



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION

ÉTÉ 2024

Dates de la session :

Du mardi 25 juin au lundi 19 août 2024

Session de 8 semaines

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





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

INFORMATIONS

INSCRIPTIONS

Inscription aide financière (en personne uniquement): **Lundi 10 juin 2024**

Inscription des activités sportives : **Lundi 10 juin 2024**

Inscription des activités aquatiques : **Mardi 11 juin 2024**

Aucune inscription par téléphone ou courriel.

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 activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

Adultes : 20 \$ + taxes – **Ainés (59 ans et +)** : 15 \$ + taxes – **Jeunes** : 7 \$ + taxes – **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 coût des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité. Les services déjà offerts ne sont pas remboursables. Tous crédits non utilisés expirent après 12 mois.





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

TABLE DES MATIÈRES

COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS

PAGE 4

COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS

PAGE 5 À 8

CLUBS SPORTIFS

PAGE 4 ET 8

ACTIVITÉS LIBRES ET COURS PRIVÉS DE MUSIQUE

PAGE 9

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

PAGE 10



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ À PARTIR DU 24 JUIN 2024

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*

LUNDI À VENDREDI 17H00-17H45
LUNDI À VENDREDI 18H00-18H45

**Avec réservations via votre compte Sport-plus (créneaux de 45 min)*

MODULE DE PSYCHOMOTRICITÉ*

SAMEDI - DIMANCHE 8H00-8H45
SAMEDI - DIMANCHE 9H00-9H45

**Avec réservations via votre compte Sport-plus (créneaux de 45 min)*

CLUBS SPORTIFS

TAEKWONDO : LE TAEKWONDO EST UN ART MARTIAL CORÉEN AXÉ SUR LES COUPS DE PIEDS, LES POINGS ET LES TECHNIQUES DE DÉFENSE PERSONNELLE, FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET MENTAL.

TAEKWONDO 6 à 11 ANS 12 ANS + (À PARITR DE 15 ANS + TAXES)	JOURS	HORAIRE	PRIX
	DIMANCHE	11H00-12H25	79\$
	DIMANCHE	12H30-13H55	100\$ + TAXES

BOXE FRANÇAISE : LA BOXE FRANÇAISE, OU SAVATE, EST UN SPORT DE COMBAT FRANÇAIS QUI UTILISE LES PIEDS ET LES POINGS, METTANT L'ACCENT SUR LA VITESSE, LA PRÉCISION ET LE RESPECT DES RÈGLES.

BOXE FRANÇAISE - 18 ANS (À PARITR DE 15 ANS + TAXES)	JOURS	HORAIRE	PRIX TARIFS
	LUNDI	20H00 - 21H25	1 : 53\$ + TAXES
	MERCREDI	19H10 - 20H35	2 : 71\$ + TAXES



COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS



LES TARIFS AFFICHÉS N'INCLUENT PAS LES TAXES. LES PERSONNES ÂGÉES DE 59 ANS ET PLUS BÉNÉFICIENT D'UNE RÉDUCTION SUR LEURS ACTIVITÉS.

COURS D'ÉSSAI

30 MINUTES 9\$ + TAXES

55 MINUTES 13\$ + TAXES

1H10 ET PLUS 16\$ + TAXES

YOGA

YOGA : LE YOGA EST UNE PRATIQUE ANCESTRALE QUI COMBINE POSTURES, RESPIRATION ET MÉDITATION POUR FAVORISER BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
YOGA INTERMÉDIAIRE YOGA HATHA FLOW (INTERMÉDIAIRE) YOGA DOUX ET MÉDITATION	MARDI	18H10-19H15	91\$+TAXES
	MERCREDI	18H10-19H20	85\$+TAXES
	MERCREDI	19H30-20H25	79\$+TAXES

PILATES

PILATES : LE PILATES EST UNE MÉTHODE D'EXERCICE AXÉE SUR LE RENFORCEMENT, LA FLEXIBILITÉ ET LA COORDINATION, EN METTANT L'ACCENT SUR LA RESPIRATION, LE CONTRÔLE ET LA CONCENTRATION.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
PILATES	MARDI	19H20-20H15	79\$+TAXES

ESSEINTRICS

ESSEINTRICS : ESSEINTRICS EST UNE MÉTHODE DE MISE EN FORME QUI COMBINE STRETCHING, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET FLUIDITÉ DES MOUVEMENTS POUR AMÉLIORER LA FLEXIBILITÉ, RENFORCER LES MUSCLES ET FAVORISER UNE MEILLEURE POSTURE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
ESSEINTRICS	SAMEDI	11H15 - 12H40	100\$+TAXES



COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS



ZUMBA

ZUMBA : LA ZUMBA EST UNE FORME D'EXERCICE DYNAMIQUE QUI COMBINE DES MOUVEMENTS DE DANSE AVEC DES RYTHMES ENTRAÎNANTS.

***REGARDER DESCRIPTION EN LIGNE**

	JOURS	HORAIRE	PRIX
STRONG BY ZUMBA* ZUMBA ZUMBA	LUNDI	18H10-19H05	79\$
	LUNDI	19H10-20H05	79\$
	MARDI	19H15-20H10	79\$

CARDIO VÉLO

CARDIO VÉLO : LE CARDIO-VÉLO EST UN APPAREIL DE FITNESS AVEC UN SIÈGE, DES PÉDALES, ET UN GUIDON. UNE ROUE D'INERTIE FOURNIT LA RÉSISTANCE POUR L'ENTRAÎNEMENT. IL PERMET DE FAIRE DE L'EXERCICE CARDIOVASCULAIRE EN BRÛLANT DES CALORIES ET EN RENFORÇANT LES MUSCLES DES JAMBES.

***PARTENARIAT AVEC FADOQ**

	JOURS	HORAIRE	PRIX
CARDIO CYCLE HIIT CARDIO CROSS TRAINING CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO	LUNDI	17H00-17H45	72\$
	MARDI	19H10-20H05	79\$
	MARDI	18H00-18H55	79\$
	MECREDI	17H45-18H40	79\$
CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO	JOURS	HORAIRE	PRIX
	JEUDI JEUDI	18H00-18H55 12H15-13H00	79\$ 72\$

HIIT

HIIT : LE HIIT (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING) ALTERNE ENTRE DES PÉRIODES D'EFFORT INTENSE ET DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION. CET ENTRAÎNEMENT COURT ET INTENSE COMBINE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR DES RÉSULTATS RAPIDES.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
HIIT SEMI-PRIVÉ HIIT SEMI-PRIVÉ	MARDI	12H00-12H30	52\$
	MARDI	12H30-13H00	52\$

LES COURS DE HIIT SERONT SUR 6 SEMAINES ET COMMENCERONT LE 09 JUILLET



COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS



FESSES CUISSSES ABDOS

FESSES CUISSSES ABDOS : LES COURS DE FESSIERS, CUISSSES ET ABDOMINAUX SE CONCENTRENT SUR LE RENFORCEMENT DE CES ZONES SPÉCIFIQUES DU CORPS À TRAVERS DES EXERCICES CIBLÉS COMME LES SQUATS, LES FENTES ET LES CRUNCHS.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
FESSES CUISSSES ABDOS FESSES CUISSSES ABDOS	MERCREDI JEUDI	18H10-19H05 18H30-19H25	79\$

ABDOS FESSES FITNESS

ABDOS FESSES FITNESS : LES COURS D'ABDOS, FESSES ET FITNESS SE CONCENTRENT SUR LE RENFORCEMENT DES MUSCLES ABDOMINAUX ET FESSIERS, AINSI QUE SUR L'AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
ABDOS FESSES FITNESS	MARDI	18H10-19H05	79\$

BODY BARRE FITNESS

BODY BARRE FITNESS : LE BODY BARRE FITNESS UTILISE UNE BARRE PONDÉRÉE POUR RENFORCER ET TONIFIER LES MUSCLES DU CORPS, EN COMBINANT DES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, DE FLEXIBILITÉ ET D'ÉQUILIBRE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
BODY BARRE FITNESS	LUNDI	19H00-19H55	79\$

CROSS TRAINING

CROSS TRAINING : LE CROSS-TRAINING COMBINE DIFFÉRENTS EXERCICES COMME LE CARDIO, LA MUSCULATION ET LA FLEXIBILITÉ POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
CROSS TRAINING CROSS TRAINING INTER-AVANCÉ	LUNDI JEUDI	18H00-18H55 17H30-18H25	94\$ 94\$



COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS



BOOTCAMP

BOOTCAMP : LE BOOTCAMP EST UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTENSE QUI MÉLANGE CARDIO, MUSCULATION ET EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE GLOBALE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
BOOTCAMP	MARDI	18H10-19H05	79\$

CLUBS DE BOXE FRANÇAISE

BOXE FRANÇAISE : LE CLUB DE BOXE FRANÇAISE OFFRE DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR PRATIQUER LA BOXE FRANÇAISE, AVEC UN FOCUS SUR LES TECHNIQUES DE COUPS DE POING, DE COUPS DE PIED ET DE DÉPLACEMENT PROPRES À CE SPORT DE COMBAT.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
CLUB DE BOXE FRANÇAISE 18 ANS +	LUNDI	20H00-21H25	TARIFS 1 : 85\$+TAXES 2 : 107\$+TAXES
	MERCREDI	19H10-20H35	



ACTIVITÉS LIBRES



ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON LIBRE

**LUNDI 11H00-12H00 ou 12H00-13H00 5\$ + TAXES par personne
pour une durée de 1H**

BASKET LIBRE

SAMEDI 08H30-10H30 5\$ + TAXES par personne

PING PONG

**MERCREDI 17H00-18H00 ou 18h-19H 5\$ + TAXES par personne
pour une durée de 1H**

MUSIQUE

COURS PRIVÉ DE MUSIQUE

HORAIRE À DÉTERMINER 55\$/H



SALLE D'ENTRAINEMENT



INFORMATIONS IMPORTANTES

(16 ANS ET +)
AUTORISATION PARENTALE
REQUISE DE 16 À 18 ANS

CARTE DE MEMBRE
OBLIGATOIRE POUR LES
ABONNEMENTS 1 MOIS, 3
MOIS ET 1 AN.

TARIFS ABONNEMENTS

ENTRÉE UNIQUE :	10 \$ + TAXES
1 MOIS :	43 \$ + TAXES
3 MOIS :	97 \$ + TAXES
1 AN* :	288 \$ + TAXES

**Le tarif annuel peut être divisé en 12 paiements de 24 \$ + taxes*



SERVICES CONNEXES

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

ÉVALUATION IN BODY : 5.25\$ + TAXES

**EVALUATION IN BODY +
ANALYSE D'UN
ENTRAINEUR** 33 \$ + TAXES
(SUR RENDEZ-
VOUS)

**PROGRAMME
D'ENTRAINEMENT
PERSONNALISÉ :** 116 \$ + TAXES
(SUR RENDEZ-
VOUS)

ENTRAINEMENT PRIVÉ : 65 \$ +
TAXES/SÉANCE

ENTRAINEMENT PRIVÉ : FORFAIT SPÉCIAL
OFFERT POUR
SÉANCES DE 6 OU
10 ENTRAINEMENT.





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud



CENTRE YVON DESCHAMPS

(2093 RUE DE LA VISITATION, MONTREAL (QUÉBEC) H2L 3C9

514 522 2246

www.asccs.qc.ca

En collaboration avec :

Ville-Marie
Montréal 

Québec 


FONDATION
YVON DESCHAMPS
CENTRE-SUD

CAFÉ 20
BISTRO 93