Lundi 17 h à 18 h 30

Mardi 17 h à 18 h 30

Jeudi 17 h à 18 h 30

### Club des maîtres

Mercredi 7 h - 8 h 30 82 \$

Mardi 18 h 30 - 20 h 82 \$

Jeudi 18 h 30 - 20 h 82 \$



#### Information :

Jaime Richard

514 522-2246, poste 9217

[jrichard@asccs.qc.ca](mailto:jrichard@asccs.qc.ca)

[www.asccs.qc.ca/club-aquatique](http://www.asccs.qc.ca/club-aquatique)

Thierry Leclerc-Ritchie

Entraîneur

[clubaqua@asccs.qc.ca](mailto:clubaqua@asccs.qc.ca)

## CLUB DYNAMOS : TRIATHLON

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

Voir PDF sur le site de l'ASCCS

<https://asccs.qc.ca/programmation/adultes/clubs-sportifs/>



#### Information :

Jaime Richard

514 522-2246, poste 9217

[jrichard@asccs.qc.ca](mailto:jrichard@asccs.qc.ca)

Marcos Gutierrez

Entraîneur-Chef

[dynamosmtl@gmail.com](mailto:dynamosmtl@gmail.com)

## CLUB DE KARATÉ

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

### Cours réguliers (adolescent / adulte)

97 \$ / session

Dimanche 9 h – 9 h 55

### Enfant (8 – 12 ans)

82 \$ / session

Dimanche 10 h – 10 h 55

### Parent – enfant (4 – 7 ans)

122 \$ / session

Dimanche 11 h - 11 h 55

### Cours adaptés Karatsa enfant

82 \$ / session

Dimanche 12 h – 13 h

### Cours adaptés Karatsa adulte

82 \$ / session

Dimanche 13 h – 14 h

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

#### Information :

Nicolas Magère  
Coordonnateur sportif  
clubs@asccs.qc.ca

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

## CLUB DE TAEKWONDO

### 6 – 11 ans

66 \$ / session

Jeudi 17 h 30 – 18 h 25

66 \$ / session

Dimanche 11 h 30 – 12 h 30

### 12 ans et +

74 \$ / session Enfant

115 \$ / session Adulte

Jeudi 18 h 30 – 19 h 55

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

30 \$ / an;

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

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

#### Information :

Nicolas Magère  
Coordonnateur sportif  
clubs@asccs.qc.ca

## CLUB DE HOCKEY CENTRE-SUD

### Aréna Camillien-Houde (1696, rue Montcalm)

Les entraînements du Club de hockey Centre-Sud pour l'année 2019-2020 ont débuté en septembre. Pour toutes inscriptions ou questions veuillez contacter directement le responsable sportif ci dessous.

**i** **Information :**  
Michel Godin  
hockey@asccs.qc.ca

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

## CLUB DE PATINAGE DE VITESSE CENTRE-SUD

### Aréna Camillien-Houde

#### Entraînement groupe Débutant (4 – 12 an)

87\$ / session

Samedi	12 h – 13 h 10
--------	----------------

Aucun prérequis.

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

#### Entraînement groupe Intermédiaire (6 – 17 ans)

104 \$ / session

Lundi	17 h – 18 h 20
Samedi	13 h 10 – 14 h 20

Prérequis : 2 ans de sport.

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

#### Entraînement groupe Avancé (6 – 17 ans)

120 \$ / session

Lundi	18 h 20 – 19 h 00
Jeudi	17 h – 19 h
Samedi	14 h 30 – 16 h 00

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

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

**Tous les membres doivent payer leur frais d'affiliation directement sur le site de Patinage Canada. Carte de membre de l'ASCCS obligatoire (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'aiguisage au coût de 5\$.

**i** **Information :**

Alain Marquis, responsable  
514 522 2246, poste 257  
cell : 438 870-9849  
cpvcs@asccs.qc.ca

Nicolas Magère, coordonnateur sportif  
clubs@asccs.qc.ca

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

## Heures d'ouverture

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

## PRINCIPAUX SERVICES

- Distribution gratuite de bacs de recyclage et compost pour les résidents de l'arrondissement Ville-Marie à l'accueil de l'ASCCS. *\*(preuve de résidence requise).*
- Vente de composteurs individuels et de vermicomposteurs.
- Compostage communautaire, sur inscription.
- Organisation d'activités de nettoyage.
- Traitement de plaintes liées à l'environnement immédiat.<
- Ateliers sur le zéro déchet, le gaspillage alimentaire, la lactofermentation, etc.
- Accompagnement de groupes dans l'implantation et le suivi de projets de verdissement et d'agriculture urbaine.
- Verdissement de ruelles et d'espaces collectifs.

## LIEU DE DÉPÔT POUR LE RECYCLAGE DE CERTAINES MATIÈRES :

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

**i** 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



[www.ville.montreal.qc.ca/biblio](http://www.ville.montreal.qc.ca/biblio)

## **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

# POUR NOUS JOINDRE

## INFORMATION GÉNÉRALE

514-522-2246

## PISCINE

(cours, bains libres, accueil de groupes)

### **Jaime Richard**

jrichard@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 238

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

### **Alexandra Bailly**

loisirjeunesse@asccs.qc.ca

514 522-2280, poste 215

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT, LOCATIONS (LONG TERME), COURS POUR ADULTES ET ENFANTS, PROGRAMME D'ACCESSIBILITÉ

### **Rémi Montesalvo**

resp.entretien@asccs.qc.ca

514 522-2280, poste 214

## ÉCO-QUARTIER / VERDISSEMENT

### **Joanie Arredondo**

verd.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 205

## ÉCO-QUARTIER / QUALITÉ DE VIE

### **Louis-Martin Pilote**

qdv.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-4053, poste 208

## FÊTES D'ENFANTS, LOCATION, COURS DE MUSIQUE, 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

