



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION HIVER

17 JANVIER – 17 AVRIL 2022

L'ASCCS propose une session d'hiver de 13 semaines de cours en virtuel jusqu'à un changement des mesures qui nous permettra de revenir en présentiel.
Veuillez noter que les places sont limitées.

RENSEIGNEMENTS

Dates de la session

Du lundi 17 janvier au
Dimanche 17 avril 2022

Nous joindre

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

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 7 h – 21 h
Samedi et dimanche 8 h – 19 h

INSCRIPTIONS

À compter du 6 décembre 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.

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 (59 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.

Table des matières

SALLE D'ENTRAINEMENT Page 2

NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES Page 4

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS Page 8

ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES Page 13

CLUBS SPORTIFS Page 15

SECTEUR ENVIRONNEMENT Page 20

SALLE D'ENTRAINEMENT

(16 ANS ET +)

Tarifification

Abonnements	Tarif
3 mois	15 \$/mois
1 an	12 \$/mois
Entrée unique	4 \$

Compris dans l'abonnement

Clinique gratuite d'entraînement : Atelier d'aide à l'amélioration de la technique d'un mouvement fonctionnel encadré par un entraîneur (inscription obligatoire)

Horaire variable : voir à l'accueil de la salle d'entraînement

Squat

Développé couché

Soulevé de terre

Services Connexes

Services	Tarif
Évaluation de la condition physique	
Évaluation InBody	5 \$
Évaluation Inbody et analyse par un entraîneur (sur rendez-vous)	20 \$

Entraînement privé

Programme d'entraînement personnalisé	100 \$
Entraînement privé	50 \$ - 55 \$ / séance
Entraînement privé sport de combat	55 \$ / h
Entraînement privé yoga	55 \$ / h

Programme d'activités : Hiver 2022

Forfaits entraînement privé

3 séances	2 InBody offertes
6 séances	3 InBody offertes + rabais 5 %
10 séances	3 InBody offertes + rabais 10 %

Massage et médecine alternative

Programme thérapeutique personnalisé	100 \$
Massage thaïlandais sur chaise (30 min)	50 \$ - 55 \$/séance
Médecine alternative (1h) *	100 \$ / séance

*Massage au sol / Eldoa / yoga thérapeutique / massage thaïlandais

Entraînement semi-privé

Cross-training ●●●	Lundi	12 h - 12 h 55	120 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	120 \$
	Mardi	16 h 45 - 17 h 40	120 \$
	Jeudi	12 h - 12 h 55	120 \$

Séances semi-privées limitées à 5 participants. Session de 12 semaines.

HIIT ●●

Lundi*	11 h 30 - 12 h	60 \$
Lundi*	19 h - 19 h 30	60 \$
Mardi*	12 h - 12 h 30	60 \$

Séances semi-privées limitées à 5 participants. *session de 12 semaines.

Entraînement de groupe

Cardio vélo ●●●	Lundi*	17 h - 17 h 45	76 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	102 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	102 \$
	Mardi*	19 h 15 - 20 h 10	95 \$
	Mercredi	17 h 45 - 18 h 40	102 \$
Cardio vélo tonus ●●●	Jeudi*	17 h 45 - 19 h 10	117 \$

*session de 12 semaines.

NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES

Les inscriptions pour les cours de natation commenceront le lundi 13 décembre à 8 h.

COURS NATATION PARENTS-ENFANTS (session de 6 semaines)

10 janvier au 20 février 2022 et 28 février au 10 avril 2022

ÉTOILE DE MER (4-12 mois)	Jeudi	10 h 00 – 10 h 30	21 \$
CANARD (12-24 mois)	Mercredi	17 h 00 – 17 h 30	21 \$
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 30	
	Samedi	9 h 00 – 9 h 30	
	Dimanche	10 h 00 – 10 h 30	
TORTUE DE MER (24-36 mois)	Mercredi	17 h 00 – 17 h 30	21 \$
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 30	
	Samedi	9 h 30 – 10 h	
	Dimanche	9 h 30 – 10 h	

COURS NATATION ENFANTS

LOUTRE DE MER (3 ans)	Vendredi	17 h 00 – 17 h 40	56 \$
	Samedi	10 h 45 – 11 h 25	
		12 h 15 – 12 h 55	
	Dimanche	11 h 15 – 11 h 55	
		12 h – 12 h 40	

*Cours de transition. Parents dans l'eau la moitié de la session.

LOUTRE DE MER + (3 ans)	Lundi	17 h 45 – 18 h 25	56 \$
	Mercredi	17 h 30 – 18 h 10	
	Vendredi	17 h 45 – 18 h 25	
	Samedi	9 h 45 – 10 h 25	
		11 h 30 – 12 h 10	
	Dimanche	11 h 15 – 11 h 55	
		12 h 15 – 12 h 55	
SALAMANDRE (4-5 ans)	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	56 \$
	Mardi	17 h 45 – 18 h 25	
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 40	
	Vendredi	17 h 00 – 17 h 40	
	Samedi	9 h 30- 10 h 10, 11 h – 11 h 40 et	
		12 h 30 – 13 h 10	

	Dimanche	10 h 45 – 11 h 25 et 12 h 15 – 12 h 55	
POISSON-LUNE (4-5 ans)	Lundi Mardi Mercredi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 00 – 17 h 40 17 h 00 – 17 h 40 17 h 00 – 17 h 40 17 h 00 – 17 h 40 10 h 15 – 10 h 55, 11 h 45 – 12 h 25 10 h 00 - 10 h 40 et 12 h 45 – 13 h 25	56 \$
CROCODILE / BALEINE (4-5 ans)	Lundi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 00 – 17 h 40 17 h 45 – 18 h 25 17 h 45 – 18 h 25 10 h 00 – 10 h 40 10 h 30 – 11 h 10	56 \$
JUNIOR 1-2	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Samedi Dimanche	17 h 00 – 17 h 40, 17 h 45- 18 h 25 18 h 00 – 18 h 40 17 h 00 – 17 h 40 17 h 30 – 18 h 10 9 h 00 – 9 h 40, 11 h 00 – 11 h 40 et 11 h 45 – 12 h 25 9 h 30 – 10 h 10, 11 h 30 – 12 h 10 et 12 h 30 – 13 h 10	56 \$
JUNIOR 3-4	Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 00 – 17 h 55 18 h 00 – 18 h 55 18 h 00 – 18 h 55 17 h 00 – 17 h 55 9 h 00 – 9 h 55, 10 h 30 – 11 h 25 et 12 h 30 – 13 h 25 10h 00 – 10 h 55, 11 h 00 – 11 h 55 et 13 h 00 – 13 h 55	68 \$
JUNIOR 5-6	Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche	17 h 30 – 18 h 25 17 h 00 – 17 h 55 17 h 00 – 17 h 55 18 h 00 – 18 h 55 10 h 00 – 10 h 55, 11 h 30 – 12 h 25 et 12 h 00 – 12 h 55 10 h 30 – 11 h 25 et 12 h 00 – 12 h 55	68 \$
JUNIOR 7-8	Lundi Samedi Dimanche	18 h 00 – 18 h 55 9 h 00 – 9 h 55 et 11 h 00 – 11 h 55 10 h 15 – 11 h 10	68 \$
JUNIOR 9-10	Mercredi Samedi Dimanche	18 h 00 – 18 h 55 10 h 00 – 10 h 55 9 h 30 – 10 h 25 et 11 h 30 – 12 h 25	68 \$

COURS DE FORMATION

Passeport vaccinal non requis.

Étoile de bronze (10 semaines)	Samedi	11 h 00 – 12 h 00	102 \$
Médaille de bronze (9 semaines)	Samedi	12 h 30 – 14 h 30	225 \$
Croix de bronze (9 semaines)	Samedi	15 h 00 – 17 h 30	250 \$
Premiers soins Général Du 12 mars au 2 avril	Samedi	12 h 30 – 14 h 30	125 \$
Sauveteur national Du 9 avril au 11 juin	Samedi	À venir	280 \$

COURS NATATION ADULTES

Adulte Essentiel	Mercredi Dimanche	19 h 00 – 19 h 55 8 h 30 – 9 h 25	82 \$
Adulte Intermédiaire	Mercredi Dimanche	19 h 00 – 19 h 55 8 h 30 – 9 h 25	82 \$
Adulte Style de nage	Mardi Dimanche	19 h 00 – 19 h 55 8 h 30 – 9 h 25	82 \$

COURS MISE EN FORME ADULTES

Aqua Forme	Lundi Mercredi	9 h 00 – 9 h 55 et 19 h 00 – 19 h 55 9 h 00 – 9 h 55	102 \$
Aqua Jogging	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	102 \$
Aqua Aînée	Mardi Jeudi	15 h 00 – 15 h 55 15 h 00 – 15 h 55	82 \$
Aqua Zumba	Jeudi	9 h 00 – 9 h 55	102 \$

COURS PRIVÉS

Les demandes de cours privés se font par formulaire web sur notre site internet disponible le 17 janvier à 8h.

Durée des cours	Une personne	Deux personnes
30 min	15 \$	20 \$
45 min	22,5 \$	30 \$
Cours 1 h	30 \$	40 \$

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

TARIFICATION

Durée des cours 13 semaines

Cours à la carte/essai* 9\$ / h

*dans la limite des places disponibles

INTENSITÉ

Légère •

Moyenne ••

Élevée •••

20% de rabais sur la 2ème et la 3ème activité puis 25% sur les cours supplémentaires. (L'activité la plus chère n'aura pas de rabais).

MISE EN FORME

ABDO + CORE •••	Lundi	18 h 50 - 19 h 20	52 \$
	Jeudi	18 h 50 - 19 h 20	52 \$
ABDO ET ÉTIREMENT •	Jeudi	12 h - 12 h 30	52 \$
	Présentiel ou virtuel		
BOOTCAMP •••	Lundi	20h - 20 h 55	102 \$
	Mercredi	18 h 30 - 19 h 25	102 \$
CARDIO PILATES ••	Mercredi	18 h - 18 h 55	102 \$
CARDIO VÉLO •••	Lundi*	17 h - 17 h 45	76 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	102 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	102 \$
	Mardi*	19 h 15 - 20 h 10	95 \$
	Mercredi	17 h 45 - 18 h 40	102 \$
CARDIO VÉLO TONUS •••	Jeudi*	17 h 45 - 19 h 10	117 \$
CROSSTRaining •••	Lundi	12 h - 12 h 55	120 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	120 \$
	Mardi	16 h 45 - 17 h 40	120 \$
	Jeudi	12 h - 12 h 55	120 \$

*session de 12 semaines.

*session de 12 semaines.

*Entraînement de type crossfit dans notre salle dédiée au cross-training. Séances semi-privées limitées à 5 participants. Session de 12 semaines.

ÉTIREMENT ET RENFORCEMENT ●●	Mardi	19 h 10 - 20 h 05	102 \$
HIIT ●●	Lundi*	11 h 30 - 12 h	60 \$
	Lundi*	19 h - 19 h 30	60 \$
	Mardi*	12 h - 12 h 30	60 \$
<i>Séances semi-privées limitées à 5 participants. *session de 12 semaines.</i>			
PILATES débutant ●	Lundi	18 h 35 - 19 h 30	102 \$
PILATES inter-avancé ●●	Lundi	17 h 30 - 18 h 25	102 \$
	Mercredi	09 h 30 - 10 h 25	102 \$
POWER CARDIO ●●●	Lundi	18 h - 18 h 45	82 \$
	Jeudi	18 h - 18 h 45	82 \$
TABATA ●●●	Mardi*	18 h - 18 h 55	95 \$
<i>*session de 12 semaines</i>			
YOGA DOUX / MÉDITATION ●	Mercredi	19 h 15 - 20 h 10	102 \$
YOGA HATHA DOUX ●	Jeudi	19 h - 19 h 55	102 \$
YOGA HATHA INTER-AVANCÉ ●●	Jeudi	12 h 30 - 13 h 25	102 \$
YOGA HATHA MULTINIVEAUX ●	Lundi	19 h 30 - 20 h 55	127 \$
	Mardi	11 h - 12 h 25	127 \$
	Vendredi	10 h - 11 h 25	127 \$
	Samedi	10 h - 11 h 25	127 \$
YOGA HATHA FLOW intermédiaire●●	Mercredi	18 h - 19 h 10	115 \$
YOGA POWER ●●	Jeudi	18 h - 18 h 55	102 \$
ZUMBA ●●	Lundi	18 h 35 - 19 h 30	102 \$
	Mardi	19 h - 19 h 55	102 \$

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE ●●	Mercredi	19 h 15 - 20 h 40	127 \$
DANSE URBAINE ●●	Lundi	19 h - 19 h 55	102 \$

SPORTS

BADMINTON LIBRE

Lundi

18 h - 19 h

78 \$

SPORTS DE COMBAT

CONDITONNEMENT BOXE

•••

Mardi

20 h 15 - 21 h 10

102 \$

KICKBOXING •••

Conditionnement

Mercredi

18 h - 18 h 55

102 \$

Combat (Nouveau)

Mercredi

19 h - 19 h 55

102 \$

AIKIDO, TAEKWONDO ET KARATÉ

Voir : CLUB DE TAEKWONDO, CLUB D'AIKIDO et CLUB DE KARATÉ à la page 16

ART ET CULTURE

AQUARELLE ET AUTRES TECHNIQUES (tous niveaux)

Lundi

18 h 30 - 21 h 25

300 \$

Pour connaître le matériel nécessaire à l'atelier d'art, l'information se trouve sous la description du cours sur notre site internet : www.ascs.qc.ca

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE

Horaire flexible en présentiel à domicile ou au centre/
ou en virtuel. Contrat de 10 cours minimum

35 \$ - 45 \$ / heure

Pour tous les niveaux. Demande d'information par [formulaire d'inscription en ligne](#).

COURS PRIVÉS DE LANGUE

Horaire flexible en présentiel à domicile ou au centre/
ou en virtuel. Contrat de 10 cours minimum

35 \$ - 45 \$ / heure

Pour tous les niveaux. Demande d'information par [formulaire d'inscription en ligne](#).

COURS AÎNÉ

MISE EN FORME

MISE EN FORME AÎNÉ •

Mardi*

10 h - 10 h 55

76 \$

*session de 12 semaines.

AQUA AÎNÉ

Mardi

15 h 00 - 15 h 55

82 \$

Jeudi

15 h 00 - 15 h 55

Cours en partenariat avec la Fadoq



ART ET CULTURE

BRODERIE	Jeudi	13 h – 15 h	65 \$
-----------------	-------	-------------	-------

Kit de démarrage compris dans le prix. À récupérer au centre au premier cours.

ANGLAIS AÎNÉ	Mercredi	13 h – 15 h	65 \$
---------------------	----------	-------------	-------

MISE EN FORME

MISE EN FORME AÎNÉ •	Lundi	10 h 30 – 11 h 25	60 \$
-----------------------------	-------	-------------------	-------

CARDIO VÉLO AÎNÉ ••	Jeudi	13 h – 13 h 55	60 \$
----------------------------	-------	----------------	-------

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.

[ASCCS Formulaire-accessibilite](#)

AQUAFORME ADAPTÉ	Mardi	10 h 00 – 11 h 00
-------------------------	-------	-------------------

AQUAFORME ADAPTÉ	Vendredi	14 h 00 – 15 h 00
-------------------------	----------	-------------------

ENTRAÎNEMENT SUPERVISÉ	Mardi	13 h 00 – 14 h 00
	Mercredi	14 h 00 – 15 h 00
	Vendredi	13 h 00 – 14 h 00

**Il est obligatoire d'avoir un plan d'entraînement réalisé par un entraîneur pour participer à l'activité d'entraînement supervisé en salle d'entraînement.*

MISE EN FORME SUR CHAISE	Mercredi	10 h 30 – 11 h 25
---------------------------------	----------	-------------------

YOGA ADAPTÉ	Mardi	10 h 30 – 11 h 45
--------------------	-------	-------------------

**Activité offerte en partenariat avec l'Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI)*

YOGA ADAPTÉ

Vendredi

13 h 30 – 14 h 45

DANSE PILATES

Mercredi

13 h 30 – 14 h 30

**Activité offerte par l'organisme Sans Oublier Le Sourire*

BAIN LIBRE ADAPTÉ

Journée à venir

Horaire à venir



Information et inscription :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire

514 522-2280 poste 207

centre@asccs.qc.ca

ACTIVITÉS ENFANTS ET JEUNES

MISE EN FORME

BOUGE BAMBIN

2- 3 ans

Dimanche

9 h - 9 h 45

68 \$

4-5 ans

Dimanche

9 h 55 - 10 h 40

68 \$

SPORT

SOCCER

4 - 5 ans

Dimanche

9 h - 09 h 55

68 \$

6 - 7 ans

Dimanche

10 h - 10 h 55

68 \$

8 - 9 ans

Dimanche

11 h - 11 h 55

68 \$

BASKET

6-8 ans

Mardi

18 h - 18 h 55

68 \$

9 -12 ans

Mardi

19 h-19 h 55

68 \$

DANSE

DANSE CRÉATIVE

2 - 3 ans (parent -
enfant)

Samedi

8 h 45 - 9 h 30

68 \$

4 - 5 ans

Samedi

9 h 45 - 10 h 30

68 \$

BALLET 6 - 12 ans

Initiation

Samedi

10 h 45 - 11 h 40

68 \$

Niveau 1

Samedi

11 h 50 - 12 h 45

68 \$

Intermédiaire

Lundi

16 h 30 - 17 h 25

100 \$

Avancé

Mardi

17 h 30 - 18 h 55

100 \$

FUNKY HIP-HOP (6 - 12 ans)

Débutant

Mardi

16 h 30 - 17 h 25

68 \$

Intermédiaire

Mercredi

16 h 30 - 17 h 25

68 \$

Avancé

Lundi

18 h - 18 h 55

68 \$

Compétitif *

Lundi et Jeudi

18 h - 18 h 55

161 \$

*Cours avancé réussi obligatoire

MODERN - JAZZ 9 - 14 ans Intermédiaire Avancé Compétitif *	Jeudi	16 h 30 – 17 h 55	100 \$
	Mardi	19 h – 20 h 25	100 \$
	Mardi et Mercredi	19 h – 20 h 25 17 h 30 – 18 h 25	193 \$

*Cours avancé réussi obligatoire

ART ET CULTURE

ÉVEIL MUSICAL PARENT - ENFANT 2 ans 3 ans 4-5 ans	Samedi	9 h 40 – 10 h 25	56 \$
	Samedi	10 h 30 – 11 h 15	56 \$
	Samedi	11 h 20 – 12 h 05	56 \$

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaire flexible en présentiel à domicile ou au centre/ ou en virtuel. Contrat de 10 cours minimum		35 \$ - 45 \$ / heure
-------------------------	---	--	-----------------------

Pour tous les niveaux. Demande d'information par [formulaire d'inscription en ligne](#).

COURS PRIVÉS DE LANGUE	Horaire flexible en présentiel à domicile ou au centre/ ou en virtuel. Contrat de 10 cours minimum		35\$ – 45 \$ / heure
------------------------	---	--	----------------------

Pour tous les niveaux. Demande d'information par [formulaire d'inscription en ligne](#).

CLUBS SPORTIFS

CLUB DE HOCKEY SUR GLACE

Les jours et heures des cours seront confirmés en début de saison par les personnes ressources du club et seront disponibles sur la page des clubs de notre site internet.

NOUVEAU

HOCKEY ADAPTÉ

6 - 17 ans

100 \$ / saison

L'initiation au hockey adapté est spécialement réservée aux enfants vivant avec un trouble du spectre autistique sans déficience intellectuelle ou légère. Présence du parent sur la glace afin d'accompagner leur enfant.

BÉBITTE : U5 – M5

3 - 4 ans

110 \$ / saison

PRÉNOVICE : U7 – M7

5 - 6 ans

150 \$ / saison

NOVICE : U9 – M9

7- 8 ans

195 \$ / saison

ATOME : U11 – M11

9 - 10 ans

300 \$ / saison

PEE-WEE : U13 – M13

11 - 12 ans

300 \$ / saison

BANTAM : U15 – M15

13 - 14 ans

300 \$ / saison

MIDGET : U18 – M18
15 à 17 ans

300 \$ / saison

JUNIOR : U21 – M21
18 à 21 ans

375 \$ / saison

Carte de membre et frais d'affiliation

La carte de membre de l'ASCCS est obligatoire (7 \$ par enfant).

Le prix de l'inscription comprend les frais d'affiliation à Hockey Québec ainsi qu'à Hockey Canada. L'affiliation est valable pour une saison, soit du mois de septembre au mois d'avril.

* Les parents intéressés à s'impliquer dans le club peuvent communiquer avec Michel Godin.

❗ Information :

Michel Godin, responsable du club

514 571-3678

centre@asccs.qc.ca

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE

Session : HIVER 2022

GROUPE DÉBUTANT : LES
PINGOUINS ECOLE DE PATIN
4 -12 ans

92 \$ / session

Samedi

12 h – 13 h 10

Aucun prérequis.

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

Ce tarif ne donne pas accès aux circuits de compétition

INTERMÉDIAIRE
6-17 ans

109 \$ / 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.

Ce tarif donne accès aux circuits de compétition initiation (CL'Fun et Liliane Lambert)

AVANCÉ
6-17 ans

126 \$ / session

Lundi

18 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.

Ce tarif donne accès aux circuits interrégional et provincial

CLUB DE TAEKWONDO


ENFANT 6 – 11 ANS

68 \$	Jeudi	17 h 45 – 18 h 40
100\$	Dimanche	11 h – 12 h 25

ADOLESCENT/ADULTE (12+ ans)

127 \$	Jeudi	18 h 45 – 20 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
centre@asccs.qc.ca

CLUB D'AIKIDO


ADULTE (16 ans et +)

127 \$	Mercredi	19 h 30 – 20 h 55
127 \$	Samedi	9 h – 10 h 25

ENFANT (12 ans-15 ans)

100 \$	Samedi	9 h – 10 h 25
--------	--------	---------------

Les frais d'affiliation à la Fédération québécoise d'aïkido sont obligatoires. L'adhésion est valable un an et doit être renouvelée au 1^{er} septembre. Des frais de passation de ceinture seront également à prévoir.

 Cindy Gauthier, Responsable des activités
Tél. 514 522-2246 poste 9203
centre@asccs.qc.ca

CLUB DE NATATION

Inscriptions dès le 13 décembre 2021

PRÉ-COMPÉTITIF

68 \$	Vendredi	18 h 30 – 19 h 30
-------	----------	-------------------

*Préalable Junior 5. Session de 13 semaines.

COMPÉTITIF

**2 cours par semaine : 140 \$	Lundi	18 h – 19 h 30
--------------------------------	-------	----------------

3 cours par semaine : 210 \$	Jeudi	18 h 30 – 20 h
------------------------------	-------	----------------

	Vendredi	17 h – 18 h 30
--	----------	----------------

*Préalable Junior 7. Session de 13 semaines, du 10 janvier au 17 juin 2022.

**2 journées d'entraînement au choix mais à respecter durant toute la session.



Jaime Richard, Responsable aquatique

Tél. 514 522-2246 poste 9217

centre@asccs.qc.ca

CLUB DE TRIATHLON



Veillez écrire au dynamostriathlon@asccs.qc.ca

SECTEUR

ENVIRONNEMENT

LES ECO-ATELIERS

De 18 h à 19 h, un mercredi par mois apprenez-en plus sur les gestes écologiques du quotidien lors des éco-ateliers. Inscription en ligne obligatoire pour tous. 5 participants minimum.

PRÉSENTATION DU PRINCIPE DES 3RV

Mercredi 19 janvier

Venez apprendre à appliquer cette règle de réduction, réutilisation, recyclage et valorisation au quotidien pour réduire le plus possible notre production de déchets et notre impact environnemental. **Apportez un contenant réutilisable pour venir fabriquer une bougie naturelle !**

5\$ adulte membre de l'ASCCS - Gratuit enfant.

ENTRETIEN DES PLANTES D'INTÉRIEUR

Mercredi 23 février

Apprenez à décoder le langage de vos plantes d'intérieur. Astuces et conseils afin de garder votre verdure luxuriante. **Apportez vos plantes, démonstration d'astuces écologiques pour l'entretien de vos plantes !**

Gratuit.

L'ALIMENTATION RESPONSABLE

Mercredi 16 mars

Survolez différentes facettes de l'alimentation, leurs impacts, et des alternatives pour consommer de façon plus durable. L'atelier sert à s'y retrouver plus facilement dans l'étiquetage des produits et à se poser les bonnes questions pour savoir vraiment ce qu'il y a dans notre assiette. **Dégustation d'aliments éthiques et écoresponsables !**

5\$ adulte membre de l'ASCCS - Gratuit enfant.

LES ÎLOTS DE CHALEUR URBAINS

Mercredi 6 avril

Comprendre le phénomène des îlots de chaleur, leurs causes ainsi que leurs impacts sur les populations vulnérables. Comprendre les solutions possibles, avec emphase sur les bienfaits du verdissement et de la forêt urbaine. **Présentation des solutions apportées par l'éco-quartier : CA, MT, Verdir le Sud, etc. !**

Gratuit.

PROGRAMME ÉCO-QUARTIER DE SAINT-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



Informations :

Julie Roussel, Responsable du secteur environnement

centre@asccs.qc.ca

514 522-2246, poste 9204

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 à thématiques environnementales

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

Québec 

Ville-Marie
Montréal 