



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION

HIVER 2025

Dates de la session :

Du lundi 6 janvier au 13 avril 2025

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'hiver ouvriront à partir de 8 h :

- Lundi 25 novembre : préinscriptions pour l'aide financière (en présence seulement) ET pour les enfants inscrits au PVA et à Sam'Active cet automne.
- Mardi 26 novembre : inscriptions aux activités sportives adultes et enfants
- Mercredi 27 novembre : inscriptions aux activités aquatiques
- À partir du 28 novembre : inscriptions pour tous et à toutes les activités (dont le Camp de la relâche!)

***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 14

CLUBS SPORTIFS

PAGE 6 À 8

ACTIVITÉS LIBRES ET COURS PRIVÉS

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	MERCREDI	18H00 - 19H25	145\$
	4-5 ANS	DIMANCHE	9H00 - 9H55	145\$
	6-7 ANS	DIMANCHE	10H00 - 11H25	145\$
	8-10 ANS	DIMANCHE	11H30 - 12H55	145\$



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



SPORT

BOXE	12-17 ANS	MERCREDI	18H10-19H05	129\$
	6-12 ANS	SAMEDI	13H00-13H55	129\$ *

*TARIF AVEC TAXES POUR LES 14 ANS ET +

NOUVEAUTÉ

MINI GYM	3-5 ANS	SAMEDI	9H00-9H55	110\$
		SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE	10H00-10H55 9H00-9H55 10H00-10H55	

DANSE

DANSE HIP-HOP	8-14 ANS (INTERMÉDIAIRE)	LUNDI	18H00-18H55	110\$
	5-8 ANS (DÉBUTANT)	VENDREDI	16H00-16H55	110\$

DANSE KPOP	6-12 ANS (DÉBUTANT)	MARDI	17H00-17H55	110\$
	9-12 ANS (INTERMÉDIAIRE)	MARDI	18H00-18H55	110\$

MUSIQUE

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



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



INITIATION À LA MUSIQUE (NOUVEAUTÉ)

ÉVEIL MUSICAL	1-3 ANS	SAMEDI	10H00-10H30	102\$
	3-6 ANS	SAMEDI	10H35-11H05	102\$

LANGUE (NOUVEAUTÉ)

INITIATION ANGLAIS	9-12 ANS	JEUDI	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	20H00-21H25	1 : 192\$
	MERCREDI	19H10-20H35	2 : 242\$
	SAMEDI	14H00-15H25	3 : 305\$

BOXE FRANÇAISE + 18 ANS	LUNDI	20H00-21H25	1 : 192\$ +TAXES
	MERCREDI	19H10-20H35	2 : 242\$ +TAXES
	SAMEDI	14H00-15H25	3 : 305\$ +TAXES

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



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



CLUBS SPORTIFS (SUITE)

MINI KARATÉ 3 - 5 ANS	DIMANCHE	9H00 - 9H45	205\$
KARATÉ POUR TOUS 6 ANS +	DIMANCHE	10H00 - 10H55	210\$+TAXES
KARATÉ ADOS ADULTES 12 ANS +	DIMANCHE	11H00 - 11H55	210\$ +TAXES
KARATÉ ADAPTÉ 6 ANS +	DIMANCHE	12H00 - 12H55	210\$ + TAXES

TAXES EXCLUES POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS ET 11 MOIS.



COURS ET ACTIVITÉS ENFANTS



CLUBS SPORTIFS (SUITE)

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE ÉCOLE DE PATIN - LES PINGOUINS	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\$

TAXES EXCLUES POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS ET 11 MOIS.



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 DOUX YOGA HATHA (DÉBUTANT- INTERMEDIAIRE)	MERCREDI	19H25-20H20	152\$ + TAXES
	JEUDI	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 + STRONG BY ZUMBA	MARDI	19H15-20H10	152\$ +TAXES
	JOURS	HORAIRE	PRIX
	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 VÉLO	JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI	17H00-17H45	137\$ +TAXES
CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO CARDIO VÉLO AINÉ	MECREDI	17H45-18H40	152\$ +TAXES
	JOURS	HORAIRE	PRIX
	MARDI	18H00-18H55	152\$+TAXES
	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 CUISSES ABDOS

FESSES CUISSES ABDOS : LES COURS DE FESSIERS, CUISSES 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 CUISSES ABDOS FESSES CUISSES 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



CUISSES ABDOS FESSES AVEC BÉBÉ (NOUVEAUTÉ)

CUISSES ABDOS FESSES AVEC BÉBÉ : UN COURS ACCESSIBLE ET CONVIVAL CIBLÉ SUR LE RENFORCEMENT DES CUISSES, ABDOS ET FESSIERS, INTÉGRANT BÉBÉ DANS LES EXERCICES OU PRÈS DE VOUS. IDÉAL POUR RETROUVER LA FORME POSTNATALE TOUT EN PARTAGEANT UN MOMENT COMPLICE AVEC VOTRE ENFANT !

**CUISSES ABDOS FESSES AVEC
BÉBÉ**

MERCREDI

11H00-11H55

152\$+TAXES

BOOTCAMP / HIIT AVEC BÉBÉ (NOUVEAUTÉ)

BOOTCAMP / HIIT AVEC BÉBÉ : UN COURS DYNAMIQUE ALLIANT EXERCICES DE RENFORCEMENT, CARDIO ET MOMENTS COMPLICES AVEC BÉBÉ. IDÉAL POUR LES PARENTS SOUHAITANT RESTER ACTIFS TOUT EN PARTAGEANT UNE EXPÉRIENCE UNIQUE AVEC LEUR ENFANT. ACCESSIBLE À TOUS LES NIVEAUX, DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET MOTIVANTE.

BOOTCAMP / HIIT AVEC BÉBÉ

VENDREDI

10H00-10H55

152\$+TAXES

CARDIO - COMBAT (NOUVEAUTÉ)

CARDIO COMBAT : LE CARDIO COMBAT EST UN ENTRAÎNEMENT DYNAMIQUE ET INTENSE, INSPIRÉ DES MOUVEMENTS DE BOXE ET DES ARTS MARTIAUX. PENDANT 45 MINUTES, VOUS ALTERNerez ENTRE DES EXERCICES DE CARDIO, DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DES TECHNIQUES DE COMBAT POUR UN ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS. ACCESSIBLE À TOUS LES NIVEAUX, CE COURS VOUS PERMETTRA DE VOUS DÉFOULER, D'AUGMENTER VOTRE ENDURANCE, DE BRÛLER DES CALORIES, DE TONIFIER L'ENSEMBLE DE VOTRE MUSCULATURE ET DE RENFORCER VOTRE MENTAL. PRÉPAREZ-VOUS À LIBÉRER VOTRE ÉNERGIE ET À REPOUSSER VOS LIMITES TOUT EN VOUS AMUSANT !

CARDIO - COMBAT

LUNDI

12H00-12H45

152\$+TAXES

DANSES LATINES (NOUVEAUTÉ)

DANSES LATINES : DANS CE COURS DE DANSES LATINES, VOUS DÉCOUVRIREZ LES BASES DE LA SALSA, DE LA BACHATA ET DU MERENGUE. LA SALSA VOUS INITIERA À DES MOUVEMENTS RAPIDES ET DYNAMIQUES; LA BACHATA À DES PAS SENSUELS ET FLUIDES; LE MERENGUE À UNE DANSE SIMPLE ET JOYEUSE. ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX, CE COURS VOUS PERMETTRA DE PROGRESSER TOUT EN VOUS AMUSANT SUR DES RYTHMES ENTRAÎNANTS.

DANSES LATINES

MERCREDI

19H00-19H55

152\$+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 ÉQUILIBRÉE PERMET DE DÉLIER LE CORPS, GAGNER EN SOUPLESSE, ÉTIRER LES MUSCLES EN LONGUEUR ET TRAVAILLER LA POSTURE AVEC ÉLÉGANCE.

	JOURS	HORAIRE	PRIX
BALLET FITNESS	VENDREDI	12H15-13H10	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	18H05-19H00	61\$ +TAXES
	LUNDI	19H05-20H00	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.4 ANGLAIS AINÉ (FADOQ) N.5	MARDI	9H00-10H30	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 61\$ +TAXES/H
À DOMICILE 67\$ + TAXES/H**

LANGUE

COURS PRIVÉS 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.**





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION AQUATIQUE

HIVER 2025

Dates de la session :

Du Lundi 6 janvier au Dimanche 16 mars 2025

Session de 10 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'hiver ouvriront à partir de 8 h :

- Lundi 25 novembre : préinscriptions pour l'aide financière (en présence seulement) ET pour les enfants inscrits au PVA et à Sam'Active cet automne.
- Mardi 26 novembre : inscriptions aux activités sportives adultes et enfants
- Mercredi 27 novembre : inscriptions aux activités aquatiques
- À partir du 28 novembre : inscriptions pour tous et à toutes les activités (dont le Camp de la relâche!)

Aucune inscription par téléphone ou courriel.

– En ligne : www.asccs.qc.ca

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

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre, est requise pour effectuer une inscription à une activité et est valable un an. Les 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

INFORMATIONS

INFORMATIONS

- **Session Hiver de 10 semaines du LUNDI 6 JANVIER au DIMANCHE 16 MARS 2025**
- Les inscriptions pour les cours de natation se poursuivent dans les 2 premières semaines de cours, mais AVANT le 2e cours seulement. Pour les cours d'entraînements aquatiques et de mises en forme aquatique, elles peuvent se poursuivre tout au long de la session.
- Les ratios minimum et maximum des activités aquatiques ont été revus. Le ratio maximal ne peut être dépassé qu'à la demande de la personne en charge du secteur aquatique.
- Nous tenons à préciser que les cours se déroulent exclusivement en français. Il est donc essentiel que le participant maîtrise cette langue pour pouvoir s'inscrire.
- Afin d'assurer une transition entre les cours Parent-enfant et les cours Préscolaire pour les enfants de 3 ans, nous acceptons les parents dans l'eau pour les 2 premiers cours présco.
- Les niveaux préscolaires sont offerts de 3 à 5 ans et les niveaux Nageurs de 5 à 12 ans. Les enfants de 5 ans peuvent donc s'inscrire dans tous ces cours.



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

TABLE DES MATIÈRES

COURS DE NATATION ENFANTS

PAGE 21 À 25

COURS NATATION ADULTES

PAGE 26

COURS DE MISE EN FORME

PAGE 27 - 28

COURS PRIVÉS

PAGE 29

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 VENDREDI SAMEDI	16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
MERCREDI VENDREDI SAMEDI	16H30 - 1H55 16H30 - 16H55 8H30 - 8H55	79\$
JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI JEUDI SAMEDI	16H30 - 16H55 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
LUNDI MARDI JEUDI SAMEDI SAMEDI DIMANCHE DIMANCHE	17H00 - 17H25 16H30 - 16H55 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
LUNDI	17H00 - 17H25	79\$
MARDI	16H30 - 16H55	
MERCREDI	17H00 - 17H25	
JEUDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	
SAMEDI	10H45 - 11H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H40	
DIMANCHE	10H45 - 11H10	

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

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	17H15 - 17H55	102\$
MARDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	18H00 - 18H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	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	18H00 - 18H40	
MARDI	17H00 - 17H40	
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	17H45 - 18H25	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
VENDREDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	10H00 - 10H40	
SAMEDI	11H30 - 12H10	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	
DIMANCHE	11H30 - 11H55	

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

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

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	18H15 - 18H55	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
MERCREDI	18H00 - 18H40	
MERCREDI	19H00 - 19H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	8H30 - 19H10	
SAMEDI	10H15 - 10H55	
SAMEDI	11H00 - 11H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	
DIMANCHE	10H30 - 11H10	

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	18H00 - 18H55	109\$
MARDI	16H30 - 17H25	
MERCREDI	18H30 - 19H25	
JEUDI	18H00 - 18H55	
VENDREDI	17H00 - 17H55	
SAMEDI	10H30 - 11H25	
DIMANCHE	8H30 - 9H25	

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	17H00 - 17H55	
MERCREDI	17H45 - 18H40	
JEUDI	17H00 - 17H55	
VENDREDI	17H45 - 18H40	
SAMEDI	9H45 - 10H40	
DIMANCHE	8H30 - 9H25	

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
LUNDI	17H00 - 17H55	109\$
MARDI	18H00 - 18H55	
MERCREDI	17H00 - 17H55	
VENDREDI	17H45 - 18H40	
SAMEDI	9H15 - 10H10	
DIMANCHE	11H00 - 11H55	

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
SAMEDI	8H30 - 9H35	109\$

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
SAMEDI	9H30 - 10H25	109\$

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
SAMEDI	10H30 - 11H25	109\$



COURS DE NATATION ADULTES



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

MERCREDI
VENDREDI
SAMEDI

19H00 - 19H55
18H45 - 19H40
12H30 - 13H25

131\$ REG
106\$ AINÉ
+ TAXES

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
VENDREDI
SAMEDI

19H00 - 19H55
19H00 - 19H55
12H30 - 13H25

131\$ REG
106\$ AINÉ
+ TAXES

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

VENDREDI
SAMEDI

20H00 - 20H55
12H30 - 13H25

131\$ REG
106\$ AINÉ
+ TAXES

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 D'ENTRAÎNEMENT



COURS D'ENTRAÎNEMENT ADULTES ET JEUNES

ENTRAÎNEMENTS 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

Préalables : Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

ENTRAÎNEMENTS 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
		MERCREDI	7H00 - 8H30

Préalables : Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

ENTRAÎNEMENTS 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
		VENDREDI	7H00 - 8H30

Préalables : Nager le crawl, dos crawlé et brasse. Être capable de nager une distance de minimum 2000m - Allure de 2 minutes au 100m en moyenne. **Important :** **Palmes et plaquettes sont recommandées**

ENTRAÎNEMENTS 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
		JEUDI	17H30 - 19H00

Préalables : 12 à 17 ans. Avoir réussi son Nageur 6 ou être capable de nager 100 m crawl, 100 m dos crawlé et brasse. **Important :** **Un casque de bain technique sera offert lors de cette session**

ENTRAÎNEMENTS 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
		MARDI	17H30 - 19H00

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. **Important :** **Un casque de bain technique sera offert lors de cette session**



COURS DE MISE EN FORME ADULTES - AINÉS



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 MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI	15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55 15H00 - 15H55	97\$ +TAXES

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 MERCREDI	9H00 - 9H55 19H00 - 19H55	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

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
MERCREDI VENDREDI	19H00 - 19H55 18H45 - 19H40	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

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	121\$ REG 97\$ AINÉ + TAXES

Prérequis : Bien savoir nager (séance intensive)

AQUA FORME ADAPTÉ

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	9H15 - 10H10	15\$ +TAXES

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
LUNDI
LUNDI

16H30 - 16H55
16H30 - 16H55
16H30 - 16H55

MARDI
MARDI

16H30 - 16H55
16H30 - 16H55

MERCREDI
MERCREDI
MERCREDI

16H30 - 16H55
16H30 - 16H55
16H30 - 16H55

354\$+ TAXES

JEUDI
JEUDI
JEUDI

16H30 - 16H55
16H30 - 16H55
16H30 - 16H55

VENDREDI
VENDREDI
VENDREDI
VENDREDI

16H30 - 16H55
16H30 - 16H55
16H30 - 16H55
18H30 - 18H55

SAMEDI
SAMEDI

11H45 - 12H10
11H45 - 12H10

UN PARTICIPANT PAR COURS





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION JEUNESSE

HIVER 2025

Dates de la session :

Du mardi 7 janvier au vendredi 23 mai 2025

Session de 19 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

Lundi 25 novembre 2024 à partir de 8h : pour aide financière (EN PRÉSENCE)
jeunes inscrits en AUTOMNE dernier (EN LIGNE ET PRÉSENCE)

Jeudi 28 novembre 2024 à partir de 8h : Ouvert à tous

Date de fin d'inscription : Vendredi 29 novembre 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 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 – **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.

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 14H45 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 .





4-6 ANS MATERNELLE

MATERNELLE PVA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

6-9 ANS 1E À 3E

ART DE LA SCÈNE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

SPORT	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

SCIENCES ET MULTIMEDIA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

ART, BRICO ET CULTURE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$



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	100\$

SPORT	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

SCIENCES ET MULTIMEDIA	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$

ART, BRICO ET CULTURE	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
	LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI	15H00-18H00	100\$



PASSEPORT VERS L'AVENIR



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

	JOUR	HORAIRE	PRIX
VENDREDI DÉCOUVERTE	VENDREDI	15H00-18H00	100\$

4 À 12 ANS SAM'ACTIVE

	JOUR	HORAIRE	PRIX
SAM'ACTIVE	SAMEDI	10H00-16H00	100\$





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION RELÂCHE

HIVER 2025

Dates de la session :

Du lundi 3 mars au vendredi 7 mars 2025

Session de 1 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

Lundi 25 novembre 2024 à partir de 8h : pour aide financière **(EN PRÉSENCE)**
jeunes inscrits en AUTOMNE dernier **(EN LIGNE ET PRÉSENCE)**

Jeudi 28 novembre 2024 à partir de 8h : Ouvert à tous

Date de fin d'inscription : Mercredi 26 février 2025

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 9H00 à 16H00**.
Les activités pour jeunes sont exemptées de taxe. **Carte de membre obligatoire.**

IMPORTANT : Le camp de relâche 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 **15H45-16H00**.

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.

DESCRIPTION :

4 À 12 ANS : ALLANT DE L'ART AUX JEUX SPORTIFS, LA SEMAINE DE RELÂCHE OFFRE 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. LA SEMAINE DE RELÂCHE DES 4-5 ANS COMPREND UNE GRANDE SORTIE, AINSI QUE DES BAINS LIBRES.

LA SEMAINE DE RELÂCHE EST OFFERTE DU LUNDI 3 MARS AU VENDREDI 7 MARS. L'ARRIVÉE DES JEUNES SE FAIT À 9H, ET LE DÉPART ENTRE 15H45 ET 16H. LES JEUNES DOIVENT ÊTRE MUNIS D'HABITS D'HIVER, D'UN LUNCH ET PLUSIEURS COLLATIONS AINSI QUE DE CHAUSSURES E VÊTEMENTS D'INTÉRIEURS IDENTIFIÉS. LE SERVICE DE GARDE EST OFFERT EN COMPLÉMENT, À PARTIR DE 7H30 ET JUSQU'À 18H, SOUS RÉSERVE DE PLACES DISPONIBLES.

13 - 17 ANS : ALLANT DE L'ART AUX JEUX SPORTIFS, LA SEMAINE DE RELÂCHE OFFRE 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. NOUS TRAVAILLONS POUR INCLURE DANS LA SEMAINE DE RELÂCHE UN SÉJOUR DE 3 JOURS EN CAMP D'HIVER POUR LES JEUNES. UNE FOIS LE SÉJOUR CONFIRMÉ, VOUS AUREZ LE CHOIX D'AUTORISER VOTRE JEUNE À Y PARTICIPER.

LA SEMAINE DE RELÂCHE EST OFFERTE DU LUNDI 3 MARS AU VENDREDI 7 MARS. L'ARRIVÉE DES JEUNES SE FAIT À 9H, ET LE DÉPART ENTRE 15H45 ET 16H. LES JEUNES DOIVENT ÊTRE MUNIS D'HABITS D'HIVER, D'UN LUNCH ET PLUSIEURS COLLATIONS AINSI QUE DE CHAUSSURES E VÊTEMENTS D'INTÉRIEURS IDENTIFIÉS.

ACCOMPAGNEMENT : L'ASCCS OFFRE UN PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT PENDANT LA SEMAINE DE REL ,ACHE POUR LES ENFANTS EN AYANT BESOIN. 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.



CAMP DE RELÂCHE

SERVICE DE GARDE



DESCRIPTION :

SERVICE DE GARDE MATIN : LE SERVICE DE GARDE DU MATIN EST OFFERT DE 7H30 À 9H00. LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRE 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.

SERVICE DE GARDE SOIR : LE SERVICE DE GARDE DU SOIR EST OFFERT DE 16H00 À 18H00. LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRE 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 RÉCUPÉRER VOTRE ENFANT À 18H00.

SERVICE DE GARDE

	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
SERVICE DE GARDE MATIN	LUNDI AU VENDREDI	7H30 - 9H00	20\$ POUR LA SEMAINE

	CHOIX DE JOURS	HORAIRE	PRIX
SERVICE DE GARDE SOIR	LUNDI AU VENDREDI	16H00-18H00	20\$ POUR LA SEMAINE



CAMP DE RELÂCHE



4 - 5 ANS

	JOURS	HORAIRE	PRIX
4 - 5 ANS	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	100\$ POUR LA SEMAINE

6 - 8 ANS

	JOURS	HORAIRE	PRIX
6 - 8 ANS	LUNDI AU VENDREDI	9H00 - 16H00	100\$ POUR LA SEMAINE

9 - 12 ANS

	JOURS	HORAIRE	PRIX
9 - 12 ANS	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	100\$ POUR LA SEMAINE

13 - 17 ANS

	JOURS	HORAIRE	PRIX
13 - 17 ANS	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	GRATUIT





ACCOMPAGNEMENT

	JOURS	HORAIRE	PRIX
ACCOMPAGNEMENT	LUNDI AU VENDREDI	9H00-16H00	100\$ POUR LA SEMAINE





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud



CENTRE YVON DESCHAMPS

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

514 522 2246

www.asccs.qc.ca

En collaboration avec :

Ville-Marie
Montréal 

Québec 


FONDATION
YVON DESCHAMPS
CENTRE-SUD

CAFÉ 20
BISTRO 93