



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2024

Dates de la session :

Du lundi 09 septembre 2024 au 15 décembre 2024
Session de 14 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

Les inscriptions pour la session d'automne ouvriront à partir de 8 h :

- - Inscription de l'aide financière (en personne uniquement) et préinscription au PVA et Sam'Active pour les enfants au Printemps 2024 (en ligne uniquement) : Lundi 19 août 2024 à partir de 8h.
- - Inscription pour tous aux activités aquatiques enfants et adultes (en ligne ou sur place) : Mercredi 21 août 2024 à partir de 8h.
- - Inscription pour tous aux activités sportives enfants et adultes (en ligne ou sur place) : Mardi 20 août 2024 à partir de 8h.

***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 : 23 \$ + taxes – **Ainés (59 ans et +)** : 17,25 \$ + taxes – **Jeunes** : 8 \$ + taxes – **Enfants (- de 3 ans)** : Gratuit

MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, Mastercard et débit. Les chèques personnels ne sont pas acceptés. Veuillez noter que chaque tarif affiché correspond à un cours par semaine uniquement.

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 À 8

COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS

PAGE 9 À 13

CLUBS SPORTIFS

PAGE 6 À 8

ACTIVITÉS LIBRES ET COURS PRIVÉS DE MUSIQUE PAGE 14

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

PAGE 15



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



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*

LUNDI À VENDREDI 8H-9H45
***JEUDI JUSQU'À 12H**

**Sans réservations*

MODULE DE PSYCHOMOTRICITÉ**

LUNDI A VENDREDI 17H30-18H15
LUNDI A VENDREDI 18H15-19H
SAMEDI-DIMANCHE 8H-9H45

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

SPORT

BASKET	6-8 ANS	MARDI	18H-18H55	110\$
	9-12 ANS	MARDI	19H-19H55	110\$
SOCCER	4-5 ANS	DIMANCHE	09H00-09H55	110\$
	6-7 ANS	DIMANCHE	10H00-11H25	145\$
	8-10 ANS	DIMANCHE	11H30-12H55	145\$
	8-10 ANS	MERCREDI	18H00-19H25	145\$



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



SPORT

YOGA PARENT-ENFANT	6-12 ANS	MERCREDI	18H00-18H55	150\$ *
---------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	----------------

*Le prix concerne les deux participants de l'activité

BOXE	9-12 ANS	SAMEDI	13H00-14H00	129\$
	12-17 ANS	MERCREDI	18H00-18H55	129\$ *

*TARIF AVEC TAXES POUR LES 14 ANS ET +

NOUVEAUTÉ

MINI GYM	3-5 ANS	DIMANCHE DIMANCHE	09H00-09H55 10H00-10H55	110\$
-----------------	----------------	------------------------------	------------------------------------	--------------

DANSE

DANSE HIP-HOP	5-8 ANS (DÉBUTANT)	VENDREDI	16H00-17H00	110\$
	8-14 ANS (DÉBUTANT)	LUNDI	17H00-18H00	110\$
	8-14 ANS (INTERMÉDIAIRE)	LUNDI	18H00-19H00	110\$

DANSE KPOP	6-12 ANS	MARDI	17H00-18H00	110\$
	9-12 ANS	MARDI	18H00-19H00	110\$

MUSIQUE

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE	HORAIRE À DÉTERMINER	61\$/H
--------------------------------	-----------------------------	---------------



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



ARTS PLASTIQUES

ART PLASTIQUE JEUNESSE

6-12 ANS

LUNDI

18H00-19H00

100\$

LECTURE ET LITTÉRATURE

CLUB DE LECTURE

9-12 ANS

SAMEDI

10H30-11H30

120\$

LANGUE (NOUVEAUTÉ)

INITIATION ANGLAIS

9-12 ANS

MERCREDI

18H00-18H55

129\$

CLUBS SPORTIFS

TAEKWONDO 6 - 11 ANS

DIMANCHE

11H00-12H25

152\$

**TAEKWONDO 12 ANS +
(À PARITR DE 15 ANS + TAXES)**

DIMANCHE

12H30-13H55

192\$ +TAXES

**BOXE FRANÇAISE - 18 ANS
(À PARITR DE 15 ANS + TAXES)**

**LUNDI
MERCREDI
SAMEDI**

**20H00-21H25
19H10-20H35
14H00-15H30**

**1 : 192\$
2 : 242\$
3 : 305\$**

BOXE FRANÇAISE + 18 ANS

**LUNDI
MERCREDI
SAMEDI**

**20H00-21H25
19H10-20H35
14H00-15H30**

**1 : 192\$ +TAXES
2 : 242\$ +TAXES
3 : 305\$ +TAXES**

POSSIBILITÉ D'AVOIR PLUS D'UN COURS PAR SEMAINE.



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



CLUBS SPORTIFS (SUITE)

HOCKEY

[INFORMATION ET INSCRIPTION EN LIGNE](#)

MINI KARATÉ

DIMANCHE

9H00 - 9H45

205\$

KARATÉ PARENT-ENFANT 4-7ANS

DIMANCHE

10H00 - 10H55

210\$

KARATÉ ADO-ADULTES

DIMANCHE

11H00 - 11H55

210\$ + TAXES

KARATÉ ADAPTÉ

DIMANCHE

12H00 - 12H55

210\$ + TAXES



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



CLUBS SPORTIFS (SUITE)

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE ÉCOLE DE PATIN - LES PINGUINS	SAMEDI	12H30-13H30	115\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE ÉCOLE DE PATIN - LES LONGUES LAMES	SAMEDI	11H20-12H20	115\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE- RELÈVE (C L'FUN OU LILIANE LAMBERT)	SAMEDI LUNDI	13H45-15H00 17H20-18H20	155\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE INTERMÉDIAIRE (LILIANE LAMBERT)	SAMEDI LUNDI JEUDI	15H15-16H50 18H20-19H20 17H20-18H20	170\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE AVANCÉ (INTERRÉGIONAL)	SAMEDI LUNDI JEUDI	15H15-16H50 18H20-19H20 18H20-19H20	170\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE AVANCÉ (PROVINCIAL + COLLEGIAL)	SAMEDI LUNDI MARDI JEUDI	15H15-16H50 18H20-19H20 Maurice-Richard 18H20-19H20	180\$ + TAXES
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE AVANCÉ GRE 13 ANS ET +	DIMANCHE LUNDI MARDI JEUDI VENDREDI SAMEDI	Maurice-Richard Maurice-Richard Maurice-Richard 18H20-19H20 Maurice-Richard 15H15-16H15 (optionel)	200\$ + TAXES

LOCATION DE PATIN : 72.50\$



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'ESSAI

30 MINUTES 15\$ + TAXES

45 MINUTES 18\$ + TAXES

55 MINUTES 20\$ + TAXES

55 MINUTES ET + 22\$ + 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 VINYASA YOGA YANG YIN YOGA INTERMEDIAIRE YOGA HATHA FLOW (INTERMEDIAIRE)	LUNDI	18H10-19H05	152\$ +TAXES
	LUNDI	19H10-20H05	152\$ +TAXES
	MARDI	18H10-19H15	152\$ +TAXES
	MERCREDI	18H10-19H20	181\$ +TAXES
YOGA DOUX ET MEDITATION YOGA ADAPTÉ YIN YOGA YOGA POWER	MERCREDI	19H30-20H25	152\$ +TAXES
	MERCREDI	11H30-12H25	15\$ +TAXES
	MERCREDI	10H30-11H25	152\$ +TAXES
	JEUDI	18H10-19H20	152\$ +TAXES
YOGA HATHA (DÉBUTANT- INTERMEDIAIRE)	MERCREDI	10H15-11H45	181\$ +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 PILATES PILATES (INTER-AVANCÉ) PILATES	LUNDI	12H00-12H45	137\$ +TAXES
	MARDI	19H20-20H15	152\$ +TAXES
	MERCREDI	9H30-10H25	152\$ +TAXES
	VENDREDI	12H00-12H45	137\$ +TAXES

ESSENTRICS

ESSENTRICS : ESSENTRICS 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
ESSENTRICS	SAMEDI	11H15 - 12H40	192\$+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

STRONG BY ZUMBA* ZUMBA ZUMBA ZUMBA	JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI	18H10-19H05	152\$ +TAXES
	LUNDI	19H10-20H05	152\$ +TAXES
	MARDI	12H00-12H45	137\$ +TAXES
ZUMBA ZUMBA + STRONG BY ZUMBA	MARDI	19H15-20H10	152\$ +TAXES
	JOURS	HORAIRE	PRIX
	JEUDI	12H15-13H00	137\$ +TAXES
	JEUDI	18H10-19H35	192\$ +TAXES

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

CARDIO VÉLO HIIT CARDIO CROSS TRAINING CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO	JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI	17H00-17H45	137\$ +TAXES
	MARDI	18H0-18H55	152\$ +TAXES
	MARDI	19H00-19H55	152\$ +TAXES
CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO AINÉ	MARDI	17H45-18H40	152\$ +TAXES
	JOURS	HORAIRE	PRIX
	JEUDI	12H15-13H00	137\$ +TAXES
	JEUDI	18H00-18H55	152\$ +TAXES
	JEUDI	13H00-13H55	125\$ +TAXES

BOOTCAMP-HIIT

BOOTCAMP : CE COURS DE BOOTCAMP POUR ADULTES EST CONÇU POUR MAXIMISER VOTRE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT EN INTÉGRANT DES EXERCICES VARIÉS ET DYNAMIQUES. CHAQUE SÉANCE DE 55 MINUTES EST UNE COMBINAISON STRATÉGIQUE D'ACTIVITÉS CARDIOVASCULAIRES, DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DE FLEXIBILITÉ, VISANT À AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE GLOBALE. LE COURS OFFRE UN ENTRAÎNEMENT COMPLET QUI CIBLE TOUS LES ASPECTS DE LA CONDITION PHYSIQUE, DE LA FORCE À LA FLEXIBILITÉ. L'INTENSITÉ ÉLEVÉE STIMULERA VOTRE MÉTABOLISME ET VOUS AIDERA À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS DE REMISE EN FORME.

BOOTCAMP HIIT (INTER-AVANCÉ) BOOTCAMP HIIT BOOTCAMP HIIT (SGT) BOOTCAMP HIIT (SGT)	JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI	18H05-19H00	152\$ +TAXES
	MARDI	18H10-19H05	152\$ +TAXES
	VENDREDI	12H00-12H30	122\$ +TAXES
	VENDREDI	12H30-13H00	122\$ +TAXES

SGT: ENTRAÎNEMENT À PETIT GROUPE.



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	18H05-19H00	152\$ +TAXES
	JEUDI	18H30-19H25	152\$ +TAXES

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	152\$ +TAXES

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	19H05-20H00	152\$ +TAXES

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 CROSS TRAINING	LUNDI	18H00-18H55	181\$ +TAXES
	MARDI	19H10-20H05	152\$ +TAXES
	JEUDI	17H30-18H25	181\$ +TAXES



COURS ET ACTIVITÉS ADULTES ET AINÉS



STEP

STEP : PARTICIPEZ À UN COURS DE STEP ÉNERGISANT. ENCHAÎNEZ DES MOUVEMENTS CHORÉGRAPHIÉS SUR UNE MARCHÉ, COMBINANT CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE. CE COURS, ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX, VISE À AMÉLIORER VOTRE CONDITION PHYSIQUE, VOTRE COORDINATION ET VOTRE ENDURANCE. PROFITEZ D'UNE SÉANCE DYNAMIQUE ET MOTIVANTE POUR BRÛLER DES CALORIES, TONIFIER VOTRE CORPS ET ÉVACUER LE STRESS. UNE BELLE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN S'AMUSANT.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
STEP	MERCREDI	19H15-20H10	152\$ +TAXES

BALLET FITNESS

BALLET FITNESS: BALLET FITNESS ALLIE LA GESTUELLE GRACIEUSE DU BALLET AVEC LA VITALITÉ DU FITNESS, POUR SCULPTER LE CORPS EN DOUCEUR ET AVEC DU CARDIO. CETTE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT HARMONIEUSE ET ÉQUILBRÉE PERMET DE DÉLIER LE CORPS, GAGNER EN SOUPLESSE, ÉTIRER LES MUSCLES EN LONGUEUR ET TRAVAILLER LA POSTURE AVEC ÉLÉGANCE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
BALLET FITNESS	SAMEDI	12H45-13H40	152\$ +TAXES

BADMINTON

BADMINTON : SPORT DE RAQUETTE OÙ LES JOUEURS, EN SIMPLE OU EN DOUBLE, FRAPPENT UN VOLANT AU-DESSUS D'UN FILET POUR LE FAIRE ATTEINDRE DANS LE TERRAIN ADVERSE. LE JEU SE DÉROULE SUR UN COURT RECTANGULAIRE ET SE JOUE GÉNÉRALEMENT EN TROIS SETS DE 21 POINTS, AVEC DES POINTS MARQUÉS À CHAQUE ÉCHANGE REMPORTE. DANS LE BADMINTON LIBRE, LES PARTICIPANTS JOUENT DE MANIÈRE INDÉPENDANTE, SANS PROFESSEUR NI ENTRAÎNEUR, CE QUI LEUR PERMET DE S'ORGANISER, DE JOUER À LEUR RYTHME, ET DE DÉVELOPPER LEURS COMPÉTENCES DE FAÇON AUTONOME. CETTE APPROCHE FAVORISE LA CRÉATIVITÉ ET LA FLEXIBILITÉ, OFFRANT UNE EXPÉRIENCE AMUSANTE ET ADAPTABLE POUR TOUS LES NIVEAUX DE JOUEURS.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
BADMINTON	LUNDI	18H10-19H05	61\$ +TAXES
	JEUDI	18H10-19H05	61\$ +TAXES



COURS ET ACTIVITÉS AINÉS



MISE EN FORME

MISE EN FORME : POUR RESTER ACTIF À TOUT ÂGE, CE COURS VOUS PERMET DE GARDER VOTRE MASSE MUSCULAIRE, GAGNER EN SOUPLESSE ET AMÉLIORER LA COORDINATION DANS UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
MISE EN FORME AINÉ (FADOQ) MISE EN FORME SUR CHAISE	LUNDI	10H30-11H25	125\$ +TAXES
	LUNDI	11H30-12H25	15\$ +TAXES

LANGUE

ANGLAIS : 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

	JOURS	HORAIRE	PRIX
ANGLAIS AINÉ (FADOQ) N.1 ANGLAIS AINÉ (FADOQ) N.2 ANGLAIS AINÉ (FADOQ) N.3 ANGLAIS AINÉ (FADOQ) N.4	MARDI	9H00-11H30	125\$ +TAXES
	MARDI	10H35-12H05	
	MERCREDI	9H00-11H30	
	MERCREDI	10H35-12H05	



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 5\$ + TAXES par personne
pour une durée de 1H**

MUSIQUE

COURS PRIVÉ DE MUSIQUE

**HORAIRE À DÉTERMINER 61\$ +TAXES/H
À DOMICILE 67\$ + TAXES/H**

LANGUE

LANGUE

HORAIRE À DÉTERMINER 55\$ +TAXES/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 :	15 \$ + 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 : **6\$ + 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.**

