



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

11 SEPTEMBRE 2023 – 10 DÉCEMBRE 2023

L'ASCCS propose une session d'automne de 13 semaines de cours en présentiel.
Veuillez noter que les places sont limitées.

RENSEIGNEMENTS

Dates de la session

Du lundi 11 septembre au
Dimanche 10 décembre 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 – 19 h

INSCRIPTIONS

À compter du mardi 22 août 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 et débit. 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

ACTIVITÉS POUR ADULTES ET AINÉS

Page 4

ACTIVITÉS POUR ENFANTS ET JEUNES

Page 10

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Page 13

CLUBS SPORTIFS

Page 15

SALLE

D'ENTRAÎNEMENT

(16 ANS ET +)

AUTORISATION PARENTALE REQUISE DE 16 À 18 ANS.

Tarification

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	37 \$ / mois
3 mois	84 \$
1 an	21 \$ / mois
Entrée unique	9 \$

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	27,75 \$ / mois
3 mois	63 \$
1 an	15,75 \$ / mois

Services connexes

Services	Tarif
Évaluation de la condition physique	
Évaluation InBody	5,25 \$
Évaluation Inbody et analyse par un entraîneur (sur rendez-vous)	33 \$
Entraînement privé	
Programme d'entraînement personnalisé	116 \$
Entraînement privé	65 \$ / 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

ADULTES ET AINÉS

À l'achat de 3 cours achetés dans la même transaction, un rabais de 10% est applicable. Le tarif aîné est appliqué à compter de 59 ans.

TARIFICATION

Durée des cours : 12 semaines

* Cours à la carte/essai :

Cours 1h10 et + : 16\$

Cours de 55 minutes: 13 \$

Cours de 30 Min : 9\$

*dans la limite des places disponibles

INTENSITÉ

Légère •

Moyenne ••

Élevée •••

MISE EN FORME

ABDOS + FESSES FITNESS •••

Mardi

18 h 00 – 18 h 55

120 \$

BALLET FITNESS ••

Vendredi

12 h 15 – 13 h 10

120 \$

BODY BARRE FITNESS •••

Lundi

19 h 00 – 19 h 55

120 \$

CARDIO VÉLO •••

Lundi

18 h 00 – 18 h 45

98 \$

Lundi

19 h 00 – 19 h 45

98 \$

Mardi

18 h 00 – 18 h 45

98 \$

Mercredi

17 h 45 – 18 h 40

120 \$

Jeudi

12 h 15 – 13 h 00

98 \$

CARDIO VÉLO AINÉS •

Jeudi

13 h 00 – 13 h 55

96 \$

CARDIO VÉLO CYCLE HIIT •••

Lundi

17 h 00 – 17 h 45

98 \$

CARDIO CROSSTRAINING ●●●	Mardi	19 h 00 – 19 h 55	120 \$
---------------------------------	-------	-------------------	--------

CROSS-TRAINING* ●●●			
Intermédiaire-avancé	Jeudi	13 h 10 – 14 h 05	139 \$
	Jeudi	17 h 30 – 18 h 25	139 \$

**Entraînement de type crossfit dans notre salle de cross-training au gym. Séances semi-privées limitées à 8 participants. Aucun rabais applicable.*

DANSE CRÉATIVE			
60 ans et + ●●	Jeudi	10 h 30 – 11 h 30	10 \$

Cette série d'ateliers est offerte par les artistes collaborant avec la compagnie Emmanuel Jouthe - Danse Carpe Diem

ESSETRICS ●●●	Samedi	11 h 15 – 12 h 40	147 \$
----------------------	--------	-------------------	--------

FESSES CUISSES ABDOS ●●	Lundi	18 h 00 – 18 h 55	120 \$
--------------------------------	-------	-------------------	--------

FITNESS BALL ●●	Samedi	10 h 00 – 10 h 55	120 \$
------------------------	--------	-------------------	--------

HIIT ●●	Vendredi*	12 h 00 – 12 h 30	76 \$
	Vendredi*	12 h 30 – 13 h 00	76 \$

**Séances semi-privées limitées à 10 participants.*

HIIT (INTER - AVANCÉ) ●●●	Jeudi	18 h 30 – 19 h 25	120 \$
----------------------------------	-------	-------------------	--------

HIP – HOP ADULTES	Jeudi	19 h 15 – 20 h 10	78 \$
--------------------------	-------	-------------------	-------

MISE EN FORME AINÉS	Lundi	10 h 30 – 11 h 25	91 \$
----------------------------	-------	-------------------	-------

PILATES DÉBUTANT	Lundi	19 h 10 – 20 h 05	120 \$
-------------------------	-------	-------------------	--------

PILATES INTER-AVANCÉ	Lundi	18 h 10 – 19 h 05	120 \$
-----------------------------	-------	-------------------	--------

PILATES INTER-AVANCÉ	Mercredi	09 h 30 – 10 h 25	120 \$
-----------------------------	----------	-------------------	--------

STRONG BY ZUMBA •••	Lundi	18 h 10 – 19 h 05	120 \$
YIN YOGA •	Mercredi	11 h 00 – 11 h 55	120 \$
YOGA INTERMEDIAIRE •	Mardi	18 h 10 – 19 h 15	120 \$
YOGA HATHA DÉBUTANT INTERMÉDIAIRE	Mercredi Vendredi	12 h 00 – 13 h 25 10 h 15 – 11 h 45	147 \$ 147 \$
YOGA HATHA DOUX •	Jeudi	19 h 25 – 20 h 20	120 \$
YOGA HATHA FLOW INTERMÉDIAIRE •	Mercredi	18 h 10 – 19 h 20	126 \$
YOGA DOUX ET MÉDITATION •	Mercredi	19 h 30 – 20 h 25	120 \$
YOGA POWER ••	Jeudi	18 h 10 – 19 h 20	126 \$
ZUMBA ••	Lundi Mardi	19 h 10 – 20 h 05 19 h 00 – 19 h 55	120 \$ 120 \$

CONFÉRENCE + PRATIQUE

LE YOGA CONTRE L'ANXIÉTÉ *	Mardi 19 septembre	18 h 30 – 19 h 30	Gratuit
LE YOGA CONTRE LA DÉPRESSION	Mardi 17 octobre	18 h 30 – 19 h 30	Gratuit

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

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

SPORTS

BADMINTON LIBRE	Lundi	18 h 00 – 19 h 00	72 \$
BASKET LIBRE	Samedi	08 h 30 – 10 h 30	3.50 \$ / réservation par personne

SPORTS DE COMBAT

KARATÉ	Voir la section CLUBS SPORTIFS		
---------------	--------------------------------	--	--

ART, LANGUE ET CULTURE

ANGLAIS AINÉ NIVEAU DÉBUTANT 1	Mercredi	11 h 15 – 12 h 45	96 \$
---------------------------------------	----------	-------------------	-------

Objectifs : Savoir vous présenter, parler des activités quotidiennes - (3e personne) Présent simple, autres pronoms. Formes affirmatives-négatives et interrogatives pour les verbes réguliers et irréguliers

ANGLAIS AINÉ NIVEAU DÉBUTANT 2	Mercredi	09 h 30 – 11 h 00	96 \$
---------------------------------------	----------	-------------------	-------

Objectif: Exprimer des idées et des actions à venir, futur dans l'affirmation, négation et interrogation, adjectifs, comparatifs et aperçu des verbes au passé simple / réguliers et irréguliers

ANGLAIS AINÉ NIVEAU INTERMÉDIAIRE 1	Mardi	09 h 30 – 11 h 00	96 \$
--	-------	-------------------	-------

On s'attend à ce que l'étudiant à ce niveau soit capable de communiquer ses idées et de maîtriser la langue avec une meilleure aisance, présentation orale d'un sujet pendant le cours.

ANGLAIS AINÉ NIVEAU INTERMÉDIAIRE 2	Mardi	13 h 15 – 14 h 45	96 \$
--	-------	-------------------	-------

Les élèves de ce niveau doivent s'engager, communiquer et s'exprimer avec facilité pour raconter des expériences, des anecdotes, des actions quotidiennes en utilisant un vocabulaire et une grammaire appropriés.

MUSIQUE

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaire à déterminer		55 \$/ heure
--------------------------------	----------------------	--	--------------

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

INFORMATIQUE

PING! *Projet provincial de formation itinérante et gratuite à internet offert par [communautaire.](#)*

Formation qui vise à améliorer les compétences en informatique et numériques

Contenu de la formation : Savoir faire fonctionner un ordinateur portable, effectuer des recherches sur le Web, sélectionner des sources fiables d'information, communiquer par courriel ou par clavardage, réaliser des transactions en ligne, comprendre les enjeux associés à l'identité numérique et à la sécurité de l'information.

INFORMATIQUE - FORMATION AMÉLIORER SES COMPÉTENCES INFORMATIQUES	Mercredi	09 h 30 – 12 h 30
INFORMATIQUE - RENCONTRE SEMI-PRIVÉE *	Mercredi	13 h 00 – 16 h 00

* 13, 20, 27 septembre, 04, 11, 18 et 25 octobre

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](#)

* Tous les cours sont donnés en présentiel uniquement.

Programme d'activités : Automne **2023**

AQUA FORME ADAPTÉ 2023-10-06 - 2023-12-22 MISE EN FORME SUR CHAISE * YOGA ADAPTÉ *	Vendredi	10 h 00 – 11 h 00
	Lundi	11 h 30 – 12 h 30
	Jeudi	14 h 00 – 15 h 00
BAIN LIBRE 2023-10-06 - 2023-12-22	Lundi	14 h 00 – 15 h 00
	Vendredi	09 h 00 – 10 h 00
SUPERVISION SALLE D'ENTRAINEMENT	Mardi	16 h 30 – 17 h 30
	Jeudi	11 h 00 – 12 h 00
	Vendredi	09 h 00 – 10 h 00



Information :

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

ACTIVITÉS

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 toute personne présente dans le module. Pour en savoir plus sur les inscriptions, voir [notre site web](#).

MODULE DE PSYCHOMOTRICITÉ *	Jeudi	8 h à 12 h	Gratuit
	Lundi, mardi, mercredi et vendredi	8 h à 9 h 45	

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

MODULE DE PSYCHOMOTRICITÉ *	Lundi au vendredi	17 h 30 à 19 h	Gratuit
	Samedi et dimanche	8 h à 9 h 45	

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

SPORT

BASKET			
	6 - 8 ans	Mardi	18 h 00 – 18 h 55
9 - 12 ans	Mardi	19 h 00-19 h 55	78 \$

SOCCER				
	4 - 5 ans	Dimanche	09 h 00 – 9 h 55	78 \$
	6 - 7 ans	Dimanche	10 h 00 – 10 h 55	78 \$
8 - 10 ans	Dimanche	11 h 00 – 11 h 55	78 \$	

DANSE

DANSE CRÉATIVE				
	2 - 3 ans (parent – enfant)	Samedi	09 h 30 – 10 h 45	78 \$
	4 - 5 ans	Samedi	10 h 45 – 11 h 30	78 \$
6 - 7 ans	Samedi	11 h 30 – 12 h 15	78 \$	

DANSE HIP-HOP			
5 - 8 ans (débutant)	Vendredi	16 h 00 – 17 h 00	78\$
5 – 8 ans (inter-avancé)	Vendredi	17 h 00 – 18 h 00	78\$
8 – 11 ans (débutant)	Lundi	17 h 00 – 17 h 55	78 \$
8-11 ans (inter-avancé)	Jeudi	18 h 15 – 19 h 10	78 \$
12 ans et plus (débutant)	Lundi	18 h 00 – 18 h 55	78 \$

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	Horaire à déterminer	55 \$ / heure
--------------------------------	----------------------	---------------

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

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

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ LIBRE*

Accès à la salle de psychomotricité et à la salle de repas pendant 2 h 30 ;
Pour les enfants de 0 à 8 ans.

200 \$

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

GYMNASE LIBRE *

Accès au gymnase pendant 1 h ;
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...)*

**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](#).*



Information :

Lauren Dumanoir, responsable de fin de semaine



location@asccs.qc.ca

ACTIVITÉS

PARASCOLAIRES

Session : du 11 septembre au 15 décembre

Inscriptions pour les nouvelles familles du PVA: à partir du 24 août à 8 h 00.

»» La carte de membre est obligatoire pour participer aux activités : 7\$ par année.

PASSEPORT VERS L'AVENIR (PVA)

Le programme PVA pour les enfants de 4 à 12 ans revient avec une nouvelle formule à la carte flexible et payante (sauf pour les familles bénéficiant de l'aide financière). Les inscriptions permettent de choisir une ou plusieurs activités du lundi au vendredi de 15 h à 18 h pour toute la session. Carte de membre obligatoire.

IMPORTANT : le PVA n'est pas un service de garde donc il est demandé aux parents de venir chercher leurs enfants à partir de 17 h 45 (pas avant).

Les élèves de Garneau et Marguerite Bourgeoys seront récupérés par les animateurs directement à la sortie de l'école. Le programme est également ouvert aux enfants provenant d'autres établissements mais ils devront se rendre au centre.

Durant les journées pédagogiques nous ne pouvons pas récupérer les enfants.

Nous offrons des collations végétariennes, il est important de nous informer des allergies de votre enfant.

Période de persévérance scolaire + sport de ballon	Lundi	15 h 00 - 18 h 00	55 \$ la session
	Mardi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Mercredi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Jeudi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session

Période de persévérance scolaire + théâtre	Lundi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Mardi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Mercredi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Jeudi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session

Période de persévérance scolaire + atelier cuisine	Lundi	15 h – 18 h	55 \$ la session
	Mardi	15 h – 18 h	55 \$ la session
	Mercredi	15 h – 18 h	55 \$ la session
	Jeudi	15 h – 18 h	55 \$ la session

Période de persévérance scolaire + bricolage	Lundi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Mardi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
	Mercredi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session

	Jeudi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session
Découvertes et grands jeux	Vendredi	15 h 00 – 18 h 00	55 \$ la session

LES SAM'ACTIV

Le programme Sam'activ a été conçu dans le but d'offrir un répit aux parents des enfants de 4 à 12 ans. Le principe est le même qu'un camp de jour, on offre une journée d'animation aux enfants et plusieurs activités. L'inscription est obligatoire.

Les Sam'activ*	Samedi	10 h 00 – 16 h 00	55 \$ la session
----------------	--------	-------------------	------------------


* possibilité d'accueillir des enfants en accompagnement

PROGRAMME ADOS

Le programme Ados s'adresse aux 13 – 17 ans sous la supervision d'un intervenant jeunesse. Ce programme favorise la réussite scolaire, mais aussi la transmission de valeurs et de compétences essentielles en misant sur des activités sociales et de loisirs.

Programme Ados 13 – 17 ans	Lundi à vendredi	18 h 00 – 21 h 00	Gratuit
	Samedi	17 h 00 – 22 h 00	

- Activités dans une salle dédiée uniquement aux ados
- Activités et compétitions sportives
- Entraînements
- Activités culturelles et de loisirs

 Saida Dabel, Responsable du secteur jeunesse
Tél. 514 522-2246 poste 219
Coordo.jeunesse@asccs.qc.ca

CLUBS

SPORTIFS

CLUB DE KARATÉ

ADOLESCENT/ADULTE		
139 \$	Dimanche	09 h 00 – 9 h 55

ENFANT (8-12 ans)		
116 \$ *	Dimanche	10 h 00 – 10 h 55

PARENT-ENFANT (4-7 ans)		
173 \$ *	Dimanche	11 h 00 – 11 h 55

* Prix pour les deux (parent + enfant)

KARATSA ADAPTÉ ENFANT		
116 \$	Dimanche	12 h 00 – 12 h 55

KARATSA ADAPTÉ ADULTE		
116 \$	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.

Aucune inscription acceptée après le deuxième cours de la session.

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	Lundi	20 h 00 – 21 h 25
79 \$ donne accès à 1 cours	Mercredi	19 h 35 – 21 h 00

Programme d'activités : Automne 2023

105\$ donne accès à 2 cours	Samedi	14 h 00 – 15 h 30
126\$ donne accès à 3 cours		

Prix Adultes

126\$ donne accès à 1 cours
 157\$ donne accès à 2 cours
 210\$ donne accès à 3 cours

 centre@asccs.qc.ca

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE

Début de la session : samedi 9 septembre (13 semaines)

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

LES PINGUOUS - ÉCOLE DE PATIN (débutant groupe 1 et 2) 4 -12 ans

105 \$ / session	Samedi	Option 1: 11 h 20 – 12 h 20 ou Option 2: 12 h 30 – 13 h 30
------------------	--------	--

Aucun prérequis.

Équipement minimum : casque, lunettes de protection, protège cou, gants anti-coupure, protège-tibias, protège-lames

Recommandé: protège-coudes et protège-genoux

RELÈVE : C L'FUN ET LILIANE LAMBERT 5-16 ans

140 \$* / session	Lundi	17 h 00 – 18 h 20
	Samedi	13 h 45 – 15 h 00

Pré-requis : 2 ans de sport.

Équipement nécessaire : casque, lunettes de protection, protège cou, gants anti-coupure, protège-tibias, protège-lames

Recommandé : Protège-coudes, protège-genoux et combinaison de patin avec ou sans protection anti-coupure intégrée.

**Le prix est pour le lundi et le samedi*

INTERMÉDIAIRE: INTERREGIONAL 9-17 ans (selon standard)

170 \$* / session	Lundi	18 h 20 – 19 h 30
	Mardi	18 h 30 – 19 h 30
	Jeudi	17 h 00 – 18 h 30
	Samedi	15 h 15 – 17 h 00

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

Équipement nécessaire: Équipement de protection complet

**Le prix est pour le lundi, mardi, jeudi et samedi*

Programme d’activités : Automne **2023**

**AVANCÉ: PROVINCIAL ET
COLLÉGIAL
13 ans et +**

170 \$* / session	Lundi	18 h 20 – 19 h 30
	Mardi	Maurice-Richard
	Jeudi	18 h 20 – 19 h 30
	Samedi	15 h 15 – 17 h 00

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

Équipement nécessaire : équipement de protection complet.

**Le prix est pour le lundi, mardi, jeudi et samedi*

**AVANCÉ: CQD ET ÉLITE
Sélection CQD ou statut élite**

210 \$* / session	Lundi	Maurice-Richard
	Mardi	Maurice-Richard
	Jeudi	18 h 20 – 19 h 30
	Vendredi	Maurice-Richard
	Dimanche	Maurice-Richard

Prérequis : faire partie du réseau de compétition.

Équipement nécessaire : équipement de protection complet.

**Le prix est pour le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche.*

LOCATION DE PATINS

69 \$ / session

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

**PAIEMENT CQD
Centre québécois de
développement (groupe CQD
seulement)**

± 300 \$ / année

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 » 29\$ (ce tarif ne donne pas accès aux circuits de compétition)

Groupe intermédiaire : 48\$ (ce tarif donne accès aux circuits de compétition initiation CL'Fun et Liliane Lambert)

Groupe avancé : 132\$ (ce tarif donne accès aux niveaux compétitifs PVQ I-P-E-CU)

Compétition nationale: 153\$ (ce tarif donne accès au niveau compétition nationale)

 Alain Marquis, responsable du club
cpvcs.ag@gmail.com

Programme d'activités : Automne 2023

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)

116 \$

Dimanche

11 h 00 – 12 h 25

ADOLESCENT / ADULTE (12 ans et +)

147 \$

Dimanche

12 h 30 – 13 h 55

 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



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

