



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION ÉTÉ

26 JUIN – 20 AOÛT 2023

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 26 juin au
Dimanche 20 août 2023

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 – 17 h

INSCRIPTIONS

À compter du jeudi 15 juin 2023 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

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'ENTRAINEMENT	Page 2
NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES	Page 4
ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS	Page 8
CLUBS SPORTIFS	Page 13

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 \$

Abonnements	Tarif
<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
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
Physiothérapie	
Rendez-vous d'évaluation – 1h15	125 \$
Rendez-vous de suivi – 45min	95 \$

NATATION POUR ENFANTS ^{ET} ADULTES

COURS DE NATATION PARENTS-ENFANTS (0-3 ANS)

PARENT ET ENFANT 1 (4-12 MOIS)	Lundi	17 h 00 – 17 h 25	52 \$
PARENT ET ENFANT 2 (12-24 MOIS)	Mardi	17 h 00 - 17 h 25	52 \$
PARENT ET ENFANT 3 (2-3 ANS)	Mercredi Jeudi	17 h 00 – 17 h 25 17 h 00 – 17 h 25	52 \$

COURS DE NATATION PRÉSCOLAIRES (3-5 ANS)

PRÉSCOLAIRE 1	Lundi Mercredi Vendredi	18 h 30 – 18 h 55 17 h 00 - 17 h 25 17 h 00 – 17 h 25	52 \$
PRÉSCOLAIRE 2	Lundi Mardi Vendredi	17 h 30 – 17 h 55 17 h 00 – 17 h 25 17 h 30 – 17 h 55	52 \$

PRÉSCOLAIRE 3	Lundi	17 h 45 – 18 h 25	56 \$
	Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	
	Samedi	09 h 00 – 09 h 40	
PRÉSCOLAIRE 4	Mardi	17 h 30 – 18 h 10	56 \$
	Jeudi	17 h 45 – 18 h 25	
	Samedi	09 h 00 – 09 h 40	
PRÉSCOLAIRE 5	Lundi	18 h 00 – 18 h 40	56 \$
	Mercredi	18 h 00 – 18 h 40	

COURS DE NATATION ENFANTS (6 ANS ET PLUS)

NAGEUR 1	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	56 \$
	Mardi	18 h 00 – 18 h 40	
	Mercredi	18 h 00 – 18 h 40	
	Samedi	09 h 45 – 10 h 25	
NAGEUR 2	Lundi	17 h 00 – 17 h 40	56\$
	Mardi	18 h 15 – 18 h 55	
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 40	
	Samedi	09 h 45 – 10 h 25	
NAGEUR 3	Lundi	18 h 00 – 18 h 55	60\$
	Mercredi	18 h 00 – 18 h 55	
	Vendredi	18 h 00 – 18 h 55	
	Samedi	10 h 30 – 11 h 25	

NAGEUR 4	Lundi	18 h 00 – 18 h 55	60 \$
	Mardi	17 h 30 – 18 h 25	
	Mercredi	17 h 00 – 17 h 55	
NAGEUR 5	Mercredi	17 h 30 – 18 h 25	60 \$
	Jeudi	18 h 00 – 18 h 55	
	Vendredi	18 h 00 – 18 h 55	
NAGEUR 6	Mardi	17 h 00 – 17 h 55	60 \$
	Jeudi	17 h 00 – 17 h 55	
	Vendredi	17 h 00 – 17 h 55	

ENTRAÎNEMENT NATATION (10-16 ANS)

ENTRAÎNEMENT	Lundi	17 h 00 – 18 h 00	60 \$
	Mercredi	17 h 00 – 18 h 00	

**Préalable Nageur 6*

COURS DE NATATION ADULTES

ADULTE 1	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	88 \$
	Jeudi	19 h 00 – 19 h 55	
ADULTE 2	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	88 \$
	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	
ADULTE 3	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	88 \$
	Jeudi	19 h 00 – 19 h 55	
	Vendredi	19 h 00 – 19 h 55	

COURS DE MISE EN FORME ADULTES – AÎNÉS

AQUA CROSS TRAINING	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	55 \$
	Mercredi	19 h 00 – 19 h 55	
<i>* 5 semaines, du 26/06 au 26/07</i>			
AQUA FORME	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	88 \$
AQUA AÎNÉS	Lundi	15 h 30 – 16 h 25	64 \$
	Mercredi	15 h 30 – 16 h 25	

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

ABDOS + FESSES FITNESS •••	Mardi	18 h 10 – 19 h 05	72 \$
BOOTCAMP •••	Mercredi	19 h 10 - 20 h 05	72 \$
BODY BARRE FITNESS •••	Lundi	19 h 00 – 19 h 55	72 \$
BODY DESIGN ••	Lundi Jeudi	19 h 00 – 19 h 55 19 h 00 – 19 h 55	72 \$ 72 \$
CALLISTHÉNIE •• (NOUVEAU)	Mercredi	19 h 00 - 19 h 55	72 \$

Programme d'activités : **Été 2023**

Pratique consistant en un ensemble d'exercices physiques de gymnastique et de musculation visant à l'amélioration des capacités physiques et de l'esthétique du corps

CARDIO VÉLO ...	Mardi	18 h – 18 h 45	59 \$
	Mardi	19 h – 19 h 45	59 \$
	Mercredi	17 h 45 – 18 h 40	72 \$
	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	72 \$

CARDIO VÉLO CYCLE HIIT ...	Lundi	17 h 00 – 17 h 45	59 \$
-----------------------------------	-------	-------------------	-------

CARDIO CROSSTRaining ...	Mardi	19 h 10 – 20 h 05	72 \$
---------------------------------	-------	-------------------	-------

CROSSTRaining* ... Intermédiaire-avancé	Lundi	12 h 05 – 13 h 00	91 \$
	Mercredi	12 h 00 – 12 h 55	91 \$
	Mercredi	18 h 00 – 18 h 55	91 \$
	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	91 \$

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

FESSES CUISSES ABDOS ..	Lundi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$
--------------------------------	-------	-------------------	-------

HIIT ..	Jeudi*	12 h 05 – 13 h 00	91 \$
	Vendredi*	12 h 00 – 12 h 30	50 \$
	Vendredi*	12 h 30 – 13 h 00	50 \$

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

POWER CARDIO ...	Lundi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$
	Jeudi	18 h 10 – 18 h 55	59 \$

STEP ... (NOUVEAU)	Mercredi	18 h 10 – 19 h 05	72 \$
---------------------------	----------	-------------------	-------

Entraînement cardiovasculaire visant à augmenter votre force, à brûler des calories et à améliorer votre santé générale.

STRONG BY ZUMBA ...	Mardi	18 h 10 – 19 h 05	72 \$
----------------------------	-------	-------------------	-------

YOGA HATHA FLOW INTERMÉDIAIRE •	Mercredi	18 h 10 – 19 h 20	81 \$
YOGA DOUX ET MÉDITATION •	Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	81 \$
ZUMBA ••	Mardi	19 h 10 – 20 h 05	72 \$

SPORTS

BADMINTON LIBRE	Lundi	18 h 10 – 19 h 10	33 \$
	Mercredi	18 h 10 – 19 h 10	33 \$

SPORTS DE COMBAT

BOXE THAÏLANDAISE •••	Jeudi	19 h 35 – 21 h 05	90 \$
KICK BOXING •••	Jeudi	18 h 00 – 19 h 30	90 \$
KARATÉ	Voir la section CLUBS SPORTIFS		

MUSIQUE

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaire à déterminer		45 \$/ heure
------------------------------------	----------------------	--	--------------

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

COURS EN PARTENARIAT AVEC L'ARRONDISSEMENT

Atelier gratuit sans inscription qui se déroule dans les parcs du 5 juillet au 20 septembre

ENTRAINEMENT MILITAIRE	Mercredi	18 h 00 – 19 h 00	Parc Félix-Antoine Savard
HIIT	Mardi	12 h 15 – 12 h 45	Parc Félix-Antoine Savard

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](#)

ENTRAINEMENTS SUPERVISÉS EN SALLE	Mardi	16 h 30 – 17 h 30
	Jeudi	13 h 30 - 14 h 30
	Vendredi	9 h - 10 h

*Avoir son plan d'entraînement au préalable

AQUA FORME ADAPTÉ	Mercredi	10 h 30 – 11 h 30
--------------------------	----------	-------------------

Information et inscription :

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

ACTIVITÉS

ENFANTS ^{ET} JEUNES

MISE EN FORME

Module de motricité	Samedi et dimanche	08 h 00 – 9 h 45 *	Gratuit
	Lundi au vendredi	16 h – 18 h 45 *	(*Réservation obligatoire)

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaire à déterminer	45 \$ / heure
-------------------------	----------------------	---------------

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

CLUBS

SPORTIFS

CLUB DE KARATÉ

ADOLESCENT/ADULTE		
82 \$	Dimanche	9 h 00 – 9 h 55
ENFANT (8-12 ans)		
68 \$ *	Dimanche	10 h 00 – 10 h 55
PARENT-ENFANT (4-7 ans)		
102 \$ *	Dimanche	11 h 00 – 11 h 55
KARATSA ADAPTÉ ENFANT		
68 \$	Dimanche	12 h 00 – 12 h 55
KARATSA ADAPTÉ ADULTE		
68 \$	Dimanche	13 h 00 – 13 h 55

* Prix pour les deux (parent + enfant)

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. Des frais de passation de ceinture de 20 \$ seront également à prévoir.

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 \$	Lundi	20 h 10 – 21 h 35

Prix Adultes

93 \$

 Aurélien Eloy, responsable des activités
respo.sports@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 cardiovasculaires. 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 de l'ASCCS
2093, rue de la Visitation
Montréal (Québec) H2L 3C9
514 522-2246
www.asccs.qc.ca

En collaboration avec

Québec 

Ville-Marie
Montréal 