



Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

# PROGRAMMATION ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS Printemps 2023

**24 AVRIL – 18 JUIN 2023**

---

L'ASCCS propose une session de printemps de 8 semaines de cours en présentiel.  
Veuillez 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

### Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel :

[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## PÉRIODES D'INSCRIPTION

### PRÉ-INSCRIPTION :

Jeudi 6 avril à compter de 8 h

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

Inscriptions au comptoir d'accueil seulement.

- Pour les membres inscrits à une activité de la session HIVER 2023.

En ligne\* seulement : [www.asccs.qc.ca](http://www.asccs.qc.ca)

### INSCRIPTION :

Lundi 10 avril 2023 à 8 h

*Ouvert à toutes et à tous.*

En ligne\* seulement : [www.asccs.qc.ca](http://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. Les cours annulés en cours de session seront repris en fin de session. Aucun remboursement pour ces cours ne pourra être réclamé.

### **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. 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 5**

**ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES**

**Page 12**

**CLUBS SPORTIFS**

**Page 16**

# SALLE

# D'ENTRAÎNEMENT

(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 \$
<b>Abonnements</b>	
<i>Matinal (accès de 7 h à 10 h)</i>	Tarif -25%
<i>Nocturne (accès de 19 h à 21 h)</i>	
1 mois	26.25 \$ / mois
3 mois	20.25 \$ / mois
1 an	15 \$ / mois

## Services connexes

Services	Tarif
<b>Évaluation de la condition physique</b>	
Évaluation InBody	5 \$
Évaluation Inbody et analyse par un entraîneur (sur rendez-vous)	31 \$
<b>Entraînement privé</b>	
Programme d'entraînement personnalisé	110 \$
Entraînement privé	62 \$ / séance
<b>Forfaits entraînement privé</b>	
6 séances	3 InBody offertes + rabais 5 % + bouteille ou serviette de sport offerte
10 séances	3 InBody offertes + rabais 10 % + 1 séance gratuite
<b>Physiothérapie</b>	
Rendez-vous d'évaluation - 1h15	125 \$
Rendez-vous de suivi – 45min	95 \$

# 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 : 8 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

<b>ABDOS + FESSES FITNESS</b> •••	Mardi	18 h – 18 h 55	72 \$
<b>ABDOS + CORE</b> •••	Lundi	19 h – 19 h 30	41 \$
	Jeudi	19 h 00 – 19 h 30	41 \$
<b>BOOTCAMP</b> •••	Lundi	19 h – 19 h 55	72 \$
	Mercredi	18 h 35 – 19 h 30	72 \$
<b>BODY BARRE FITNESS</b> •••	Lundi	12 h 05 – 13 h	72 \$
<b>CARDIO CROSSTRaining</b> •••	Mardi	19 h – 19 h 55	72 \$
<b>CARDIO CYCLE HIIT</b> •••	Lundi	17 h – 17 h 45	59 \$

<b>CARDIO VÉLO TONUS ...</b>	Jeudi	18 h 30 – 20 h	90 \$
<b>CARDIO VÉLO ...</b>	Lundi	18 h – 18 h 55	72 \$
	Lundi	19 h 15 – 20 h 10	72 \$
	Mardi	18 h 15 – 18 h 55	59 \$
	Mardi	19 h 15 – 20 h 10	72 \$
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 40	72 \$
	Jeudi	12 h 15 – 13 h	59 \$
<b>CARDIO VÉLO 60 ans et + ..</b>	Jeudi	13 h – 13 h 55	56 \$
<b>CROSSTRAINING* ..</b>	Mercredi	12 h – 12 h 55	91 \$
	Mercredi	18 h 30 – 19 h 25	91 \$
<b>CROSSTRAINING* Intermédiaire - avancé ...</b>	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	91 \$
<i>*Entraînement de type crossfit dans notre salle dédiée au cross-training (au gym, 2<sup>e</sup> étage). Séances semi-privées limitées à 6 participants. Pas de rabais applicable.</i>			
<b>DANSE CRÉATIVE 60 ans et + ..</b> Du 20/04 au 22/06	Jeudi	10 h 30 – 11 h 30	10 \$
<i>*Cette série d'ateliers est offerte par les artistes collaborant avec la compagnie Emmanuel Jouthe - Danse Carpe Diem</i>			
<b>ESSETRICS ..</b>	Samedi	11 h 15 – 12 h 40	90 \$
<b>FESSES CUISSES ABDOS ..</b>	Lundi	18 h – 18 h 55	72 \$
<b>HIIT* ..</b>	Mardi*	12 h – 12 h 30	50 \$
	Jeudi*	12 h – 12 h 30	50 \$
	Vendredi*	12 h – 12 h 30	50 \$
	Vendredi*	12 h 30 – 13 h	50 \$
<i>*Séances semi-privées limitées à 8 participants.</i>			
<b>MISE EN FORME AINÉ 60 ANS ET + .</b>	Lundi	10 h 30 – 11 h 25	56 \$
<b>PILATES INTER - AVANCÉ ..</b>	Lundi	18 h 10 – 19 h 05	72 \$
	Mercredi	9 h 30 – 10 h 25	72 \$

<b>PILATES DÉBUTANT •</b> <b>POWER CARDIO •••</b>	Lundi	19 h 10 – 20 h 05	72 \$
	Lundi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$
	Jeudi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$
<b>YOGA HATHA FLOW DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE •</b>	Mercredi	12 h – 13 h 25	90 \$
<b>YOGA HATHA FLOW INTERMÉDIAIRE •</b>	Mercredi	18 h 10 – 19 h 20	81 \$
<b>YOGA DOUX ET MEDITATION •</b>	Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	72 \$
<b>YOGA DÉBUTANT •</b> <b>YOGA INTERMEDIAIRE •</b> <b>YOGA INTER - AVANCÉ ••</b>	Jeudi	11 h 15 – 12 h 10	72 \$
	Mardi	18 h 10 – 19 h 15	85 \$
	Jeudi	12 h 15 – 13 h 40	90 \$
<b>YOGA POWER ••</b>	Jeudi	18 h 10 – 19 h 20	81 \$
<b>YOGA HATHA DOUX ••</b>	Jeudi	19 h 25 – 20 h 20	72 \$
<b>ZUMBA ••</b>	Lundi	19 h – 19 h 55	72 \$
	Mardi	19 h – 19 h 55	72 \$
<b>STRONG BY ZUMBA® ••</b>	Mercredi	19 h – 19 h 55	72 \$



## DANSE

<b>BALLET-FITNESS ..</b>	Vendredi	12 h 15 – 13 h 10	72 \$
<b>FUNKY HIP HOP ADULTES ..</b>	Lundi	17 h 45 – 18 h 55	81 \$
<b>DANSE CRÉATIVE AINÉS ADULTES ..</b>	Jeudi	10 h 30 – 11 h 30	10 \$

Du 20/04 au 22/06

## SPORTS LIBRES

<b>BADMINTON LIBRE</b>	Lundi	18 h – 18 h 55	33 \$ / session
------------------------	-------	----------------	-----------------

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.

<b>BADMINTON LIBRE</b>	Jeudi	12 h – 13 h	13 \$ / terrain
------------------------	-------	-------------	-----------------

4 joueurs maximum par terrain. Aucun prêt de matériel.

<b>BASKETBALL LIBRE</b>	Samedi	9 h – 10 h 25	3.25 \$ / réservation
-------------------------	--------	---------------	-----------------------

14 joueurs maximum sur le terrain. Aucun prêt de matériel.

<b>TENNIS DE TABLE LIBRE</b>	Samedi Dimanche	10 h 30 – 11 h 30 14 h – 15 h	6 \$ / table
------------------------------	--------------------	----------------------------------	--------------

4 joueurs maximum par table, prêt de raquette et balle possible.

## SPORTS DE COMBAT

<b>BOXE PIEDS / POINGS ...</b>	Samedi	8 h 15 – 9 h 40	90 \$
<b>BOXE THAÏLANDAISE ...</b>	Jeudi	19 h 35 – 21 h 05	90 \$
<b>KICK BOXING ...</b>	Jeudi	18 h – 19 h 30	90 \$
<b>TAEKWONDO, BOXE FRANÇAISE, JIU-JITSU BRÉSILIEN, KARATÉ</b>	Voir la page des clubs sportifs		

## ART, LANGUE ET CULTURE

<b>ANGLAIS AINÉ NIVEAU DÉBUTANT</b>	Mercredi	11 h 15 – 12 h 45	56 \$
<b>ANGLAIS AINÉ NIVEAU INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ</b>	Mercredi	13 h 15 – 14 h 45	56 \$
<b>AQUARELLE ET AUTRES TECHNIQUES</b>	Lundi	18 h 30 – 21 h 25	93 \$



### Information :

Aurélien Éloy, responsable des activités

[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## CONFÉRENCE

<b>Qu'est-ce que le Yoga ? *</b>	Mardi 6 juin	18 h 30 – 19 h 30	Gratuit
----------------------------------	--------------	-------------------	---------

\* Comprendre les bénéfices de cette pratique millénaire avec Professeur André Borin

## CONFÉRENCE (pour les 50 ans+)

<b>Thème : la sécurité urbaine</b>	Mercredi 7 juin	10 h – 12 h	Gratuit
------------------------------------	-----------------	-------------	---------

\*Animé par Plein pouvoir et SPVM

## ATELIERS : 16 rencontres (pour les 65 ans+)

<b>VIVRE EN ÉQUILIBRE</b>	Mardi Jeudi	10 h 30 – 11 h 30 10 h 15 – 11 h 15	Gratuit
---------------------------	----------------	--	---------

En partenariat avec le CLSC – 16 rencontres – pour les personnes préoccupées par leur équilibre et les chutes.



### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire

[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## 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 50 \$ / heure

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



#### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire  
[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## 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 accompagnateurs des personnes nécessitant un soutien sont les bienvenus 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 13 h 15 – 14 h 30

### BAIN LIBRE

Lundi 14 h – 15 h  
Vendredi 9 h – 10 h



#### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire  
[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

# ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES

## MISE EN FORME

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

SALLE DE MOTRICITÉ	Lundi, mardi, mercredi, vendredi	8 h à 9 h 45	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 MOTRICITÉ	Du lundi au vendredi	18 h – 18 h 45	Gratuit
--------------------	----------------------	----------------	---------

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

SALLE DE MOTRICITÉ	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](#).*



### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire  
[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## SPORT

<b>BASKET</b>			
6 - 8 ans	Mardi	18 h – 18 h 55	52 \$
9 - 12 ans	Mardi	19 h-19 h 55	52 \$
<b>CIRQUE ET GYMNASTIQUE</b>			
6 -12 ans	Dimanche	9 h 30 – 10 h 30	52 \$
<b>MINI-GYM</b>			
4 - 6 ans	Dimanche	10 h 35 – 11 h 30	52 \$
<b>SOCCER</b>			
4 - 5 ans	Dimanche	9 h – 9 h 55	52 \$
6 - 7 ans	Dimanche	10 h – 10 h 55	52 \$
8 - 9 ans	Dimanche	11 h – 12 h 25	81 \$

## DANSE

<b>DANSE CRÉATIVE</b>			
2 - 3 ans (parent – enfant)	Samedi	9 h 30 – 10 h 15	32.50 \$
4 - 5 ans	Samedi	10 h 20 – 11 h 05	32.50 \$
6 - 7 ans	Samedi	11 h 10 – 11 h 55	32.50 \$

\* **Seulement 5 cours au printemps : du 6 mai au 3 juin 2023**

## FÊTE DE LA FAMILLE

Dans le cadre de la semaine québécoise des familles, nous organisons une fête pour les familles du quartier samedi 13 mai entre 10 h et 13 h. Au programme : Théâtre, jeux, défis sportifs, maquillage. Un autobus aménagé en salle de spectacle sera devant le centre pour les enfants de 4 à 8 ans (un parent accompagnateur maximum par enfant).

THÉÂTRE	Samedi 13 mai	10 h – 11 h	Gratuit *
THÉÂTRE	Samedi 13 mai	11 h 30 – 12 h 30	Gratuit *

\* réservation en ligne à partir du 25 avril 8 h



### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire  
[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

## COURS PRIVÉS

<b>COURS PRIVÉS DE MUSIQUE</b> 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](#).

<b>COURS PRIVÉS DE LANGUE</b> 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](#).



### Information :

Oriane Denhez, responsable de la vie communautaire  
[centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca)

# FÊTES

# D'ENFANTS

Venez célébrer l'anniversaire de votre enfant au centre Yvon Deschamps !

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

<b>SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ LIBRE*</b>	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*

<b>GYMNASE LIBRE *</b>	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...)*

<b>LOCATION D'UNE SALLE</b>	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](mailto:location@asccs.qc.ca)

# CLUBS

# SPORTIFS

## CLUB DE KARATÉ

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.

<b>ADOLESCENT/ADULTE</b>		
82 \$	Dimanche	9 h – 9 h 55
<b>ENFANT (8-12 ans)</b>		
68 \$ *	Dimanche	10 h – 10 h 55
<b>PARENT-ENFANT (4-7 ans)</b>		
102 \$ *	Dimanche	11 h – 11 h 55
* Prix pour les deux (parent + enfant)		
<b>KARATSA ADAPTÉ ENFANT</b>		
68 \$	Dimanche	12 h – 12 h 55
<b>KARATSA ADAPTÉ ADULTE</b>		
68 \$	Dimanche	13 h – 13 h 55

Pour toutes informations concernant l'équipement et les frais de passage de grade, contacter ADAMA : [info@adamacanada.org](mailto:info@adamacanada.org)



## JIU-JITSU BRÉSILIEN

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](mailto:info@adamacanada.org)

### 14 ans et – (parent-enfant)

102 \$\*

Vendredi

18 h – 18 h 55

\* Prix pour les deux (parent + enfant)



Aurélien Eloy, responsable des activités  
[respo.sports@asccs.qc.ca](mailto:respo.sports@asccs.qc.ca)

## CLUB DE TAEKWONDO

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).

### ENFANTS (6 – 11 ANS)

53 \$

Jeudi

18 h – 18 h 55

82 \$

Dimanche

11 h – 12 h 25

### ADOLESCENT / ADULTE (12 ans et +)

87 \$

Jeudi

19 h 15 – 20 h 40



Aurélien Eloy, responsable des activités  
[respo.sports@asccs.qc.ca](mailto: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 multiniveaux vous est proposé afin de s'adapter à vos besoins.

### ENFANTS – ADOS (-18 ANS)

### ADULTES (+18 ANS)

#### Prix Enfants

58 \$ donne accès à 1 cours

77 \$ donne accès à 2 cours

93\$ 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

93\$ donne accès à 1 cours

116\$ donne accès à 2 cours

154\$ donne accès à 3 cours

 Aurélien Eloy, responsable des activités  
[respo.sports@asccs.qc.ca](mailto: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 au comité à [dynamostriathlon@asccs.qc.ca](mailto: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](http://www.asccs.qc.ca)

En collaboration avec

Québec 

Ville-Marie  
Montréal 