

# PROGRAMMATION

## AUTOMNE 2020



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

---

L'ASCCS propose une session d'automne de 13 semaines (lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre).

## INSCRIPTIONS

**À compter du 31 aout 2020**

L'inscription en ligne est privilégiée.

### SOUTIEN À L'INSCRIPTION

Par téléphone : 514 522-2246, poste 0

Par courriel : [service@asccs.qc.ca](mailto:service@asccs.qc.ca)

[Facebook](#)

La carte de membre est requise pour effectuer une inscription à une activité (adultes : 15 \$, jeunes 7 \$, aînés 10 \$). Les prix mentionnés incluent les taxes. Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

## DIRECTIVES

**Veillez prendre note des consignes à suivre et du mode de fonctionnement mis en place pour la session Automne 2020.**

1. Veuillez vous inscrire en ligne avant de se présenter.
2. Veuillez vous présenter 5 minutes avant le début de votre activité.
3. Veuillez porter le masque lors de vos déplacements.
4. Respectez la distanciation de 2 mètres en tout temps dans le centre et pendant l'activité.
5. Désinfectez le matériel avant et après utilisation (il est possible d'apporter son propre matériel; veuillez le désinfecter à votre arrivée).
6. Apportez votre propre tapis de yoga (pour des raisons d'hygiène, il nous est actuellement impossible de prêter des tapis aux participants).
7. Arrivez en tenue de sport et apportez votre bouteille d'eau (les vestiaires et abreuvoirs sont fermés).
8. Apportez une serviette pour utilisation personnelle.
9. Aucun flânage dans le centre n'est permis.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## Modalités de paiement

Visa, Mastercard, débit et virement bancaire. Les chèques personnels ne sont pas acceptés.  
Prélèvements mensuels automatisés disponibles.

## Politique de remboursement

Les frais administratifs de 10 % sur le coût des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité.  
Les services déjà offerts ne sont pas remboursables.

## 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.**

# RENSEIGNEMENTS

**SESSION AUTOMNE 2020** - lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre (13 semaines)

**INSCRIPTIONS** - À partir de lundi 31 août 2020

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

### Au comptoir

Lundi au vendredi 8 h - 20 h 30

Samedi et dimanche 9 h - 18 h

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 \$**

Ainés : **10 \$**

### Réductions

Famille : enfant additionnel 25 %

Étudiants (25 ans et moins) : 25 %

Ainés (58 ans et plus) : 20 %

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

**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>
<b>ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS</b>	<b>5</b>
Accessibilité au loisir (vivant avec un handicap)	5
Cours de mise en forme en salle	5
Activités aquatiques (16 ans et +)	8
Sports	8
Sports de combat	9
Arts et culture	9
Les mercredis éco-ateliers	10
<b>ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES</b>	<b>11</b>
<b>ACTIVITÉS POUR LES JEUNES</b>	<b>11</b>
Activités aquatiques	11
Activités physiques	13
Arts et culture	14
Programme éducatif jeunesse (4-12 ans)	15
Programme ados (13-17 ans)	16
<b>CLUBS SPORTIFS</b>	<b>17</b>
Club aquatique Centre-Sud	17
Club de triathlon Dynamos	17
Club de karaté	18
Club de taekwondo	18
Club de hockey Centre-Sud	19
Club de patinage de vitesse Centre-Sud	19
<b>PROGRAMME ÉCO-QUARTIER – DISTRICT DE ST-JACQUES</b>	<b>20</b>
<b>POUR NOUS JOINDRE</b>	<b>21</b>

## LOCATION DE SALLES

Dues aux restrictions sanitaires, la capacité de chaque salle peut varier en fonction de l'activité.

### TARIFICATION

Salle	Tarif/Heure	Capacité
Studio	32 \$	50
Polyvalente	52 \$	85
George-Martin	62 \$	150
Piscine	124 \$	225
Pataugeoire	40 \$	25
Danse	26 \$	30
Palestre	42 \$	50
Gymnase	83 \$	100
Gymnase A ou B	42 \$	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 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>e</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

- L'accès aux bains libre est gratuit pour les membres de l'ASCCS.
- Il est obligatoire de réserver une plage horaire en ligne avant de se présenter.
- Plage horaire de 30 minutes pour les bains adultes et 45 min pour les bains Jeunesse et Famille.
- Vous pouvez seulement réserver une plage horaire par bloc de bain libre.
- Vestiaires et douches non disponibles.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Adulte 7 h – 9 h	Adulte 7 h – 9 h	Adulte 7 h – 9 h	Adulte 7 h – 9 h	Adulte 7 h – 9 h		
Adulte 11 h 30 – 13 h	Adulte 11 h 30 – 13 h	Adulte 11 h 30 – 13 h	Adulte 11 h 30 – 13 h	Adulte 11 h 30 – 13 h		
Adulte 15 h – 16 h 30	Adulte 15 h – 16 h 30	Jeunesse 15 h 30 – 17 h	Adulte 15 h – 16 h 30	Jeunesse 15 h 30 – 17 h	Famille 14 h 30 – 17 h 30	Famille 14 h 30 – 17 h 30
Adulte 19 h 30 – 21 h		Adulte 19 h 30 – 21 h		Adulte 19 h 30 – 21 h		

# ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AÎNÉS

## ACCESSIBILITÉ AU LOISIR

L'ASCCS propose un programme d'activités pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle physique ou intellectuelle permanente. Ces activités (\*) sont offertes gratuitement pour les personnes répondants aux critères d'admissibilité. Il est également possible de faire une demande d'inscription dans un cours de la programmation régulière dans la mesure où le cours est adapté à sa condition physique. Les personnes nécessitant le soutien d'un accompagnateur sont les bienvenues.

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

Oriane Denhez  
regisseur3@asccs.qc.ca/514 522-2246 poste 9207

YOGA ADAPTÉ		
Vendredi	13 h 30 – 14 h 45	Gratuit*
ZUMBA GOLD (adapté)		
Mardi	13 h 10 – 14 h 10	Gratuit*
MISE EN FORME SUR CHAISE		
Mercredi	13 h – 14 h	Gratuit *

## COURS DE MISE EN FORME EN SALLE

Il est possible de participer à un essai au cout de 12 \$.

Paiement à la réception du centre. Le montant déboursé sera crédité si le participant s'inscrit au cours dans les sept jours qui suivent l'essai.

ABDO TONIX		
Samedi	10 h 55 - 11 h 25	39 \$
BOOTCAMP		
Entraînement en circuit adapté du CrossFit, utilisant des accessoires, tels que Kettlebell, TRX, corde d'ondulation, balles lestées, etc. Niveau intermédiaire-avancé		
Lundi	20 h 10 – 21 h 05	78 \$
Mercredi	20 h 10 – 21 h 05	78 \$
CARDIO PILATES		
Mardi	17 h 45 - 18 h 40	78 \$
CARDIO VÉLO		
Exercices cardio-vasculaires intenses sur vélo stationnaire.		
Lundi	18 h - 18 h 55	78 \$
Mardi	19 h - 19 h 55	78 \$
Mercredi	12 h - 12 h 45	59 \$

## CARDIO VÉLO TONUS

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

Jeudi	18 h 10 - 19 h 35	117 \$
-------	-------------------	--------

## ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT

Mercredi	19 h – 20 h 15	117 \$
----------	----------------	--------

## ÉTIREMENTS ET DÉTENTE

Lundi	19 h 50 – 20 h 45	78 \$
-------	-------------------	-------

## FESSES-CUISSSES-ABDOS

Mercredi	18 h – 18 h 55	78 \$
----------	----------------	-------

## MISE EN FORME ainée

Lundi	13 h – 14 h	65 \$
-------	-------------	-------

## PILATES DÉBUTANT

Lundi	18 h 45 – 19 h 40	78 \$
-------	-------------------	-------

## PILATES INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Lundi	17 h 30 – 18 h 25	78 \$
Mercredi	9 h 45 – 11 h	97 \$

## POWER CARDIO

Un entraînement sur musique haut en énergie. Venez bâtir votre cardio en brûlant des calories tout en tonifiant votre corps.

Lundi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$
Jeudi	18 h – 18 h 45	59 \$

## TABATA

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique.

Samedi	10 h 15 – 10 h 45	39 \$
--------	-------------------	-------

## TABATA/RENFORCEMENT

Il est recommandé d'avoir une bonne condition physique.

Mardi	18 h 5 – 19 h	78 \$
-------	---------------	-------

## YOGA AVANCÉ (HATHA)

Lundi	12 h 35 – 13 h 30	78 \$
Jeudi	12 h 35 – 13 h 30	78 \$

## YOGA DÉBUTANT (HATHA)

Lundi	11 h 30 – 12 h 25	78 \$
Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	78 \$
Jeudi	17 h 45 - 18 h 40	78 \$

## YOGA HATHA FLOW

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

Mercredi	18 h 10 – 19 h 20	78 \$
----------	-------------------	-------

**YOGA PRANAYAMA ET MÉDITATION**

Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	78 \$
----------	-------------------	-------

**POWER YOGA**

Jeudi	18 h 50 - 19 h 50	78 \$
-------	-------------------	-------

**YOGA MÉDITATION**

Jeudi	20 h - 20 h 55	78 \$
-------	----------------	-------

**YOGA MULTINIVEAUX**

Lundi	19 h 15 – 20 h 40	117 \$
Mardi	10 h – 11 h 25	117 \$
Vendredi	10 h 30 – 11 h 55	117 \$
Samedi	9 h 30 – 10 h 55	117 \$

**ZUMBA**

Mardi	19 h 15 - 20 h 10	78 \$
-------	-------------------	-------

**ZUMBA GOLD 58 ans et +**

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

**ZUMBA FITNESS ( poussette sans saut)**

Vendredi	10 h 10 – 11 h 10	60 \$
----------	-------------------	-------



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

(16 ans et +)

## MISE EN FORME

Il est possible de participer à un essai au coût de 12 \$.

Paiement à la réception du centre. Le montant déboursé sera crédité si le participant s'inscrit au cours dans les sept jours qui suivent l'essai.

### AQUA FORME (en eau peu profonde)

Lundi	9 h – 9 h 55	78 \$
Mercredi	9 h – 9 h 55	78 \$
Vendredi	9 h – 9 h 55	78 \$

## BAINS LIBRES

(POUR TOUS)

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

## COURS DE NATATION

### NATATION – ESSENTIEL

Mardi	19 h 30 – 20 h 25	78 \$
-------	-------------------	-------

### NATATION – INTERMÉDIAIRE

Mardi	19 h 30 – 20 h 25	78 \$
-------	-------------------	-------

### NATATION – STYLES DE NAGE


Jeudi	19 h 30 – 20 h 25	78 \$
-------	-------------------	-------

### COURS PRIVÉS DE NATATION

**Vu le contexte de la COVID, les enfants de niveau préscolaire et junior 1 et 2 doivent être accompagnés d'un adulte dans la piscine. Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.**

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

40 \$/h pour un cours semi-privé (même famille/adresse)

 **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 25	78 \$/personne
Lundi	19 h 35 – 20 h 45	78 \$/personne

## COURSE

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 18.

## TRIATHLON

Voir : **CLUB DYNAMOS** à la page 18.

# SPORTS DE COMBAT

## BOXE ET CONDITIONNEMENT

Samedi	9 h – 10 h	78 \$
--------	------------	-------

## TAEKWONDO ET KARATÉ

Voir : **CLUB DE TAEKWONDO** et **CLUB DE KARATÉ** à la page 18.

# 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 à l'ASCCS :

Contrat de 10 cours et plus :	30 \$/l'heure
-------------------------------	---------------

Contrat de 4 à 9 cours :	32,50 \$/1'heure
--------------------------	------------------

**Tarifs des cours offerts à domicile :**

Contrat de 10 cours et plus :	32,50 \$/1'heure
Contrat de 4 à 9 cours :	35 \$/1'heure

**DANSE CONTEMPORAINE**

Mardi	18 h 50 – 20 h 15	117 \$
-------	-------------------	--------

**ESPAGNOL**

**Intermédiaire**

Mardi	17 h 55 – 19 h 20	117 \$
-------	-------------------	--------

**Avancé**

Mardi	19 h 30 – 20 h 55	117 \$
-------	-------------------	--------

## 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

## BAINS LIBRES

### (POUR TOUS)

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

# ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### COURS PRIVÉS DE NATATION

**Vu le contexte de la COVID, les enfants de niveau préscolaire et junior 1 et 2 doivent être accompagnés d'un adulte dans la piscine. Pour tous les niveaux, à partir de 4 ans.**

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

40 \$/h pour un cours semi-privé (même famille/adresse)

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

## NATATION

**Vu le contexte de la COVID, les enfants de niveau préscolaire et junior 1 et 2 doivent être accompagnés d'un adulte dans la piscine.**

### PRÉSCOLAIRE 12 à 36 mois

La participation d'un parent est obligatoire

Mardi	9 h 30 – 10 h	32,50 \$
Jeudi	9 h 30 – 10 h	32,50 \$

### PRÉSCOLAIRE 3 – 5 ans\* Niveau Loutre, Salamandre, Poisson-Lune, Crocodile et Baleine

La participation d'un parent est obligatoire

Lundi	17 h – 17 h 45	48,75 \$
Mardi	17 h – 17 h 45	48,75 \$

Mercredi	17 h 15 – 18 h	48,75 \$
Jeudi	17 h – 17 h 45	48,75 \$
Vendredi	17 h 15 – 18 h	48,75 \$
Samedi	8 h – 8 h 45, 11 h – 11 h 45	48,75 \$
Dimanche	10 h – 10 h 45, 13 h – 13 h 45	48,75 \$

### JUNIOR 1-2 (6 – 12 ans)

La participation d'un parent est obligatoire

Lundi	18 h – 18 h 45	48,75 \$
Mercredi	18 h 15 – 19 h	48,75 \$
Samedi	9 h – 9 h 45, 12 h – 12 h 45	48,75 \$
Dimanche	8 h – 8 h 45, 11 h – 11 h 45	48,75 \$

### JUNIOR 3-4 (6 – 12 ans)

Mardi	18 h – 18 h 45	48,75 \$
Jeudi	18 h – 18 h 45	48,75 \$
Vendredi	18 h 15 – 19 h	48,75 \$
Samedi	10 h – 10 h 45, 13 h – 13 h 45	48,75 \$
Dimanche	9 h – 9 h 45, 12 h – 12 h 45	48,75 \$

### JUNIOR 5-6 (6 – 12 ans)

Lundi	17 h 15 – 18 h	48,75 \$
Mardi	17 h 15 – 18 h	48,75 \$
Jeudi	18 h 15 – 19 h	48,75 \$
Vendredi	17 h 30 – 18 h 15	48,75 \$
Samedi	8 h 15 – 9 h, 11 h 15 – 12 h	48,75 \$
Dimanche	10 h 15 - 11 h, 13 h 15- 14 h	48,75 \$

### JUNIOR 7-8 (6 – 14 ans)

Lundi	18 h 15 - 19 h	48,75 \$
Mercredi	17 h 30- 18 h 15	48,75 \$
Jeudi	17 h 15- 18 h	48,75 \$
Vendredi	18 h 30- 19 h 15	48,75 \$
Samedi	9 h 15 - 10 h, 12 h 15- 13 h	48,75 \$
Dimanche	8 h 15 - 9 h, 11 h 15- 12 h	48,75 \$

### JUNIOR 9-10 (6 – 14 ans)

Mardi	18 h 15 - 19 h	48,75 \$
Mercredi	18 h 30- 19 h 15	48,75 \$
Samedi	10 h 15—11 h, 13 h 15—14 h	48,75 \$
Dimanche	9 h 15—10 h, 12 h 15—13 h	48,75 \$

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### YOGA

7-12 ans	Samedi 9 h – 9 h 55	52 \$
4-6 ans parent/enfant	Samedi 10 h - 10 h 55	62 \$

### ZUMBINI

Découverte de la danse et de la musique pour les tout petits

0 – 4 ans	Lundi 10 h 5 – 11 h 5	52 \$
-----------	-----------------------	-------

## 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	39 \$
4 – 5 ans	Dimanche 9 h 55 – 10 h 40	39 \$

## SOCCER

4 – 5 ans	Dimanche 9 h 10 – 10 h 5	52 \$
6 - 7 ans	Dimanche 10 h 15 – 11 h 10	52 \$
8 – 9 ans	Dimanche 11 h 20 – 12 h 5	52 \$

# DANSE

## ZUMBA KIDS

4—8 ans	Mardi 17 h – 18 h	52 \$
---------	-------------------	-------

## DANSE CRÉATIVE

2 – 3 ans (Parent – enfant)	Samedi 8 h 45 – 09 h 30	39 \$
4 – 5 ans	Samedi 9 h 45 – 10 h 30	39 \$

## BALLET (6 -12 ans)

Initiation	Samedi 10 h 45 – 11 h 40	52 \$
Niveau 1	Samedi 11 h 50 – 12 h 45	52 \$
Niveau 2	Lundi 16 h 30 -17 h 25	52 \$
Niveau 3	Mercredi 16 h 30 – 17 h 55	78 \$
Niveau 4	Mardi 17 h 35 – 19 h	78 \$
Niveau 5	Lundi 17 h 35 - 19 h	78 \$

## FUNKY HIP-HOP (6-12 ans)

### Loisir

#### Débutant

Mardi	16 h 30 – 17 h 25	52 \$
-------	-------------------	-------

#### Intermédiaire

Mercredi	18 h 5 – 19 h	52 \$
----------	---------------	-------

#### Avancé

Lundi	19 h 10 – 20 h 5	52 \$
-------	------------------	-------

### Compétitif

#### Cours avancé réussi obligatoire.

Jeudi	19 h 10 – 20 h 5	65 \$
-------	------------------	-------

## MODERN-JAZZ (9-14 ans)

## Loisir

### Intermédiaire

Jeudi	17 h 35 – 19 h	78 \$
-------	----------------	-------

### Avancé

Mardi	19 h 10 – 20 h 35	78 \$
-------	-------------------	-------

## Compétitif

### Cours avancé réussi obligatoire

Mercredi	19 h 10 – 20 h 5	65 \$
----------	------------------	-------

# 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 à l'ASCCS :

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

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 \$

# PROGRAMME ÉDUCATIF DE LOISIR JEUNESSE (4 à 12 ans)

Le Programme éducatif de loisir 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 de loisir jeunesse sont gratuites. Les activités pour la session d'automne débuteront le 14 septembre 2020.**

### ACTIVITÉS PARASCOLAIRES (4 -12 ans)

Aide aux devoirs et activités de loisir.

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
--------	----------------	---------

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

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



# PROGRAMME ADOS

(13 – 17 ans)

Le Programme ados 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 13-17 ans, en compagnie d'animateurs et d'intervenants jeunesse.

**Toutes les activités régulières du Programme ados sont gratuites. Les activités pour la session d'automne débuteront le 14 septembre 2020.**

## 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 débutant

75 \$

prérequis junior 5-6

Lundi 6 h 30 - 17 h 30

Jeudi 16 h 30 - 17 h 30

### Catégorie avancée

112 \$

prérequis junior 7

Lundi 17 h 30 à 19 h

Jeudi 17 h 30 à 19 h

### Club des maitres

Mardi 19 h - 20 h 30 82 \$



#### Information :

Jaime Richard

514 522-2246, poste 9217

jrichard@asccs.qc.ca

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

## CLUB DE TRIATHLON DYNAMOS

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

Marcos Gutierrez

Entraîneur en chef

dynamosmtl@gmail.com

## CLUB DE KARATÉ/BOXE

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

### Cours réguliers (adolescent/adulte)

100 \$/session

Dimanche 9 h – 9 h 55

### Enfant (8 – 12 ans)

85 \$/session

Dimanche 10 h 5 – 11 h

### Parent – enfant (4 – 7 ans)

125 \$/session

Dimanche 11 h 10 - 12 h 5

### Cours adaptés Karatsa enfants

85 \$/session

Dimanche 12 h 15 – 13 h 10

### Cours adaptés Karatsa adultes

85 \$/session

Dimanche 13 h 20 – 14 h 15

### Cours adaptés de boxe enfant (7-12 ans)

85 \$/session

Dimanche 14 h 25 – 15 h 20

### Cours adaptés de boxe ado (12-18 ans)

85 \$/session

Dimanche 15 h 30 – 16 h 25

### Cours adaptés de boxe adulte

85 \$/session

Dimanche 16 h 35 – 17 h 30

Les frais d'adhésion de 15 \$ 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.

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

## CLUB DE TAEKWONDO

### 6 – 11 ans

66 \$/session

Jeudi 17 h 35 – 18 h 30

66 \$/session

Dimanche 11 h 30 – 12 h 30

### 12 ans et +

74 \$/session Enfant

115 \$/session Adulte

Jeudi 18 h 40 – 20 h 5

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-dent est obligatoire pour les compétitions (y compris les Jeux de Montréal).

La participation aux Jeux de Montréal est gratuite pour les jeunes éligibles.

## CLUB DE HOCKEY CENTRE-SUD

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

Les activités du Club de hockey Centre-Sud pour l'année 2020-2021 débutent en septembre.

#### Catégories

(selon année de naissance)

U5-M5 (Bébitte) : 2016-2017, 110 \$  
U7-M7 (prénoyice) : 2014-2015, 150 \$  
U9-M9 (Novice) : 2012-2013, 195 \$  
U11-M11 (Atome) : 2010-2011, 300 \$  
U13-M13 (Pee-Wee) : 2008-2009, 300 \$  
U15-M15 (Bantam) : 2006-2007, 300 \$  
U18-M18 (Midget) : 2003-2005, 300 \$  
U21-M21 (Junior) : 1999-2002, 375 \$



#### 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

Les activités du Club de patinage de vitesse Centre-Sud pour l'année 2020-2021 ne sont pas encore annoncées. Consultez l'asccs.qc.ca pour les mises à jour.

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

89 \$/session

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

Aucun prérequis.

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

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

106 \$/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 protège-chevilles.

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

122,50 \$/session

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

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

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

**Tous les membres doivent payer leurs 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 62 \$ 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 \$.



#### Information :

Alain Marquis, responsable  
514 522 2246 poste 257  
cell : 438 870-9849

# PROGRAMME 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.
- Les solvants et peintures doivent être remis dans les Écocentres. Consultez le 311 pour plus de détails.

**i** Pour plus d'information sur la façon de se départir de manière écoresponsable des autres matières, communiquez avec votre éco-quartier.

# POUR NOUS JOINDRE

## INFORMATION GÉNÉRALE

514-522-2246

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

(Cours, bains libres, accueil de groupes)

**Jaime Richard**

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

514 522-2246, poste 9217

## PROGRAMME JEUNESSE ET ADOS, CAMP DE JOUR, ACCUEIL DE GROUPES SCOLAIRES

**Alexandra Bailly**

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

514 522-2246, poste 9215

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT, COURS POUR ADULTES ET ENFANTS

**Rémi Montesalvo**

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

514 522-2280, poste 9214

## FÊTES D'ENFANTS, LOCATION, COURS DE MUSIQUE, PRISE DE RENDEZ-VOUS AVEC UN ENTRAÎNEUR ET COURS PRIVÉS DE NATATION

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

514 522-2246, poste 230

## LOCATIONS (LONG TERME), PROJETS ET PARTENARIATS, PROGRAMME D'ACCESSIBILITÉ

**Oriane Denhez**

[regisseur3@asccs.qc.ca](mailto:regisseur3@asccs.qc.ca)

514 522-2280, poste 9207



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 collaboration avec

