



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](mailto: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

**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.

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



# 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 HATHA FLOW (INTERMÉDIAIRE) YOGA DOUX ET MÉDITATION	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
<b>STRONG BY ZUMBA*</b> 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
<b>CARDIO CYCLE HIIT</b> <b>CARDIO CROSS TRAINING</b> 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
<b>HIIT SEMI-PRIVÉ</b> <b>HIIT SEMI-PRIVÉ</b>	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
<b>BOOTCAMP</b>	<b>MARDI</b>	<b>18H10-19H05</b>	<b>79\$</b>

## 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
<b>CLUB DE BOXE FRANÇAISE 18 ANS +</b>	<b>LUNDI</b>	<b>20H00-21H25</b>	<b>TARIFS</b> <b>1 : 85\$+TAXES</b> <b>2 : 107\$+TAXES</b>
	<b>MERCREDI</b>	<b>19H10-20H35</b>	





# ACTIVITÉS LIBRES



## ACTIVITÉS LIBRES

### BADMINTON LIBRE

**LUNDI OU JEUDI 18H10 - 19H05 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

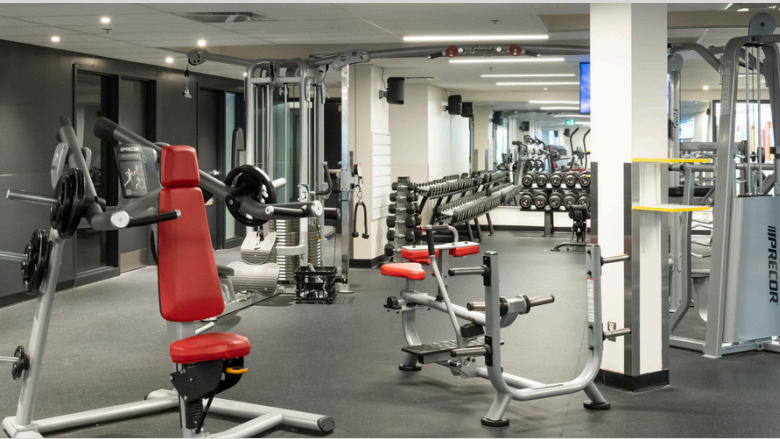
(16 ANS ET +)  
AUTORISATION PARENTALE  
REQUISE DE 16 À 18 ANS

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

## TARIFS ABONNEMENTS

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

*\*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

## PROGRAMMATION AQUATIQUE

# 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](mailto: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

À compter du : **mardi 11 juin 2024 à partir de 8 h**

– En ligne : [www.asccs.qc.ca](http://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 activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

**Adultes** : 20 \$ + TAXES – **Aînés (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 DE NATATION ENFANTS**

**PAGE 14 - 18**

**COURS DE NATATION ADOS**

**PAGE 18 - 19**

**COURS DE MISE EN FORME  
ET NATATION ADULTES**

**PAGE 19 - 20**

**COURS DE FORMATIONS**

**PAGE 21**

## PRÉREQUIS

- Douche obligatoire
- Casque de bain obligatoire



# COURS DE NATATION ENFANTS



## COURS DE NATATION PARENTS-ENFANT 4 MOIS - 3 ANS ( LA PRÉSENCE DU PARENT EST OBLIGATOIRE )

### PARENT ET ENFANT 1 4 à 12 mois

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### PARENT ET ENFANT 2 1 à 2 ans

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### PARENT ET ENFANT 3 2 à 3 ans

À la fin de ce cours, votre enfant pourra sauter à l'eau (avec aide), flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide), battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec aide).

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MERCREDI SAMEDI	16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 10H00 - 10H25	60\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI VENDREDI SAMEDI	17H00 - 17H25 16H30 - 16H55 10H30 - 10H55	60\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI SAMEDI	17H00 - 17H25 11H00 - 11H25	60\$

## COURS DE NATATION ENFANTS 3-5 ANS

### PRÉSCOLAIRE 1

Lors de ce cours, vos enfants apprendront comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essayeront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	16H30 - 16H55	60\$
MERCREDI	17H00 - 17H25	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	10H00 - 10H25 10H30 - 10H55	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Aucun préalable. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.



# COURS DE NATATION ENFANTS



## PRÉSCOLAIRE 2

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00-17H25	60\$
MERCREDI	16H30-16H55	
VENDREDI	17H00-17H25	
SAMEDI	10H00 - 10H25 10H30 - 10H55 11H30 - 11H55	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir mettre le visage dans l'eau et faire des bulles. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.

## PRÉSCOLAIRE 3

Lors de ce cours, vos enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H30 - 18H10	65\$
MERCREDI	17H30 - 18H10	
VENDREDI	17H00 - 17H40 17H45 - 18H25	
SAMEDI	11H00 - 11H40	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Être prêt à faire un cours sans parent, sauter dans l'eau, mettre le visage dans l'eau, expirer sous l'eau, glisser sur le ventre et sur le dos avec aide 3m.

## PRÉSCOLAIRE 4

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	17H30 - 18H10 17H30 - 18H10 18H00 - 18H40 11H15 - 11H55	65\$

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide 5 sec., se déplacer sur le ventre et sur le dos 5m sans aide, se retourner du dos au ventre et du ventre au dos.



# COURS DE NATATION ENFANTS



## PRÉSCOLAIRE 5

Lors de ce cours, vos enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>LUNDI</b>	<b>17H45 - 18H25</b>	<b>65\$</b>
<b>MECREDI</b>	<b>18H15 - 18H55</b>	
<b>VENDREDI</b>	<b>17H00 - 17H40</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>12H00 - 12H40</b>	

**Préalables :** 3 à 5 ans. Savoir sauter en eau profonde, se déplacer sur le ventre et sur le dos 7m, glisser sur le côté 3m.

## COURS DE NATATION ENFANT 5 - 12 ANS

### NAGEUR 1

Lors de ce cours, vos enfants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>LUNDI</b>	<b>17H00 - 17H40</b> <b>18H15 - 18H55</b>	<b>65\$</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>17H00 - 17H40</b>	
<b>VENDREDI</b>	<b>17H45 - 18H25</b> <b>18H30 - 19H10</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>11H00 - 11H40</b>	

**\*Préalables :** 5 ans et plus. Aucun préalable.

### NAGEUR 2

Lors de ce cours, vos enfants sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, donner le coup de pied rotatif simultané, et nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>LUNDI</b>	<b>17H00 - 17H40</b>	<b>65\$</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>18H15 - 18H55</b>	
<b>VENDREDI</b>	<b>17H00 - 17H40</b> <b>18H30 - 19H10</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>10H30 - 11H10</b>	

**\*Préalables :** 6 ans et plus. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos 5 sec., se retourner du ventre au dos et du dos au ventre, glisser sur le ventre, dos et côté 3m.





# COURS DE NATATION ENFANTS



## NAGEUR 3

Lors de ce cours, vos enfants feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H40	65\$
MERCREDI	17H00 - 17H40 17H45 - 18H25	
VENDREDI	18H00 - 18H40	
SAMEDI	11H45 - 12H25	

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir sauter en eau profonde, nager le crawl et le dos crawlé 10m

## NAGEUR 4

Lors de ce cours, vos enfants nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00-17H55	70\$
MERCREDI	18H00-18H55	
VENDREDI	17H00-17H55	
SAMEDI	10H00 - 10H55 12H00 - 12H55	

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 15m.

## NAGEUR 5

Lors de ce cours, vos enfants maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	18H00 - 18H55	70\$
VENDREDI	17H00 - 17H55	
SAMEDI	11H45 - 12H40	

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 25m, nager sur place 1 min., plonger.



# COURS DE NATATION ENFANTS - ADOS



## NAGEUR 6

Lors de ce cours, vos enfants relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

**Préalables :** 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et dos crawlé 50m, la brasse 25m, nager sur place 2 min plonger.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>LUNDI</b>	<b>18H00-18H55</b>	<b>70\$</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>17H00-17H55</b>	
<b>VENDREDI</b>	<b>18H00-18H55</b>	
<b>SAMEDI</b>	<b>11H00 - 11H55</b>	

## NAGEUR 7 - JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 6)

L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 6.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>9H00 - 10H10</b>	<b>78\$</b>

## NAGEUR 8 - JEUNE SAUVETEUR AVERTI (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 7)

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer de soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 7 – Jeune sauveteur Initié.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>10H15-11H25</b>	<b>78\$</b>

## NAGEUR 9 - JEUNE SAUVETEUR EXPERT (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 8)

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin du cours, tu sauras effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

**Préalables :** Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 8 – Jeune sauveteur Averti.

JOURS	HORAIRE	PRIX
<b>SAMEDI</b>	<b>11H30 - 12H40</b>	<b>78\$</b>



# COURS DE ENTRAÎNEMENT ADOS - ADULTES



## ENTRAÎNEMENT ADOLESCENTS 9 - 17 ANS

### ENTRAÎNEMENT ADOS 9-13 ANS

Cours d'initiation à l'entraînement de la natation. Vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance. Initiation au papillon.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI	18H00-18H55	70\$

**Préalables :** 9 ans et plus. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et 50 m brasse.

### ENTRAÎNEMENT ADOS 14-17 ANS

Cours d'initiation à l'entraînement de la natation. Vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance. Initiation au papillon.

**(À PARITR DE 15 ANS + TAXES)**

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H45 - 18H40	70\$

**Préalables :** 14 ans et plus. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et 50 m brasse.

## COURS DE NATATION ADULTES

### ADULTES 1

Le cours se déroule en eaux peu profondes et se veut une introduction à la natation. Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 m et les entrées et sorties en eau peu profonde. Introduction au crawl.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI	18H30 - 19H25	100\$ REG
JEUDI	18H00 - 18H55	81\$ AINÉ
SAMEDI	9H00 - 9H55	

**Préalables :** Aucune expérience en natation n'est requise

### ADULTES 2

Ce cours cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Les nageurs apprennent la nage sur le dos roulement des épaules, le crawl et le dos crawlé (15 m). Ils apprennent aussi le plongeon départ en position assise, le plongeon départ à genoux ; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout. Enfin, ils nagent sur une distance d'au moins 25 m. Introduction à la brasse.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	19H00 - 19H55	100\$ REG
VENDREDI	19H00 - 19H55	81\$ AINÉ
SAMEDI	9H00 - 9H55	

**Préalables (si besoin) :** Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 15 m facilement. Doit être à l'aise dans la partie profonde.

### ADULTES 3

Ce cours renforce la confiance des nageurs, améliore les styles de nages et permet d'augmenter ses distances et son efficacité. Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	19H00 - 19H55	100\$ REG
JEUDI	18H00 - 18H55	81\$ AINÉ
VENDREDI	19H00 - 19H55	

**Préalables :** Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 100 mètres de façon continue ; le dos crawlé sur 50 m. Le cours se donne en longueur.



# COURS DE MISE EN FORME ADULTES - AINÉS



## ENTRAÎNEMENT ADULTES

Entraînement structuré de natation qui vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI	18H00 - 19H25	120\$ REG 111\$ AINÉ

**Préalables :** Nager le crawl, dos crawlé et brasse et être capable de nager une distance minimum de 1500 m.

## COURS DE MISE EN FORME

### AQUA AINÉ

Activité de mise en forme pour personne âgée de 59 ans et + ou ayant un handicap. Ce cours permet de améliorer la condition physique générale; développer ou améliorer une capacité cardiovasculaire, une endurance musculaire et de flexibilité. Ce cours est donné dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	15H30 - 16H25	74\$
MERCREDI	9H00 - 9H55	
VENDREDI	15H00 - 15H55	

### AQUA-FORME

L'aqua forme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours aquatique comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI	17H00 - 17H55	92\$ REG 74\$ AINÉ
MERCREDI	19H00-19H55	

### AQUA-JOGGING

Conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité, c'est un travail en apesanteur. Il comprend des exercices sans impact qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation. \*Ce cours permet un entraînement sans impact sur les articulations.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI	17H30 - 18H25	92\$ REG 74\$ AINÉ
JEUDI	19H00 - 19H55	

### AQUA-CROSS-TRAINING

Le but est de combiner différents types d'exercices dans l'eau et en dehors avec divers matériels tels que : TRX, Barre de musculation, poids, élastique, etc. pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense sur une période donnée. Chaque partie du corps sera spécifiquement travaillée (jambes, fessiers, abdos, dos, bras). La séance sera effectuée sous haute intensité selon l'objectif souhaité de la personne.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	19H00 - 19H55	120\$
MERCREDI	19H00 - 19H55	

**Prérequis :** Bien savoir nager (séance intensive)



# COURS DE FORMATIONS



## FORMATIONS DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE INFORMATIONS À VENIR

	JOURS	HORAIRE	PRIX
ÉTOILE DE BRONZE			

	JOURS	HORAIRE	PRIX
MÉDAILLE DE BRONZE			

	JOURS	HORAIRE	PRIX
CROIX DE BRONZE			





Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## PROGRAMMATION JEUNESSE

# PRINTEMPS 2024

### Dates de la session :

Du lundi 24 juin au vendredi 16 août 2024

### Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

Par courriel : [centre@asccs.qc.ca](mailto: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

Jeudi 21 mars à partir de 8h00 au vendredi 22 mars jusqu'à 21h00 : Jeunes inscrits à l'aide financière, au Passeport Vers l'Avenir et au Sam'Active

Lundi 25 mars à partir de 8h00 en ligne : Residents Ville-Marie

Lundi 1er Avril à partir de 8h00 en ligne : Inscriptions ouvertes à tous.

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis et d'annuler si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

### CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est requise pour effectuer une inscription et est valable un an. Les semaines de camp pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

**Carte de membre :**

**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

- **Tout solde doit être réglé le jour même de l'inscription.**
- **Des frais de retard pouvant aller jusqu'à 20\$ pourraient être appliqués.**
- **Nous vous rappelons que toute modification ou annulation doit être soumise avant le mercredi 23h de la semaine précédente.**
- **Veuillez noter que l'aide financière est applicable pour le service de garde pour une seule période, matin ou soir et non les deux.**
- **L'aide financière n'est pas applicable pour le traiteur**



# CAMP DE JOUR



## INFORMATIONS

Les inscriptions permettent de choisir une disciplines par semaines du lundi au vendredi de 9 h à 16 h. Les activités sont disponibles pendant 8 semaines. Du lundi 24 juin, au vendredi 16 aout 2024. Toutes les disciplines comportent au moins 3 heures de bains libre par semaine. Les activités pour jeunes sont exemptées de taxe. Carte de membre obligatoire.

**IMPORTANT :** Le Camp de jour n'est pas un service de garde. Pour le bon déroulement de l'activité, il est donc demandé aux parents de venir chercher leurs enfants à la fin de l'activité à 16 h. Nous tenons à vous rappeler qu'il est essentiel de régler les frais de service de garde à l'avance afin de garantir la disponibilité des services pour votre enfant.

De plus, nous vous prions de bien vouloir informer le responsable du secteur jeunesse en cas de retard lors de la récupération de votre enfant ou si vous envisagez de les récupérer plus tôt que prévu.

**TARIFS:** 115\$ = disciplines de spécialité qui nécessite du matériel spécifique ou des intervenants externes  
100\$ = disciplines multidisciplinaire donc avec moins de ressources nécessaires

### 4-5 ANS

MULTIDISCIPLINAIRE	JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
Allant de l'art aux jeux sportifs, offrant ainsi une expérience enrichissante et diversifiée qui encourage l'exploration et la créativité. Cet éventail d'activités multidisciplinaires permet aux enfants de découvrir de nouveaux talents et intérêts tout en favorisant le développement de compétences essentielles dans différents domaines.	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

### 6-8 ANS

MULTIDISCIPLINAIRE	JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
Allant de l'art aux jeux sportifs, offrant ainsi une expérience enrichissante et diversifiée qui encourage l'exploration et la créativité. Cet éventail d'activités multidisciplinaires permet aux enfants de découvrir de nouveaux talents et intérêts tout en favorisant le développement de compétences essentielles dans différents domaines.	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

AQUATIQUE	JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
Le camp aquatique offre chaque jour un cours de piscine adapté au niveau des enfants, une période de bain libre ainsi que des activités de loisirs et de sports diversifiées.	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(1-2) , (3-4) (5-6) , (7-8) <small>*PAR BLOC DE DEUX SEMAINES</small>	230\$ POUR DEUX SEMAINES

FAIS-LE PAR TOI MÊME	JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
Les enfants peuvent laisser libre cours à leur créativité avec une variété d'activités de bricolage, où ils peuvent fabriquer des objets uniques et développer leurs compétences artistiques en utilisant une multitude de matériaux et d'outils de récupération. Cela permettent aux enfants d'explorer leur imagination et de développer leur dextérité.	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE





# CAMP DE JOUR



## DANSE

Les enfants peuvent exprimer leur passion pour la danse à travers différents styles, offrant ainsi une expérience dynamique et énergique qui favorise la confiance en soi et la créativité artistique. Cela permet aux enfants de développer leur coordination, leur musicalité et leur sens du rythme, tout en cultivant un amour pour la danse et en créant des performances mémorables.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(3-4) , (7-8) *PAR BLOC DE DEUX SEMAINES	230\$ POUR DEUX SEMAINES

## ART DE LA SCÈNE

Dans cette discipline, les enfants peuvent se plonger dans l'univers captivant de l'art de la scène à travers une variété d'activités théâtrales et de performances artistiques. Ils peuvent notamment explorer le jeu d'acteur, l'improvisation, le cirque et la mise en scène. Ces activités d'art de la scène permettent aux enfants de développer leurs compétences en communication, leur présence sur scène et leur capacité à travailler en équipe, tout en créant des moments magiques et inoubliables pour eux-mêmes et leur public.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(1-2) , (5-6) *PAR BLOC DE DEUX SEMAINES	230\$ POUR DEUX SEMAINES

## MULTIMÉDIA

Cette discipline à vocation journalistique a pour but de permettre aux enfants d'explorer le monde fascinant du multimédia à travers une variété d'activités, telles que la photographie, le montage de vidéos, le design graphique, la programmation informatique et l'art du ballado. Ce volet offre ainsi une expérience innovante et technologique et encourage la pensée critique et la collaboration. Ces activités multimédias permettent aux enfants de développer leurs compétences numériques, tout en créant des projets qui reflètent leur vision unique du monde.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## SOCCER

Au camp de soccer, les enfants peuvent s'immerger dans le monde dynamique de ce sport à travers une variété d'activités axées sur les entraînements, les matchs amicaux et les exercices de développement des compétences, offrant ainsi une expérience stimulante et compétitive qui favorise la coopération et le fair-play. Combinée à d'autres activités multidisciplinaires, cette discipline est adaptée aussi bien aux joueurs avertis qu'aux jeunes souhaitant être initiés au soccer.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## SPORT

Dans un but d'encourager l'activité physique des jeunes, cette discipline a pour but d'explorer une variété de sports passionnants à travers des activités multisports dynamiques offrant ainsi une expérience énergisante et diversifiée qui encourage la forme physique et le dépassement de soi. Ces activités multisports permettent aux enfants de développer leurs compétences athlétiques, leur coordination et leur esprit d'équipe, tout en découvrant de nouveaux sports et en s'amusant dans un environnement stimulant.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

## BASKET

Au camp de basket, les enfants peuvent s'immerger dans le monde dynamique de ce sport à travers une variété d'activités axées sur les entraînements, les matchs amicaux et les exercices de développement des compétences, offrant ainsi une expérience stimulante et compétitive qui favorise la coopération et le fair-play. Combinée à d'autres activités multidisciplinaires, cette discipline est adaptée aussi bien aux joueurs avertis qu'aux jeunes souhaitant être initiés au basket.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE



# CAMP DE JOUR



## SCIENCES ET CULTURE

Les enfants peuvent explorer le fascinant monde des sciences et de la culture à travers une variété d'activités éducatives et enrichissantes, telles que des expériences scientifiques, des ateliers artistiques, des visites culturelles et des discussions sur des sujets variés, offrant ainsi une expérience stimulante et instructive qui encourage la curiosité et la découverte. Ces activités de sciences et de culture permettent aux enfants d'élargir leurs connaissances, de développer leur esprit critique et leur sens de l'appréciation du monde qui les entoure, tout en cultivant un respect pour la diversité culturelle et en nourrissant leur soif de savoir.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## 9-12 ANS

### MULTIDISCIPLINAIRE

Allant de l'art aux jeux sportifs, offrant ainsi une expérience enrichissante et diversifiée qui encourage l'exploration et la créativité. Cet éventail d'activités multidisciplinaires permet aux enfants de découvrir de nouveaux talents et intérêts tout en favorisant le développement de compétences essentielles dans différents domaines.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

### AQUATIQUE

Le camp aquatique offre chaque jour un cours de piscine adapté au niveau des enfants, une période de bain libre ainsi que des activités de loisirs et de sports diversifiées.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(1-2), (3-4) (5-6), (7-8) <small>*PAR BLOC DE DEUX SEMAINES</small>	230\$ POUR DEUX SEMAINES

### DANSE

Les enfants peuvent exprimer leur passion pour la danse à travers différents styles, offrant ainsi une expérience dynamique et énergique qui favorise la confiance en soi et la créativité artistique. Ces activités de danse permettent aux enfants de développer leur coordination, leur musicalité et leur sens du rythme, tout en cultivant un amour pour la danse et en créant des performances mémorables pour eux-mêmes et leurs pairs.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(1-2), (5-6) <small>*PAR BLOC DE DEUX SEMAINES</small>	230\$ POUR DEUX SEMAINES

### ART DE LA SCÈNE

Dans cette discipline, les enfants peuvent se plonger dans l'univers captivant de l'art de la scène à travers une variété d'activités théâtrales et de performances artistiques. Ils peuvent notamment explorer le jeu d'acteur, l'improvisation, le cirque et la mise en scène. Ces activités d'art de la scène permettent aux enfants

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	(3-4), (7-8) <small>*PAR BLOC DE DEUX SEMAINES</small>	230\$ POUR DEUX SEMAINES



# CAMP DE JOUR



## MULTIMÉDIA

Cette discipline à vocation journalistique a pour but de permettre aux enfants d'explorer le monde fascinant du multimédia à travers une variété d'activités, telles que la photographie, le montage de vidéos, le design graphique, la programmation informatique et l'art du ballado. Ce volet offre ainsi une expérience innovante et technologique et encourage la pensée critique et la collaboration. Ces activités multimédias permettent aux enfants de développer leurs compétences numériques, tout en créant des projets qui reflètent leur vision unique du monde.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## SOCCER

Au camp de soccer, les enfants peuvent s'immerger dans le monde dynamique de ce sport à travers une variété d'activités axées sur les entraînements, les matchs amicaux et les exercices de développement des compétences, offrant ainsi une expérience stimulante et compétitive qui favorise la coopération et le fair-play. Combinée à d'autres activités multidisciplinaires, cette discipline est adaptée aussi bien aux joueurs avertis qu'aux jeunes souhaitant être initiés au soccer.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## SPORT

Dans un but d'encourager l'activité physique des jeunes, cette discipline a pour but d'explorer une variété de sports passionnants à travers des activités multisports dynamiques offrant ainsi une expérience énergisante et diversifiée qui encourage la forme physique et le dépassement de soi. Ces activités multisports permettent aux enfants de développer leurs compétences athlétiques, leur coordination et leur esprit d'équipe, tout en découvrant de nouveaux sports et en s'amusant dans un environnement dynamique et stimulant.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

## BASKET

Au camp de basket, les enfants peuvent s'immerger dans le monde dynamique de ce sport à travers une variété d'activités axées sur les entraînements, les matchs amicaux et les exercices de développement des compétences, offrant ainsi une expérience stimulante et compétitive qui favorise la coopération et le fair-play. Combinée à d'autres activités multidisciplinaires, cette discipline est adaptée aussi bien aux joueurs avertis qu'aux jeunes souhaitant être initiés au basket.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE

## SCIENCE ET CULTURE

Les enfants peuvent explorer le fascinant monde des sciences et de la culture à travers une variété d'activités éducatives et enrichissantes, telles que des expériences scientifiques, des ateliers artistiques, des visites culturelles et des discussions sur des sujets variés, offrant ainsi une expérience stimulante et instructive qui encourage la curiosité et la découverte. Ces activités de sciences et de culture permettent aux enfants d'élargir leurs connaissances, de développer leur esprit critique et leur sens de l'appréciation du monde qui les entoure, tout en cultivant un respect pour la diversité culturelle et en nourrissant leur soif de savoir.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	115\$ PAR SEMAINE



# CAMP DE JOUR



## 13-17 ANS

### MULTIDISCIPLINAIRE

Allant de l'art aux jeux sportifs, offrant ainsi une expérience enrichissante et diversifiée qui encourage l'exploration et la créativité. Cet éventail d'activités multidisciplinaires permet aux enfants de découvrir de nouveaux talents et intérêts tout en favorisant le développement de compétences essentielles dans différents domaines.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	GRATUIT

## ACCOMPAGNEMENT 4 À 17 ANS

### ACCOMPAGNEMENT

L'ASCCS offre un programme d'accompagnement pendant le camp de jour pour les enfants ayant une limitation fonctionnelle. Les accompagnateurs sont présents afin de favoriser l'inclusion de l'enfant dans le groupe et de le soutenir dans la réalisation des activités. Les parents d'enfants nécessitant un accompagnement doivent remplir un formulaire de demande. Chaque demande est évaluée selon les besoins de l'enfant et les ressources du camp de jour.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	100\$ PAR SEMAINE

## SERVICE DE GARDE 4 À 17 ANS

### SDG MATIN

Le service de garde du matin est offert de 7H30 à 9H00. Les activités régulières du camp commencent à 9h00. Le service de garde comporte un côté calme et un côté sportif, et est animé par des membres de l'équipe du camp de jour. Le service de garde a lieu au sous-sol 2, sauf si on vous avise du contraire.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	7H30-9H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	20\$ PAR SEMAINE

### SDG SOIR

Le service de garde du soir est offert de 16h00 à 18h00 (les activités régulières du camp se termine à 16h00). Le service de garde comporte un côté calme et un côté sportif, et est animé par des membres de l'équipe du camp de jour. Le service de garde a lieu au sous-sol 2, sauf si on vous avise du contraire. Des frais de retards peuvent s'appliquer si vous n'avez pas récupéré votre enfant à 18h00.

JOURS	HORAIRE	SEMAINES	PRIX
LUNDI AU VENDREDI	16H00-18H00	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	20\$ PAR SEMAINE

## SERVICE TRAITEUR À VENIR..





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](http://www.asccs.qc.ca)

**En collaboration avec :**

Ville-Marie  
**Montréal** 

**Québec** 

  
**FONDATION**  
**YVON DESCHAMPS**  
CENTRE-SUD

**CAFÉ 20**  
**BISTRO 93**