



PROGRAMMATION ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Hiver 2023

9 JANVIER – 9 AVRIL 2023

L'ASCCS propose une session d'hiver de 13 semaines de cours en présentiel. Les cours de natation pour enfants et adultes auront lieu sur 2 sessions de 8 semaines chacune.

Veillez noter que les places sont limitées.

RENSEIGNEMENTS

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi :

7 h – 21 h

Samedi et dimanche : 8 h – 19 h

Heures d'ouverture du gym

Lundi au vendredi :

6 h – 21 h (22 h dès le 9 janvier)

Samedi et dimanche : 8 h – 19 h

Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel :

centre@asccs.qc.ca

PÉRIODES D'INSCRIPTION

PRÉ-INSCRIPTION

- **Jeudi 8 et 9 décembre 2022 à compter de 8 h**

Pour les familles bénéficiant du programme d'aide financière. [Plus d'infos.](#)

Inscriptions au comptoir d'accueil seulement.

- **Lundi 12 et mardi 13 décembre 2022 à compter de 8 h**

Pour les membres inscrits à une activité de la session AUTOMNE 2022.

En ligne* seulement : www.asccs.qc.ca

INSCRIPTION : à compter du **mercredi 14 décembre 2022 à 8 h**

Ouvert à toutes et à tous.

En ligne* seulement : www.asccs.qc.ca

*Les inscriptions se font seulement en ligne depuis votre compte client Sport-Plus. Une assistance téléphonique est disponible pour vous aider à accéder à votre compte en ligne.

Nous vous suggérons fortement de vous connecter avant la journée des inscriptions à votre [compte client Sport-Plus](#) afin de vérifier que vos identifiants sont corrects et que votre carte de membre est valide.

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

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 3

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

Page 11

ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES

Page 16

CLUBS SPORTIFS

Page 20

SALLE

D'ENTRAINEMENT

(16 ANS ET +)

AUTORISATION PARENTALE REQUISE DE 16 À 18 ANS.

Tarifification

La carte de membre de l'ASCCS est obligatoire lorsque vous prenez un abonnement 1 mois, 3 mois ou 1 an.

Abonnements	Tarif
1 mois	35 \$ / mois
3 mois	27 \$ / mois
1 an	20 \$ / mois
Entrée unique	8 \$

Services connexes

Services	Tarif
Évaluation de la condition physique	
Évaluation InBody	5 \$
Évaluation Inbody et analyse par un entraîneur (sur rendez-vous)	31 \$
Entraînement privé	
Programme d'entraînement personnalisé	110 \$
Entraînement privé	62 \$ / séance
Forfaits entraînement privé	
6 séances	3 InBody offertes + rabais 5 % + bouteille ou serviette de sport offerte
10 séances	3 InBody offertes + rabais 10 % + 1 séance gratuite

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

10 % de rabais sur la 3ème activité. L'activité la plus chère n'aura pas de rabais. Le tarif aîné est appliqué à compter de 59 ans.

TARIFICATION

Durée des cours : 13 semaines

Cours à la carte / essai*:

Cours 1h10 et + : 15\$

Cours de 55 minutes: 12 \$

Cours de 30 Min : 8\$

**dans la limite des places disponibles*

INTENSITÉ

Légère •

Moyenne ••

Élevée •••

MISE EN FORME

ABDOS + FESSES BOXING FITNESS ... (NOUVEAU)	Mardi	18 h – 18 h 55	114 \$
ABDOS + CORE ...	Lundi	19 h – 19 h 30	58 \$
	Jeudi	18 h 50 – 19 h 20	58 \$
BOOTCAMP ...	Lundi	19 h – 19 h 55	114 \$
	Mercredi	18 h 35 – 19 h 30	114 \$
CARDIO CROSSTRaining (NOUVEAU) ...	Mardi	19 h – 19 h 55	114 \$
CARDIO CYCLE HIIT (NOUVEAU) ...	Lundi	17 h – 17 h 40	93 \$
CARDIO DANSE AVEC BALLON FITNESS •• (NOUVEAU)	Samedi	10 h – 10 h 55	114 \$
CARDIO VÉLO TONUS ...	Lundi	17 h 45 – 19 h 10	129 \$

CARDIO VÉLO ...	Lundi	19 h 15 – 20 h 10	114 \$
	Mardi	18 h 15 – 18 h 55	93 \$
	Mardi	19 h 15 – 20 h 10	114 \$
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 40	114 \$
	Jeudi	12 h 15 – 13 h	93 \$
	Jeudi	18 h – 18 h 55	114 \$
	Jeudi	19 h 15 – 20 h 10	114 \$

CARDIO VÉLO 60 ans et + ..	Jeudi	13 h – 13 h 55	91 \$
---------------------------------------	-------	----------------	-------

CROSSTRAINING* ..	Mercredi	12 h – 12 h 55	132 \$
	Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	132 \$

CROSSTRAINING* Intermédiaire - avancé ...	Jeudi	18 h – 18 h 55	132 \$
--	-------	----------------	--------

**Entraînement de type crossfit dans notre salle dédiée au cross-training (au gym, 2^e étage). Séances semi-privées limitées à 6 participants. Pas de rabais applicable.*

ESSETRICS ..	Samedi	11 h 15 – 12 h 40	140 \$
---------------------	--------	-------------------	--------

FESSES CUISSSES ABDOS ..	Lundi	18 h – 18 h 55	114 \$
---------------------------------	-------	----------------	--------

HIIT* ..	Mardi*	12 h – 12 h 30	72 \$
	Mercredi	18 h – 18 h 30	58 \$
	Jeudi*	12 h – 12 h 30	72 \$
	Vendredi*	12 h – 12 h 30	72 \$
	Vendredi*	12 h 30 – 13 h	72 \$

**Séances semi-privées limitées à 8 participants.*

MISE EN FORME AINÉ 60 ANS ET + •	Lundi	10 h 30 – 11 h 25	91 \$
---	-------	-------------------	-------

PILATES INTER - AVANCÉ ..	Lundi	18 h 10 – 19 h 05	114 \$
	Mercredi	9 h 30 – 10 h 25	114 \$

PILATES DÉBUTANT •	Lundi	19 h 10 – 20 h 05	114 \$
---------------------------	-------	-------------------	--------

POWER CARDIO ...	Lundi	18 h – 18 h 45	93 \$
	Jeudi	18 h – 18 h 45	93 \$

YOGA HATHA FLOW INTERMÉDIAIRE •	Mercredi	18 h 10 – 19 h 20	127 \$
YOGA DOUX ET MEDITATION •	Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	114 \$
YOGA DÉBUTANT •	Jeudi	11 h 15 – 12 h 10	114 \$
YOGA INTERMEDIAIRE •	Mardi	18 h 10 – 19 h 15	120 \$
YOGA INTER - AVANCÉ ••	Jeudi	12 h 15 – 13 h 40	140 \$
YOGA POWER ••	Jeudi	18 h 10 – 19 h 20	127 \$
YOGA HATHA DOUX ••	Jeudi	19 h 25 – 20 h 20	114 \$
YOGA HATHA DÉBUTANT - INTER •	Vendredi	10 h – 11 h 25	140 \$
YIN YOGA	Vendredi	12 H 15 – 13 h 10	114 \$
ZUMBA ••	Lundi Mardi	19 h – 19 h 55 19 h – 19 h 55	114 \$ 114 \$
STRONG BY ZUMBA® •• (NOUVEAU)	Mercredi	18 h 45 – 19 h 40	114 \$

DANSE

BALLET-FITNESS ..	Vendredi	12 h 15 – 13 h 10	114 \$
FUNKY HIP HOP ADULTES ..	Lundi	17 h 45 – 18 h 55	127 \$

SPORTS

BADMINTON LIBRE	Lundi	18 h – 19 h	53 \$
------------------------	-------	-------------	-------

Mise à disposition du terrain mais pas de cours. Inscription pour un joueur qui doit venir avec son équipement. Possibilité de prêt de raquette et de volants. Limite de 12 personnes.

SPORTS DE COMBAT

BOXE PIEDS / POINGS ...	Samedi	8 h 15 – 9 h 40	140 \$
BOXE THAILANDAISE ...	Jeudi	19 h 35 – 21 h 05	140 \$
KICK BOXING ...	Jeudi	18 h – 19 h 30	140 \$
TAEKWONDO, BOXE FRANÇAISE, JIU-JITSU BRÉSILIEN, KARATÉ	Voir la page des clubs sportifs		

CONFÉRENCES (pour les 50 ans+)

Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées. Les conférences sont présentées par la FADOQ en collaboration avec le SPVM afin d'offrir des trucs et conseils pratiques pour se protéger.

Aîné-avisé : prévention des chutes	Mercredi 18 janvier	10 h – 11 h 30	Gratuit
Aîné-avisé : maltraitance	Mercredi 15 février	10 h – 11 h 30	Gratuit
Aîné-avisé : Fraude	Mercredi 15 mars	10 h – 11 h 30	Gratuit
Aîné-avisé : Intimidation	Mercredi 12 avril	10 h – 11 h 30	Gratuit

ART ET CULTURE

AQUARELLE ET AUTRES TECHNIQUES	Lundi	18 h 30 – 21 h 25	150 \$
---------------------------------------	-------	-------------------	--------

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE

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

À partir de 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. Contrat de 10 cours minimum.

À partir de 45 \$ / heure

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

ACCESSIBILITÉ AUX LOISIRS

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 gratuitement.

[ASCCS Formulaire-accessibilite](#)

AQUA FORME ADAPTÉ

Vendredi

10 h – 11 h

MISE EN FORME SUR CHAISE

Lundi

11 h 30 – 12 h 30

YOGA ADAPTÉ

Mardi

12 h 00 – 13 h 15

BAIN LIBRE

Vendredi

9 h – 10 h



Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire
centre@asccs.qc.ca

ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES

MISE EN FORME

Le module est réservé aux enfants de 0 à 8 ans accompagné d'un parent. Carte de membre obligatoire pour l'enfant et le parent présent dans le module. Pour en savoir plus sur les inscriptions, voir [notre site web](#).

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ	Lundi, mardi, mercredi, vendredi	8 h à 10 h	Gratuit
	Jeudi	8 h à 12 h	

Pas de réservation requise. Inscription à l'activité pour la session (en ligne ou au comptoir).

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ	Du lundi au vendredi	18 h – 18 h 45 19 h – 19 h 45	Gratuit
--------------------------	----------------------	----------------------------------	---------

* Sur réservation à chaque semaine depuis votre [compte en ligne Sport-Plus](#).

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ	Samedi et dimanche	8 h – 8 h 45 8 h 45 – 9 h 30	Gratuit
--------------------------	--------------------	---------------------------------	---------

* Sur réservation à chaque semaine depuis votre [compte en ligne Sport-Plus](#).

SPORT

BASKET 6 - 8 ans	Mardi	18 h – 18 h 55	75 \$
	Mardi	19 h-19 h 55	75 \$

CIRQUE ET GYMNASTIQUE 6-12 ans	Dimanche	9 h 30 – 10 h 30	75 \$
-----------------------------------	----------	------------------	-------

MINI-GYM PARENTS-ENFANTS 4 - 6 ans (NOUVEAU)	Samedi	10 h – 10 h 55	75 \$
---	--------	----------------	-------

SOCCER 4 - 5 ans	Dimanche	9 h – 9 h 55	75 \$	
	6 - 7 ans	Dimanche	10 h – 10 h 55	75 \$
	8 - 9 ans	Dimanche	11 h – 11 h 55	75 \$

DANSE

DANSE CRÉATIVE			
2 - 3 ans (parent – enfant)	Samedi	8 h 45 – 9 h 30	75 \$
4 - 5 ans	Samedi	9 h 45 – 10 h 30	75 \$
6 - 7 ans	Samedi	10 h 30 – 11 h 15	75 \$

BALLET			
Avancé	Mardi	17 h 30 – 19 h	110 \$

FUNKY HIP-HOP			
Débutant	Mardi	16 h 30 – 17 h 25	75 \$
Intermédiaire	Mercredi	16 h 30 – 17 h 25	75 \$
Avancé	Mercredi	17 h 30 – 18 h 25	75 \$
Compétitif *	Jeudi	18 h 30 – 20 h 25	150 \$

**Cours avancé réussi obligatoire*

MODERN - JAZZ			
Débutant	Jeudi	16 h 30 – 17 h 25	75 \$
Intermédiaire	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	75 \$
Compétitif *	Mardi	19 h – 20 h 55	150 \$

**Cours intermédiaire réussi obligatoire*

ART ET CULTURE

ÉVEIL MUSICAL			
PARENT - ENFANT			
2 ans	Samedi	9 h 40 – 10 h 25	62 \$
3 ans	Samedi	10 h 30 – 11 h 15	62 \$
4 - 5 ans	Samedi	11 h 20 – 12 h 05	62 \$

INITIATION À LA			
CONVERSATION EN ANGLAIS			
8 - 12 ans	Samedi	13 h 30 – 14 h 15	75 \$

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Activités adaptées pour tous les enfants ayant une limitation fonctionnelle et / ou intellectuelle (de l'autisme à la déficience légère).

KARATSA ADAPTÉ ENFANT	Dimanche	12 h – 12 h 55	110 \$
------------------------------	----------	----------------	--------

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE Cours donnés au domicile (rayon 10 km du centre) OU au centre	Contrat 10 cours minimum	Horaire flexible	À partir de 45 \$ / heure
---	--------------------------	------------------	---------------------------

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

COURS PRIVÉS DE LANGUE Cours donnés au domicile ou au centre	Contrat 10 cours minimum	Horaire flexible	35 \$ – 45 \$ / heure
--	--------------------------	------------------	-----------------------

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

FÊTES D'ENFANTS

Venez célébrer l'anniversaire de votre enfant à l'ASCCS !

Nous offrons différents forfaits, il est également possible d'organiser une fête sur mesure. Un adulte doit toujours superviser les enfants durant la fête.

[Réservation en ligne et FAQ](#)

FORFAITS

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ LIBRE*	Accès à la salle de psychomotricité et à la salle de repas pendant 2 h ; Pour les enfants de 0 à 8 ans.	160 \$
--	--	--------

**Forfait pour 15 enfants dont l'enfant fêté*

GYMNASE LIBRE *	Accès au gymnase pendant 1 h 30 ; Accès à une salle de repas pendant 1h ; Pour les enfants de 0 à 12 ans.	150 \$
------------------------	---	--------

**Prêt de matériel inclus (ballons, cerceaux, foulards, tapis, cônes, dossards...)*

LOCATION D'UNE SALLE	Accès à une salle au choix pendant 1 h ; possibilité de manger sur place*.	Prix de la location
-----------------------------	---	---------------------

**Manger sur place est permis dans les salles autre que la Palestre, le Gymnase et la salle de psychomotricité. Pas de prêt de matériel. Plus d'infos sur nos [locations de salle](#).*

 location@asccs.qc.ca

CLUBS

SPORTIFS

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE

Session : du 5 janvier au 8 avril 2023

Les activités du Club de patinage de vitesse Centre-Sud ont lieu à l’Arena Camillien-Houde au 1696 rue Montcalm.

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

100 \$ / session	Samedi	12 h 20 – 13 h 20
------------------	--------	-------------------

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

120 \$ / session	Lundi	17 h 15 – 18 h 20
	Samedi	13 h 20 – 14 h 30

Pré-requis : 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

140 \$ / session	Lundi	18 h 20 – 19 h 30
	Jeudi	17 h 15 – 19 h 30
	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.

LOCATION DE PATINS

65 \$ / session

Veillez noter que les patins doivent être aiguisés au minimum une fois par mois. Le club propose l'aiguisage au coût de 5 \$.

Carte de membre et frais d'affiliation

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

Le patinage de vitesse étant un sport fédéré ils est donc obligatoire pour les membres de clubs de payer les frais d'affiliation sur le [site de la Fédération de Patinage de Vitesse du Québec](#).

Cette affiliation est annuelle (septembre à avril) et contient une assurance responsabilité.

À titre informatif, les frais d'affiliation sont les suivants:

Groupe débutant : « groupe débutant Les Pingouins École de Patin » 26\$ (ce tarif ne donne pas accès aux circuits de compétition)

Groupe intermédiaire : 45\$ (ce tarif donne accès aux circuits de compétition initiation (CL'Fun et Liliane Lambert)

Groupe avancé : 127\$ (ce tarif donne accès aux circuits interrégional et provincial)



Alain Marquis, responsable du club

438-870-9849 (cellulaire)

cpvcs@asccs.qc.ca

CLUB DE KARATÉ

ADOLESCENT/ADULTE

132 \$

Dimanche

9 h – 9 h 55

ENFANT (8-12 ans)

110 \$ *

Dimanche

10 h – 10 h 55

PARENT-ENFANT (4-7 ans)

165 \$ *

Dimanche

11 h – 11 h 55

* Prix pour les deux (parent + enfant)

KARATSA ADAPTÉ ENFANT

110 \$

Dimanche

12 h – 12 h 55

KARATSA ADAPTÉ ADULTE

110 \$

Dimanche

13 h – 13 h 55

Les frais d'adhésion de 20 \$ 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. Pour toutes informations concernant l'équipement et les frais de passage de grade, contacter ADAMA :

info@adamacanada.org



Aurélien Eloy, responsable des activités

respo.sports@asccs.qc.ca

JIU-JITSU BRÉSILIEN

14 ans et -

150 \$

Vendredi

18 h – 18 h 55

Les frais d'adhésion de 20 \$ à ADAMA sont obligatoires. Les frais d'affiliation à la Fédération mondiale de JJB sont obligatoires: 20\$/an. 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.

Pour toutes informations concernant l'équipement et les frais de passage de grade, contacter ADAMA :

info@adamacanada.org



Aurélien Eloy, responsable des activités

respo.sports@asccs.qc.ca

CLUB DE HOCKEY COSOM

ADOS (13 ans et +)

52 \$

Samedi

17 h – 18 h 30

Pas de frais d'adhésion pour le club. Seule la carte de membre de l'ASCCS est obligatoire.



Aurélien Eloy, responsable des activités

respo.sports@asccs.qc.ca

CLUB DE TAEKWONDO

ENFANTS (6 – 11 ANS)

75 \$	Jeudi	18 h – 18 h 55
110\$	Dimanche	11 h – 12 h 25

ADOLESCENT / ADULTE (12+ ans)

140 \$	Jeudi	19 h – 20 h 25
--------	-------	----------------

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 1er 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).

 Aurélien Eloy, responsable des activités
respo.sports@asccs.qc.ca

CLUB DE BOXE FRANÇAISE

La savate boxe française est un sport de combat de percussion qui consiste, pour deux adversaires équipés de gants et de chaussons à se porter des coups avec les poings et les pieds. Pour se remettre en forme ou pour compétitionner, un cours multiniveau vous est proposé afin de s'adapter à vos besoins.

ENFANTS – ADOS (-18 ANS) ADULTES (+18 ANS)

Prix Enfants

75 \$ donne accès à 1 cours

100\$ donne accès à 2 cours

120\$ donne accès à 3 cours

Lundi	20 h – 21 h 30
Mercredi	19 h 35 – 21 h
Samedi	14 h – 15 h 30

Prix Adultes

120\$ donne accès à 1 cours

150\$ donne accès à 2 cours

200\$ donne accès à 3 cours

 Aurélien Eloy, responsable des activités
respo.sports@asccs.qc.ca

CLUB DE TRIATHLON (adultes)

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



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

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

En collaboration avec

Québec 

Ville-Marie
Montréal 