



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION

MINI-SESSION

PRINTEMPS #1

19 AVRIL – 23 MAI 2021

Une semaine de cours offerte!



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

RENSEIGNEMENTS

Dates de la mini-session

Du lundi 19 avril au
dimanche 23 mai 2021

Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246
Par courriel : centre@asccs.qc.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 7 h – 19 h 30
Samedi et dimanche 8 h – 18 h 30

INSCRIPTIONS

À compter du 14 avril 2021 – En ligne : www.asccs.qc.ca

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis et d'annuler une activité si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

Location d'équipement

Le prêt de petit matériel sportif (poids, bandes, tapis, blocs, etc.) est gratuit pour les membres sur réservation et dans la limite des stocks disponibles. Retour obligatoire lors du passage au présentiel.


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 \$

Tarification

Mini-session de 5 semaines au tarif de 4 semaines! Nous vous offrons une semaine de cours gratuite. Tarification valable sur l'ensemble de la programmation en cours (Adultes, Jeunes, Famille).

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 \$
Cours à la carte/essai	5 \$

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 cout des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité. Les services déjà offerts ne sont pas remboursables.

Table des matières

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

Page 3

ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES

Page 6

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Page 7

CLUBS SPORTIFS

Page 8

SECTEUR ENVIRONNEMENT

Page 9






ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

Cours virtuels

Intensité


- Légère •
- Moyenne ••
- Élevée •••

MISE EN FORME

ABDO ÉTIREMENT •	Jeudi	12 h – 12 h 30	
ABDO TONIX ••	Mardi Samedi	11 h 45 – 12 h 15 11 h 15 – 11 h 45	
ABDO + CORE •••	Lundi Jeudi	19 h – 19 h 30 19 h – 19 h 30	
BALLET FITNESS •	Mardi	18 h 45 – 19 h 40	
BOOTCAMP •••	Lundi Mercredi	18 h 30 – 19 h 25 18 h 30 – 19 h 25	
CARDIO BOXE ••	Lundi Samedi	12 h – 12 h 30 9 h – 9 h 30	
CARDIO PILATES ••	Mardi	17 h 45 – 18 h 40	
CARDIO TONUS •	Mardi Mercredi	17 h 30 – 18 h 12 h – 12 h 30	
CARDIO VÉLO •••	Lundi Mercredi Vendredi	17 h 45 – 18 h 30 12 h – 12 h 45 17 h – 17 h 55	
ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT ••	Mercredi	17 h – 17 h 55	
FESSES, CUISSES, ABDOS ••	Mercredi	18 h – 18 h 55	
HAUT DU CORPS ••	Lundi	18 h 45 – 19 h 15	

Nouveau

Nouveau

HIIT ●●●	Mardi	12 h – 12 h 30	
MISE EN FORME AINÉS 50+ ●	Lundi	10 h 30 – 11 h 25	
MISE EN FORME prénatal ●	Mardi	16 h 45 – 17 h 40	
PALÉO-FITNESS ●●●	Samedi	9 h 45 – 10 h 15	
PILATES débutant ●	Lundi	18 h 20 – 19 h 15	
PILATES inter-avancé ●●	Lundi Mercredi	17 h 15 – 18 h 10 10 h – 10 h 55	
POWER CARDIO ●●●	Lundi Jeudi	18 h – 18 h 45 18 h – 18 h 45	
TABATA ●●●	Samedi	10 h 30 – 11 h	
TABATA RENFORCEMENT ●●●	Mardi	18 h – 18 h 55	
YIN ET NIDRA YOGA ●	Mardi	18 h 15 – 19 h 10	
HATHA YOGA débutant ●	Lundi Jeudi	11 h 30 – 12 h 25 11 h 30 – 12 h 25	
HATHA YOGA doux ●	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	Nouveau
HATHA YOGA inter-avancé ●●	Lundi Jeudi	12 h 30 – 13 h 25 12 h 30 – 13 h 25	
HATHA YOGA FLOW ●●	Mercredi	17 h 30 – 18 h 25	
YOGA multiniveaux ●	Lundi Mardi Vendredi Samedi	18 h – 19 h 25 11 h – 12 h 25 10 h – 11 h 25 9 h 30 – 10 h 55	
YOGA MAMAN-BÉBÉ ●	Mardi	10 h – 10 h 55	
YOGA PRANAYAMA / MÉDITATION ●	Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	
POWER YOGA ●●	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	
ZUMBA ●●	Mardi Jeudi	18 h 15 – 19 h 10 17 h 45 – 18 h 40	

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.

MISE EN FORME sur chaise

Mercredi

10 h 30 – 11 h 25

YOGA adapté

Vendredi

13 h 30 – 14 h 45



Information et inscription :

Oriane Denhez

regisseur3@asccs.qc.ca

514 522-2246 poste 9207

ACTIVITÉS POUR LES FAMILLES

Cours virtuels

ACTIVITÉS PHYSIQUES

YOGA PARENT-ENFANT 8-12 ans

Lundi

17 h – 17 h 55

DANSE

DANSE CRÉATIVE PARENT-ENFANT
2-3 ans

Samedi

9 h – 9 h 30

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Cours virtuels

ACTIVITÉS PHYSIQUES

YOGA 8-12 ans	Lundi	17 h – 17 h 55
---------------	-------	----------------

DANSE

INITIATION BALLET	Samedi	10 h 30 – 11 h
BALLET 1	Samedi	11 h 15 – 11 h 45
BALLET 3-4-5	Lundi	16 h 30 – 17 h 25

DANSE CRÉATIVE 4-5 ans	Samedi	9 h 45 – 10 h 15
------------------------	--------	------------------

FUNKY HIP-HOP débutant	Mardi	17 h – 17 h 55
FUNKY HIP-HOP intermédiaire	Mercredi	16 h 30 – 17 h 25
FUNKY HIP-HOP avancé	Lundi	17 h 30 – 18 h 25
FUNKY HIP-HOP compétition	Jeudi	18 h – 18 h 55

JAZZ intermédiaire	Jeudi	17 h – 17 h 55
JAZZ avancé	Mardi	18 h – 18 h 55
JAZZ compétition	Mercredi	17 h 30 – 18 h 25

CLUBS

SPORTIFS

Cours virtuels

CLUB DE KARATÉ

ADOLESCENT/ADULTE

62 \$/session 8 semaines Dimanche 11 h – 11 h 55

ENFANT- ENFANT KARATSA (8-12 ans)

52 \$/session 8 semaines Dimanche 10 h – 10 h 55

KARATSA ADAPTÉ ADULTE

52 \$/session 8 semaines Dimanche 10 h – 10 h 55

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 5 semaines Dimanche 11 h 30 – 12 h 25

ADOLESCENT/ADULTE (12+ ans)

30 \$/session 5 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 ÉCO-ATELIERS

LES POLLINISATEURS SAUVAGES ET LES ABEILLES

Mercredi 5 mai 2021

18 h – 19 h

Découvrez l'incroyable biodiversité des pollinisateurs sauvages du Canada, ainsi que les services indispensables que nous rendent ces animaux. De plus, apprenez comment les protéger avec notre démonstration de la fabrication d'un abri à abeilles sauvages fait de matériaux recyclés. *Gratuit, sur inscription - Virtuel*

POTAGER URBAIN 1 : IMPLANTATION

Mercredi 19 mai 2021

18 h – 19 h

Apprenez comment bien planifier la plantation de votre potager selon vos ressources et vos besoins. Plusieurs astuces concrètes vous seront données pour la réussite de votre jardin, dont la démonstration de la construction d'un bac à réserve d'eau. *Gratuit, sur inscription – En présentiel à l'extérieur avec masques et distanciation. Maximum 7 participants.*

PROGRAMME ÉCO-QUARTIER DE SAINT-JACQUES

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



Informations :

Julie Roussel, Responsable du secteur environnement
proprete.ecojac@asccs.qc.ca
514 522-2246, poste 9204

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.
- 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.



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

