



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](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

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.

Veillez 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

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



# COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



## SPORT

<b>YOGA PARENT-ENFANT</b>	<b>6-12 ANS</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>18H00-18H55</b>	<b>150\$ *</b>
---------------------------	-----------------	-----------------	--------------------	----------------

\*Le prix concerne les deux participants de l'activité

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

\*TARIF AVEC TAXES POUR LES 14 ANS ET +

## NOUVEAUTÉ

<b>MINI GYM</b>	<b>3-5 ANS</b>	<b>DIMANCHE DIMANCHE</b>	<b>09H00-09H55 10H00-10H55</b>	<b>110\$</b>
-----------------	----------------	------------------------------	------------------------------------	--------------

## DANSE

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

<b>DANSE KPOP</b>	<b>6-12 ANS</b>	<b>MARDI</b>	<b>17H00-18H00</b>	<b>110\$</b>
	<b>9-12 ANS</b>	<b>MARDI</b>	<b>18H00-19H00</b>	<b>110\$</b>

## MUSIQUE

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



# 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)

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

**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	19H15-20H05	152\$ +TAXES
	VENDREDI	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

<b>STRONG BY ZUMBA*</b> ZUMBA ZUMBA ZUMBA	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
	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
	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
	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

<b>CARDIO VÉLO HIIT</b> <b>CARDIO CROSS TRAINING</b> CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
	LUNDI	17H00-17H45	137\$ +TAXES
	MARDI	18H0-18H55	152\$ +TAXES
	MARDI	19H00-19H55	152\$ +TAXES
CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO AINÉ	MECREDI	17H45-18H40	152\$ +TAXES
	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
	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.

<b>BOOTCAMP HIIT (INTER-AVANCÉ)</b> BOOTCAMP HIIT BOOTCAMP HIIT (SGT) BOOTCAMP HIIT (SGT)	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
	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	9H00-10H30	
	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  
À DOMICILE**

**61\$ +TAXES/H  
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

<b>ENTRÉE UNIQUE :</b>	<b>15 \$ + 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 :** **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.**





Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## PROGRAMMATION AQUATIQUE

# AUTOMNE 2024

### Dates de la session :

Du Lundi 07 octobre au Dimanche 15 décembre 2024  
Session de 10 semaines

### Nous rejoindre

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

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.\***

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

**PAGE 19 À 23**

**COURS NATATION ADULTES**

**PAGE 24**

**COURS DE MISE EN FORME**

**PAGE 25**

**COURS PRIVÉS**

**PAGE 26**

## 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 MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI	16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 17H00 - 17H25 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI VENDREDI SAMEDI	17H00 - 17H25 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI MERCREDI VENDREDI SAMEDI	17H00 - 17H25 17H00 - 17H25 17H00 - 17H25 9H00- 9H25	79\$

## 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
MARDI JEUDI SAMEDI SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE	17H15 - 17H40 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55 10H45 - 11H10 9H15 - 9H40 10H45 - 11H10	79\$

**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
MARDI	17H15 - 17H40	79\$
MERCREDI	17H15 - 17H40	
JEUDI	17H15 - 17H40	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	10H45 - 11H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H40	

**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	17H00 - 17H40	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H30 - 18H10	
JEUDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

**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
MARDI	17H45 - 18H25	102\$
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	

**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
LUNDI	17H45 - 18H25	102\$
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H45 - 18H25	
JEUDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	11H15 - 11H55	

**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
LUNDI	17H00 - 17H40	102\$
LUNDI	17H45 - 18H25	
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	10H00 - 10H40	
SAMEDI	11H30 - 12H10	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	

**\*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
LUNDI	17H30 - 18H10	102\$
MARDI	17H15 - 17H55	
MERCREDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
JEUDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H15 - 17H55	
VENDREDI	17H30 - 18H10	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	9H30 - 10H10	
SAMEDI	11H00 - 11H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H55	
DIMANCHE	11H15 - 12H55	

**\*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	102\$
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H30 - 18H10	
JEUDI	17H15 - 17H55	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	10H15 - 10H55	
DIMANCHE	8H30 - 19H10	
DIMANCHE	10H30 - 11H10	
DIMANCHE	11H00 - 11H40	

**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	16H30 - 17H25	109\$
MARDI	17H30 - 18H25	
MERCREDI	16H30 - 17H25	
MERCREDI	17H45 - 18H40	
JEUDI	17H30 - 18H25	
VENDREDI	16H30 - 17H25	
SAMEDI	10H45 - 11H40	
DIMANCHE	9H30 - 10H25	

**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	17H45 - 18H40	109\$
MARDI	16H30 - 17H25	
JEUDI	17H30 - 18H25	
VENDREDI	17H45 - 18H40	
SAMEDI	9H45 - 10H40	
DIMANCHE	11H00 - 11H55	

**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>MARDI</b>	<b>17H30 - 18H25</b>	<b>109\$</b>
<b>JEUDI</b>	<b>16H30 - 17H25</b>	<b>109\$</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>9H30 - 10H25</b>	<b>109\$</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>8H30 - 9H40</b>	<b>109\$</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>9H30 - 10H40</b>	<b>109\$</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>10H30 - 11H40</b>	<b>109\$</b>



# COURS DE ENTRAÎNEMENT ENTRAÎNEMENT



## ENTRAÎNEMENT JEUNES

### ENTRAÎNEMENT JEUNES 12 - 17 ANS

Cours d'initiation à l'entraînement de la natation. Il vise à améliorer les techniques de nage et l'endurance de votre ado. Une initiation au papillon sera réalisée. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H30 - 19H00	130\$ REG
MERCREDI	17H30 - 19H00	14 ANS ET +
VENDREDI	17H30 - 19H00	PLUS TAXES

**Préalables :** 12 à 17 ans. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et 50 m brasse.

**\*TARIF PLUS TAXES POUR LES 14 ANS ET +**

## ENTRAÎNEMENT ADULTES

### ENTRAÎNEMENT ADULTE

Entraînement structuré de 90 minutes qui vise à améliorer les techniques de nage à travers des séances de vitesse et/ou d'endurance. Ce cours servira aussi à la préparation à une compétition en eau libre ou à un triathlon.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	7H00 - 8H30	158\$ REG
MERCREDI	7H00 - 8H30	146\$ AINÉ
VENDREDI	7H00 - 8H30	+ TAXES

**Préalables (si besoin) :** Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Etre capable de nager une distance de 1500m





# COURS DE ENTRAÎNEMENT ADULTES



## COURS DE NATATION ADULTES

<b>ADULTES 1</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
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.	<b>LUNDI VENDREDI SAMEDI</b>	<b>19H00 - 19H55 19H00 - 19H55 12H30 - 13H25</b>	<b>131\$ REG 106\$ AINÉ + TAXES</b>

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

<b>ADULTES 2</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
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.	<b>MERCREDI SAMEDI</b>	<b>19H00 - 19H55 12H30 - 13H25</b>	<b>131\$ REG 106\$ AINÉ + TAXES</b>

**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.

<b>ADULTES 2-3</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
Approfondissement des habiletés et des techniques de nage. La crawl et le dos crawlé de niveau intermédiaire seront développés, ainsi que l'initiation au dos élémentaire et à la brasse. L'endurance sera améliorée en pratiquant la nage sur place pendant 1 minute et en nageant un minimum de 75m en continu. Les différents plongeurs et les virages seront également abordés dans ce niveau.	<b>JEUDI VENDREDI</b>	<b>18H00 - 18H55 19H00 - 19H55</b>	<b>131\$ REG 106\$ AINÉ + TAXES</b>

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

<b>ADULTES 3</b>	<b>JOURS</b>	<b>HORAIRE</b>	<b>PRIX</b>
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.	<b>MARDI SAMEDI</b>	<b>18H00 - 18H55 12H30 - 13H25</b>	<b>131\$ REG 106\$ AINÉ +TAXES</b>

**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



COURS DE MISE EN FORME 7/10/2024 au 15/12/2024

## 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	15H00 - 15H55	<b>97\$ +TAXES</b>
MARDI	15H00 - 15H55	
MERCREDI	15H00 - 15H55	
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 aérobique 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
MERCREDI	9H00-9H55	<b>121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES</b>
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 aérobique 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
LUNDI	19H00 - 19H55	<b>121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES</b>
MERCREDI	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
VENDREDI	19H00 - 19H55	<b>121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES</b>

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

## AQUA FORME ADAPTÉ

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	9H15- 10H10	<b>15\$ +TAXES</b>

**Prérequis :** Inscris au programme adapté.



# COURS PRIVÉS



**COURS PRIVÉS :** Les cours de natation privés sont offerts à tous les âges et niveaux. Que vous souhaitiez aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau ou perfectionner votre technique de natation, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs. Des moniteurs qualifiés par la Société de sauvetage aident les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau.

## COURS PRIVÉS

LUNDI	16H30-16H55
LUNDI	16H30-16H55
LUNDI	16H30-16H55
LUNDI	18H30-18H55
LUNDI	18H30-18H55
LUNDI	18H30-18H55
MARDI	18H30 - 18H55
MERCREDI	16H30 - 16H55
MERCREDI	16H30 - 16H55
MERCREDI	18H30-18H55
MERCREDI	18H30-18H55
MERCREDI	18H30-18H55
JEUDI	16H30 - 16H55
JEUDI	18H30-18H55
VENDREDI	16H30 - 16H55
VENDREDI	18H00 - 18H25
VENDREDI	18H30-18H55
VENDREDI	18H30-18H55
VENDREDI	18H30-18H55
SAMEDI	11H45-12H10
SAMEDI	11H45-12H10
DIMANCHE	8H30-8H55
DIMANCHE	8H30-8H55
DIMANCHE	9H00-9H25
DIMANCHE	9H00-9H25
DIMANCHE	9H15 - 9H40
DIMANCHE	10H00-10H25
DIMANCHE	10H30-10H55
DIMANCHE	12H00-12H25
DIMANCHE	12H00-12H25
DIMANCHE	12H30-12H55

**TARIFS : 354\$  
(À PARITR DE  
15 ANS +TAXES)**

UN PARTICIPANT PAR COURS





Association sportive  
et communautaire  
du Centre-Sud

## PROGRAMMATION JEUNESSE

# AUTOMNE 2024

### Dates de la session :

Du lundi 9 septembre au vendredi 20 décembre 2024  
Session de 15 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

**Lundi 19 aout** à partir de 8h00 : Jeunes inscrits à l'aide financière (en présence) et jeunes inscrits session hiver dernier (en ligne et en présence).

**Jeudi 22 aout 2024** à partir de 8h00 (en ligne et en présence) : Inscriptions ouvertes à tous.

**Date de fin d'inscription : 29 novembre 2024 à 21h00.**

**\*Aucune inscription par téléphone ou courriel.\***

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 jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

**Carte de membre :**

**Adultes :** 23 \$ + TAXES – **Aînés (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.

### 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 par courriel (centre@asccs.qc.ca).**





## INFORMATIONS

Les inscriptions permettent de choisir une disciplines par semaines du **lundi au vendredi de 15H00 à 18H00**.  
Les activités pour jeunes sont exemptées de taxe. **Carte de membre obligatoire.**

**IMPORTANT :** Le PVA ainsi que la Sam active 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 **17H45-18H00**.

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.

## PASSEPORT VERS L'AVENIR :

**MATERNELLE LUNDI AU JEUDI :** LE PROGRAMME PASSEPORT VERS L'AVENIR COMBINE DES PÉRIODES DE SOUTIEN À LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE ET DES PÉRIODES D'ANIMATIONS DIVERSIFIÉES, LE TOUT ENCADRÉ PAR UNE ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE.  
LE PROGRAMME PVA POUR LES MATERNELLES COMPORTE DU LUNDI AU JEUDI UNE PÉRIODE DE COLLATION ET DES ACTIVITÉS VARIÉS PHYSIQUES, CRÉATIVES ET ÉDUCATIVES POUR LES JEUNES. PARMI CES ACTIVITÉS, ON PEUT RETROUVER : ARTS DE LA SCÈNE, SPORT, SCIENCES ET MULTIMÉDIA, ART, BRICO ET CULTURE, HEURE DU CONTE ET BIBLIOTHÈQUE, SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ.  
NOUS RÉCUPÉRONS LES JEUNES AUX ÉCOLES MARGUERITE BOURGEOYS ET GARNEAU SOUS CERTAINES CONDITIONS (SI ILS NE SONT PAS INSCRITS AU SERVICE DE GARDE LE MÊME JOUR). LES JEUNES DES AUTRES ÉCOLES SONT LES BIENVENUES S'ILS SONT EMMENÉS AU CENTRE À PARTIR DE 15H15. LE DÉPART SE FAIT ENTRE 17H45 ET 18H00.

**1E-3E ET 4E-6E LUNDI AU JEUDI :** LE PROGRAMME PASSEPORT VERS L'AVENIR COMBINE DES PÉRIODES DE SOUTIEN À LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE ET DES PÉRIODES D'ANIMATIONS DIVERSIFIÉES, LE TOUT ENCADRÉ PAR UNE ÉQUIPE EXPÉRIMENTÉE.  
LE PROGRAMME PVA (1E À 6E ANNÉE) COMPORTE DU LUNDI AU JEUDI UNE PÉRIODE DE COLLATION, UNE HEURE D'AIDE AU DEVOIR AINSI QU'UNE HEURE D'ACTIVITÉ PARMI LES CHOIX SUIVANTS : ARTS DE LA SCÈNE, SPORT, SCIENCES ET MULTIMÉDIA, ART, BRICO ET CULTURE.  
NOUS RÉCUPÉRONS LES JEUNES AUX ÉCOLES MARGUERITE BOURGEOYS ET GARNEAU SOUS CERTAINES CONDITIONS (SI ILS NE SONT PAS INSCRITS AU SERVICE DE GARDE LE MÊME JOUR). LES JEUNES DES AUTRES ÉCOLES SONT LES BIENVENUES S'ILS SONT EMMENÉS AU CENTRE À PARTIR DE 15H15. LE DÉPART SE FAIT ENTRE 17H45 ET 18H00.

**VENDREDI DECOUVERTE :** LES VENDREDIS DÉCOUVERTES SONT CONSACRÉS À LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX CENTRES D'INTÉRÊTS À TRAVERS DES GRANDS JEUX, DES SORTIES ET DES ACTIVITÉS ORGANISÉES EN PARTENARIAT AVEC DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES. NOUS RÉCUPÉRONS LES JEUNES AUX ÉCOLES MARGUERITE BOURGEOYS ET GARNEAU SOUS CERTAINES CONDITIONS (SI ILS NE SONT PAS INSCRITS AU SERVICE DE GARDE LE MÊME JOUR). LES JEUNES DES AUTRES ÉCOLES SONT LES BIENVENUES S'ILS SONT EMMENÉS AU CENTRE À PARTIR DE 15H15. LE DÉPART SE FAIT ENTRE 17H45 ET 18H00.

## SAM'ACTIVE :

**SAM'ACTIVE :** LES SAMEDIS, L'ASCCS PROPOSE AUX ENFANTS DE 4 À 12 ANS UNE JOURNÉE D'ANIMATION DE 10 H 00 À 16 H 00. DANS LA CONTINUITÉ DES VENDREDIS DÉCOUVERTES, LE SAMEDI SERA L'OCCASION POUR LES JEUNES DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES ACTIVITÉS ET DE PARTICIPER À DES SORTIES.  
UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT EST ÉGALEMENT OFFERT AUX ENFANTS AYANT DES BESOINS PARTICULIERS. POUR CONNAÎTRE LES POSSIBILITÉS D'ACCOMPAGNEMENT, VOUS POUVEZ COMMUNIQUER DIRECTEMENT AVEC LA RESPONSABLE ADJOINTE DU SECTEUR JEUNESSE : [ADJOINT.JEUNESSE@ASCCS.QC.CA](mailto:ADJOINT.JEUNESSE@ASCCS.QC.CA) .





## 4-6 ANS MATERNELLE

MATERNELLE PVA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

## 6-9 ANS 1E À 3E

ART DE LA SCÈNE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

SPORT	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

SCIENCES ET MULTIMEDIA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

ART, BRICO ET CULTURE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE



# PASSEPORT VERS L'AVENIR



## 8-13 ANS 4E À 6E

ARTS DE LA SCÈNE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

SPORT	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

SCIENCES ET MULTIMEDIA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

ART, BRICO ET CULTURE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE







MATERNELLE ; 1E À 3E ; 4E À 6E  
VENDREDI DÉCOUVERTE

	JOUR	HORAIRE	PRIX
VENDREDI DÉCOUVERTE	VENDREDI	15H00-18H00	80\$ PAR SEMAINE

4 À 12 ANS SAM'ACTIVE

	JOUR	HORAIRE	PRIX
SAM'ACTIVE	SAMEDI	10H00-16H00	80\$





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**