



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION ÉTÉ

4 JUILLET – 28 AOÛT 2022

PISCINE
27 JUIN – 21 AOÛT

L'ASCCS propose une session d'été de 8 semaines de cours en présentiel.
Veuillez noter que les places sont limitées.

RENSEIGNEMENTS

Dates de la session

Du lundi 4 juillet au
Dimanche 28 août 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 9 h – 17 h

INSCRIPTIONS

À compter du 13 juin 2022 à 8 h – 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 : 20 \$ – Aînés (59 ans et +) : 15 \$ – Jeunes : 7 \$ – Enfants (- de 3 ans) : Gratuit
Sujet à changement au 1er juillet.

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

SALLE D'ENTRAÎNEMENT Page 2

NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES Page 4

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET
AINÉS Page 7

ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET
JEUNES Page 10

CLUBS SPORTIFS Page 11

SECTEUR ENVIRONNEMENT Page 12

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

(16 ANS ET +)

AUTORISATION PARENTALE REQUISE DE 16 À 18 ANS.

Tarifification

Sujet à changement au 1er juillet.

Abonnements	Tarif
3 mois	27 \$/mois
1 an	20 \$/mois
Entrée unique	8 \$

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

* La clinique ne sera pas disponible durant l'été 2022

Service Connexe

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

Programme d'activités : Été 2022

Forfaits entrainement privé

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

Entrainement semi-privé

Cross-training ●●●	Lundi	12 h - 12 h 55	83 \$
	Lundi	17 h - 17 h 55	83 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	83 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	83 \$
	Jeudi	17 h 30 - 18 h 25	
Cross-training intermédiaire-avancé	Lundi	18 h - 18 h 55	83 \$
Cross-training TRX			
HIIT ●●	Vendredi	12 h - 12 h 30	40 \$
	Vendredi	12 h 30 - 13 h	40 \$

Séances semi-privées limitées à 5 participants.

Entrainement de groupe

Cardio vélo ●●●	Lundi	17 h - 17 h 45	65 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	65 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	65 \$
	Mardi	19 h 15 - 20 h 10	65 \$
	Mercredi	17 h 45 - 18 h 40	65 \$
Cardio vélo tonus ●●●	Jeudi	17 h 45 - 19 h 10	81 \$

NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES

27 JUIN – 21 AOÛT 2022

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

*Les enfants peuvent être inscrits à seulement 1 cours de natation par session.

COURS DE NATATION PARENTS-ENFANTS

ÉTOILE DE MER (4-12 mois)	Mardi	9 h 00 – 9 h 30	26 \$
CANARD (12-24 mois)	Mercredi	17 h 00 – 17 h 30	26 \$
	Jeudi	9 h 00 – 9 h 30	26 \$
TORTUE DE MER (2-3 ans)	Mercredi	17 h 00 – 17 h 30	26 \$
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 30	26 \$

COURS DE NATATION ENFANTS

LOUTRE DE MER (3 ans)	Lundi	17 h 45 – 18 h 25	35 \$
	Mardi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
	Mercredi	17 h 30 – 18 h 10	35 \$
SALAMANDRE (4-5 ans)	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
	Mardi	17 h 45 – 18 h 25	35 \$
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 25	35 \$
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
POISSON-LUNE (4-5 ans)	Lundi	17 h 45 – 18 h 25	35 \$
	Mardi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
	Mercredi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
CROCODILE / BALEINE (4-5 ans)	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
	Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	35 \$
JUNIOR 1-2 (6- 12 ans)	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$

	Mardi	18 h 00 – 18 h 40	35 \$
	Mercredi	17 h 00 – 17 h 40	35 \$
	Jeudi	17 h 30 – 18 h 10	35 \$
	Vendredi	18 h 00 – 18 h 40	35 \$

JUNIOR 3-4 (6- 12 ans)	Mardi	17 h 00 – 17 h 55	48 \$
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 40	48 \$
	Jeudi	18 h 00 – 18 h 55	48 \$
	Vendredi	17 h 00 – 17 h 55	48 \$

JUNIOR 5-6 (6- 12 ans)	Lundi	17 h 45 – 18 h 40	48 \$
	Mercredi	17 h 00 – 17 h 55	48 \$

JUNIOR 7-8 (6- 14 ans)	Mardi	17 h 45 – 18 h 40	48 \$
------------------------	-------	-------------------	-------

JUNIOR 9-10 (6- 14 ans)	Mercredi	18 h 00 – 18 h 55	48 \$
-------------------------	----------	-------------------	-------

ENTRAÎNEMENT NATATION (ENFANTS-ADOS)

Entraînement débutant	Mardi	17 h 00 – 18 h 00	52 \$
	Jeudi	17 h 00 – 18 h 00	52 \$

*Préalable Junior 5

Entraînement avancé	Lundi	17 h 00 – 18 h 30	78 \$
	Mercredi	17 h 00 – 18 h 30	78 \$
	Vendredi	17 h 00 – 18 h 30	78 \$

*Préalable Junior 7

COURS DE FORMATION

Étoile de Bronze 18 au 21 juillet	Lundi au jeudi	9 h 30 – 11 h 30	102 \$
--------------------------------------	----------------	------------------	--------

Croix de Bronze	7 et 8 juillet	9 h 00 – 12 h 00	225 \$
	9 et 10 juillet	9 h 00 – 14 h 30	
	15 et 16 juillet	9 h 00 – 15 h 00	

*Manuel et masque de poche non incluse

Premiers soins Général 18 au 21 juillet	Lundi au jeudi	16 h 00 – 20 h 00	125 \$
--	----------------	-------------------	--------

*Manuel et masque de poche non incluse

Sauveteur National 30 juillet au 21 août	Samedi et dimanche	9 h 00 – 15 h	300 \$
---	--------------------	---------------	--------

*Manuel et masque de poche non incluse

COURS DE NATATION ADULTES

Adulte essentiel	Jeudi	19 h 00 – 19 h 55	65 \$
------------------	-------	-------------------	-------

Adulte intermédiaire	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	65 \$
Adulte style de nage	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	65 \$

COURS DE MISE EN FORME ADULTES - AÎNÉS

Aqua cross training	Lundi	19 h 00 - 19 h 55	65 \$
	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	
Aqua forme	Mercredi	9 h 00 – 9 h 55 et	65 \$
		19 h 00 – 19 h 55	
Aqua jogging	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	65 \$
Aqua aînés	Mardi	15 h 30 – 16 h 25	52 \$
	Jeudi	15 h 30 – 16 h 25	52 \$

COURS PRIVÉS

Les demandes de cours privés se font par formulaire web sur notre site internet dès le 20 juin 8 h 00. La session se tiendra du 27 juin au 21 août (8 semaines).

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

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.

TARIFICATION

Durée des cours : 8 semaines

Cours à la carte/essai* 9\$ / h

**dans la limite des places disponibles*

INTENSITÉ

Légère •

Moyenne ••

Élevée •••

MISE EN FORME

CARDIO VÉLO •••	Lundi	17 h - 17 h 45	65 \$
	Lundi	18 h - 18 h 55	65 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	65 \$
	Mardi	19 h 15 - 20 h 10	65 \$
	Mercredi	17 h 45 - 18 h 40	65 \$
CARDIO VÉLO TONUS •••	Jeudi	17 h 45 - 19 h 10	81 \$
CROSSTRAINING* •••	Lundi	12 h - 12 h 55	83 \$
	Lundi	17 h - 17 h 55	83 \$
	Mardi	18 h - 18 h 55	83 \$
	Jeudi	17 h 30 - 18 h 25	83 \$
Intermédiaire-avancé TRX	Lundi	18 h - 18 h 55	83 \$
	Mardi	17 h - 17 h 55	83 \$
FESSE CUISSE ABDO PLEIN AIR ••	Lundi	17 h - 17 h 45	53 \$
HIIT •• (7 sem.)	Mercredi	17 h 45 - 18 h 15	37 \$
	Vendredi*	12 h - 12 h 30	40 \$
	Vendredi*	12 h 30 - 13 h	40 \$

**Entraînement de type crossfit dans notre salle dédiée au cross-training. Séances semi-privées limitées à 5 participants. Pas de rabais applicable.*

**Séances semi-privées limitées à 5 participants.*

YOGA DOUX • (6 sem.)	Jeudi	19 h 15 - 20 h 10	49 \$
YOGA HATHA MULTINIVEAUX • (6 sem.)	Lundi	19 h 35 - 21 h	61 \$
YOGA HATHA FLOW intermédiaire••	Mercredi	18 h - 19 h 10	73 \$
YOGA POWER •• (6 sem.)	Jeudi	18 h - 18 h 55	49 \$
ZUMBA ••	Lundi	19 h 30 - 19 h 25	65 \$
	Mercredi	19 h - 19 h 55	65 \$

SPORTS

BADMINTON LIBRE	Lundi	18 h - 20 h	96 \$
	Mardi	17 h 30 - 19 h	72 \$
	Jeudi	17 h 30 - 19 h	72 \$

SPORTS DE COMBAT

CONDITIONNEMENT KICKBOXING •••	Jeudi	19 h 45 - 21 h 15	81 \$
--------------------------------	-------	-------------------	-------

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 EN PARTENARIAT AVEC L'ARRONDISSEMENT

Atelier gratuit sans inscription qui se déroule dans les parcs du 4 juillet au 27 août

DANSE CRÉATIVE parent-enfant	Mardi	18 h - 18 h 45	Parc Saint-Jacques
------------------------------	-------	----------------	--------------------

MISE EN FORME ATNÉ plein air •

Vendredi

9 h 30 - 10 h 30

Parc Charles-S.-
Campbell

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](#)

YOGA ADAPTÉ DOUX CENTRE DU
CORPS (CHAISE ET SOL) en virtuel
*

Mardi

13 h 30 – 14 h 30

*Mini session d'été du 21/06 au 19/07

YOGA ADAPTÉ en virtuel *

Vendredi

13 h 30 – 14 h 45

*Mini session d'été du 24/06 au 22/07



Information et inscription :

Oriane Denhez, Responsable de la vie communautaire

Tél. 514 522.2280 poste 207

centre@asccs.qc.ca

ACTIVITÉS ENFANTS ET JEUNES

MISE EN FORME

LIBRE parents / enfants Module de psychomotricité (0 à 6 ans)	Mercredi Mercredi	09 h – 10 h 15 10 h 15 – 11 h 30	Gratuit
--	----------------------	-------------------------------------	---------

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaires flexibles 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	Horaires flexibles 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 KARATÉ

MIXTE ENFANT/ADO/ADULTE	Dimanche	10 h 30 – 11 h 25	74 \$
PARENT-ENFANT (4-7 ans)	Dimanche	11 h 30 – 12 h 25	92 \$


Les frais d'adhésion de 15 \$ à ADAMA sont obligatoires. La carte de membre est valable un an et doit être renouvelée au 1^{er} 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.

CLUB D'AIKIDO

12 ANS ET +	Mardi	18 h – 19 h 30	146 \$ pour deux jours obligatoirement
	Mercredi	19 h 30 – 20 h 55	
	Samedi	9 h 30 – 11 h	

Les frais d'affiliation à la Fédération québécoise d'aïkido de 25\$ 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 TRIATHLON

Le club de triathlon permet de bénéficier d'un entraînement structuré et des conseils d'entraîneurs expérimentés pour développer les bonnes techniques, prévenir les blessures et améliorer les capacités physiques et cardio-vasculaires. Bref, un entraînement qui permet d'aborder la saison de triathlon dans les meilleures conditions !

 S'adresser à dynamostriathlon@asccs.qc.ca

SECTEUR

ENVIRONNEMENT

LES ÉCO-ATELIERS

Le potager urbain sera à l'honneur cet été. Inscrivez-vous aux 2 ateliers pour découvrir et maîtriser l'agriculture urbaine ou venez à l'atelier dont vous ressentez le besoin pour agrémenter votre jardin. Ateliers d'1 heure avec certaines activités pratiques. Inscription en ligne obligatoire pour tous. Présentiel à l'extérieur ou intérieur selon la température. 5 participants minimum.

POTAGER URBAIN 3 – LUTTE ÉCOLOGIQUE

Mercredi 15 juin

Découvrez les indésirables qui peuvent se nicher dans vos plantes et aux alentours. Repartez avec des astuces pour les reconnaître ainsi que pour prévenir ou traiter leur propagation ! **Amenez des photos de vos jardins pour qu'on puisse identifier les problèmes et vous suggérer une solution.**

Gratuit.

POTAGER URBAIN 4 - PÉRENISATION

Mercredi 27 juillet

La **fin de l'été** devrait rimer avec pérennisation du jardin et préparation des cultures hâtives printanières. Voyez les rudiments à effectuer en fin de saison afin de récolter le plus longtemps possible !

Gratuit.

LES KIOSQUES

Nous serons présents sur le parvis de l'ASCCS pour vous informer sur les activités de l'éco-quartier et pour vous présenter nos projets. N'hésitez pas à venir à notre rencontre pour nous poser toutes questions.

ÉCO-QUARTIER

Mardi 28 juin – 17h à 19h

Mercredi 20 juillet – 17h à 19h

Jeudi 25 août – 17h à 19h

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 – 12 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

