



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION

MINI-SESSION HIVER #1

11 JANVIER – 7 FÉVRIER 2021

L'ASCCS propose une session de cours virtuels de quatre semaines.

RENSEIGNEMENTS

Mini-session Hiver #1

Du lundi 11 janvier au
dimanche 7 février 2021

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 9 h – 19 h 30
Samedi et dimanche 9 h – 17 h

Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel : centre@asccs.qc.ca

INSCRIPTIONS

À compter du **10 décembre 2020** – En ligne : www.asccs.qc.ca

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis.

Carte de membre

La carte de membre est requise pour effectuer une inscription à une activité et est valable un an. Les prix mentionnés dans cette programmation incluent les taxes. Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

Adultes : 15 \$ – Jeunes : 7 \$ – Aînés (58 ans et +) : 10 \$

Modalités de paiement

Visa, Mastercard, débit et virement bancaire. Les chèques personnels ne sont pas acceptés.

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.

Table des matières


ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS	Page 2
ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES	Page 5
ACTIVITÉS POUR LES JEUNES	Page 6
CLUBS SPORTIFS	Page 7
SECTEUR ENVIRONNEMENT	Page 8



ACTIVITÉS POUR ADULTES ^{ET} AINÉS



Cours virtuels

MISE EN FORME

Tarification

Durée des cours	Tarif session
Cours 30 min	12 \$
Cours « Midis Actifs » 	12 \$
Cours 45 min à 1 h	20 \$
Cours 1 h 30	30 \$

ABDO ÉTIREMENT	Jedi	12 h – 12 h 30	
ABDO TONIX	Samedi	11 h – 11 h 30	
ABDO + CORE	Lundi Jedi	19 h – 19 h 30 19 h – 19 h 30	
BALLET FITNESS	Mardi	18 h 45 – 19 h 30	
BOOTCAMP	Lundi Mercredi	20 h – 20 h 55 20 h – 20 h 55	
CARDIO BOXE	Lundi Samedi	12 h – 12 h 30 9 h 15 – 10 h 10	
CARDIO PILATES	Mardi	17 h 45 – 18 h 40	
CARDIO TONUS PRÉNATAL/ MAMAN-BÉBÉ	Lundi	10 h – 10 h 55	
ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT	Mercredi	17 h – 17 h 55	
FESSES, CUISSSES, ABDOS	Mercredi	18 h – 18 h 55	

HIIT	Mardi	12 h – 12 h 30	
MISE EN FORME AINÉS 50+	Lundi	13 h – 14 h	
PALÉO-FITNESS	Mercredi	12 h – 12 h 30	
PILATES débutant	Lundi	18 h 20 – 19 h 15	
PILATES intermédiaire-avancé	Lundi	17 h 15 – 18 h 10	
	Mercredi	10 h – 10 h 55	
POWER CARDIO	Lundi	18 h – 18 h 45	
	Jeudi	18 h – 18 h 45	
STRONG NATION	Jeudi	18 h 45 – 19 h 40	
TABATA	Samedi	10 h 15 – 10 h 45	
TABATA RENFORCEMENT	Mardi	18 h – 18 h 55	
YOGA HATHA débutant	Lundi	11 h 30 – 12 h 25	
	Jeudi	11 h 30 – 12 h 25	
	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	
YOGA HATHA intermédiaire-avancé	Lundi	12 h 35 – 13 h 30	
	Jeudi	12 h 35 – 13 h 30	
YOGA multiniveaux	Lundi	18 h – 19 h 25	
	Mardi	10 h – 11 h 25	
	Vendredi	10 h – 11 h 25	
	Samedi	9 h 30 – 10 h 55	
YOGA HATHA FLOW	Mercredi	17 h 30 – 18 h 25	
YOGA MAMAN-BÉBÉ	Mardi	9 h – 9 h 55	
YOGA PRANAYAMA et MÉDITATION	Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	
POWER YOGA	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	
ZUMBA	Mardi	18 h 15 – 19 h 10	
	Jeudi	12 h – 12 h 55	

SPORTS DE COMBAT

TAEKWONDO ET KARATÉ

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

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 répondant aux critères d'admissibilité. Il est également possible pour celles-ci de faire une demande d'inscription dans un cours de la programmation régulière dans la mesure où le cours est adapté à leur condition physique. Les personnes nécessitant le soutien d'un accompagnateur sont les bienvenues.

YOGA adapté	Vendredi	13 h 30 – 14 h 45
MISE EN FORME sur chaise	Mercredi	13 h – 13 h 55

 **Information et inscription :**

Oriane Denhez

regisseur3@asccs.qc.ca

514 522-2246 poste 9207

ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES

Cours virtuels

Tarifification

Durée des cours	Tarif session
Cours 30 min	12 \$
Cours 45 min à 1 h	20 \$

ACTIVITÉS PHYSIQUES

BOUGEZ APRÈS L'ÉCOLE EN FAMILLE	Jeudi	17 h – 17 h 30
DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT 2-3 ans	Samedi	9 h – 9 h 30
ÉVEIL MUSICAL EN FAMILLE	Dimanche	9 h 30 – 10 h
	Dimanche	10 h 15 – 10 h 45
YOGA PARENT-ENFANT 4-6 ans YOGA PARENT-ENFANT 8-12 ans	Samedi	10 h – 10 h 30
	Samedi	9 h – 9 h 55
	Lundi	17 h – 17 h 55

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Cours virtuels

Tarifification

Durée des cours	Tarif session
Cours 30 min	12 \$
Cours 45 min à 1 h	20 \$

ACTIVITÉS PHYSIQUES

YOGA 8-12 ans	Lundi	17 h 15 – 18 h 10
---------------	-------	-------------------

DANSE ET MUSIQUE

INITIATION BALLET	Samedi	10 h 30 – 11 h
BALLET 1	Samedi	11 h 15 – 11 h 45
BALLET 4-5	Lundi	18 h – 18 h 55
DANSE CRÉATIVE 4-5 ans	Samedi	9 h 45 – 10 h 15
FUNKY HIP-HOP débutant	Mardi	18 h 30 – 19 h 25
FUNKY HIP-HOP intermédiaire	Mercredi	18 h – 18 h 55
FUNKY HIP-HOP avancé	Lundi	19 h – 19 h 55
FUNKY HIP-HOP compétition	Jeudi	19 h – 19 h 55
JAZZ intermédiaire	Jeudi	18 h – 18 h 55
JAZZ avancé	Mardi	19 h 10 – 20 h 35
JAZZ compétition	Mercredi	19 h – 19 h 55
COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Contrat de 10 cours et +	30 \$ / heure
En virtuel	Contrat de 4 à 9 cours	32,50 \$ / heure

Pour tous les niveaux. Formulaire d'inscription en ligne.

CLUBS

SPORTIFS

Cours virtuels

CLUB DE KARATÉ

ADOLESCENT/ADULTE

100 \$ / session 13 semaines

Dimanche

9 h – 9 h 55

ENFANT (8-12 ans)

85 \$ / session 13 semaines

Dimanche

10 h 05 – 11 h

PARENT-ENFANT (4-7 ans)

125 \$ / session 13 semaines

Dimanche

11 h 10 – 12 h 05

KARATSA ADAPTÉ ENFANT

85 \$ / session 13 semaines

Dimanche

12 h 15 – 13 h 10

KARATSA ADAPTÉ ADULTE

85 \$ / session 13 semaines

Dimanche

13 h 20 – 14 h 15

Les frais d'adhésion de 15 \$ à ADAMA sont obligatoires. La carte de membre est valable un an et doit être renouvelée au 1er janvier. Si vous êtes déjà membre d'ADAMA, veuillez présenter votre carte de membre lors de votre inscription. 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

ENFANT (6-11 ans)

20 \$ / session 4 semaines

Dimanche

11 h 30 – 12 h 30

ADOLESCENT/ADULTE (12+ ans)

30 \$ / session 4 semaines

Jeudi

17 h 45 – 19 h 10

Les frais d'affiliation à la Fédération québécoise de taekwondo sont obligatoires : 30 \$/an; Ceintures noires et plus élevées : 40 \$/an. L'adhésion est valable un an et doit être renouvelée au 1^{er} septembre. 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).



Cindy Gauthier, Responsable des activités

Tél. 514 522-2246 poste 9203

cindy.gauthier@asccs.qc.ca

SECTEUR

ENVIRONNEMENT

LES MERCREDIS ÉCO-ATELIERS

CONSOMMATION RESPONSABLE

27 janvier 2021

18 h – 19 h

Atelier virtuel sous forme de présentation et de discussion sur la consommation responsable. Apprenez comment consommer de façon responsable en considérant les impacts environnementaux et éthiques des produits. Exploration du cycle de vie des objets et des déchets. Discussion sur les thématiques de l'alimentation, la mode et plus encore! **Gratuit**

PROGRAMME ÉCO-QUARTIER DE SAINT-JACQUES

2093, rue de la Visitation
Montréal, Québec H2L 3C9
Téléphone : 514 522-2246

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 de compost pour les résidents de l'arrondissement de 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.



Informations :

Julie Roussel, Responsable du secteur environnement

proprete.ecojac@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 9204



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

2093, rue de la Visitation
Montréal (Québec) H2L 3C9
514 522-2246
www.asccs.qc.ca

En collaboration avec

