

# Programmation Hiver 2026

**Session du lundi 5 janvier au dimanche 29 mars 2026**  
**12 semaines**

## Dates d'inscriptions :

- **Lundi 24 novembre 2025 dès 8h** : Préinscription pour l'aide financière (sur place uniquement) et pour les enfants inscrits aux programmes jeunesse à l'automne 2025 (en ligne uniquement)
- **Mardi 25 novembre 2025 dès 8h** : Inscriptions aux activités sportives enfants et adultes - Ouvertes à tou.te.s (en ligne uniquement)
- **Mercredi 26 novembre 2025 dès 8h** : Inscriptions aux activités aquatiques enfants et adultes - Ouvertes à tou.te.s (en ligne uniquement)
- **À partir du jeudi 27 novembre 2025** : Inscriptions complètes ouvertes à tou.te.s incluant les programmes jeunesse, le camp des fêtes et le camp de la relâche (en ligne uniquement)

**\*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 : 25 \$ + taxes**

**Aînés (59 ans et +) : 19 \$ + taxes**

**Jeunes : 9 \$ + 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. Pour toute modification ou annulation, contactez [centre@asccs.qc.ca](mailto:centre@asccs.qc.ca).

**Les tarifs affichés sont hors taxes.**





# Table des matières

## Cours de groupe enfants (0 - 5 ans)

- Arts et loisirs : [Page 3](#)
- Sports : [Page 3](#)
- Cours de natation : [Page 4](#)

## Cours de groupe enfants (6 - 12 ans)

- Arts et loisirs : [Page 5](#)
- Mise en forme en salle : [Page 5](#)
- Sports : [Page 5](#)
- Cours de natation : [Page 6](#)

## Cours de groupe ados (13 - 17 ans)

- Arts et loisirs : [Page 7](#)
- Sports : [Page 7](#)
- Mise en forme aquatique : [Page 7](#)

## Cours de groupe adultes

- Arts et loisirs : [Page 8](#)
- Mise en forme en salle : [Page 9](#)
- Cours de natation : [Page 10](#)
- Mise en forme aquatique : [Page 10](#)

## Cours de groupe aînés

- Arts et loisirs : [Page 11](#)
- Mise en forme en salle : [Pages 11](#)
- Mise en forme aquatique : [Page 11](#)

## Cours privés, clubs sportifs et formations : [Page 12](#)

## Passeport vers l'avenir : [Page 13](#)

## Sam'Active et Programme Ados : [Page 14](#)

## Camp des fêtes et de la relâche : [Pages 14 - 15](#)

## Salle d'entraînement : [Page 16](#)



**DÉCOUVREZ.  
CONNECTEZ-VOUS.  
INSPIREZ-VOUS.**

## Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246

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

2093 rue de la Visitation  
Montréal, Québec  
H2L 3C9

## Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 7 h – 21 h

Samedi et dimanche 8 h – 19 h



# Activités 0 – 5 ans

## ARTS ET LOISIRS

### Éveil Musical / 89\$

Cours de 30 min.

- 18 mois à 3 ans : Samedi 10h
- 3 ans à 5 ans : Samedi 10h35



## SPORTS

### Mini Gym / 84\$

Cours de 40 min.

- 12 à 18 mois : Samedi 9h
- 18 mois à 2 ½ ans : Samedi 9h45
- 2 ½ ans à 4 ans : Samedi 10h30
- 4 à 5 ans : Samedi 11h15

L'ASCCS offre le programme Le jardin de Pirouette et Cabriole de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. Il s'agit d'un programme de psychomotricité pour les enfants de 0 à 5 ans. Les activités et ateliers éducatifs pour enfants stimulent le développement global des bébés et jeunes enfants de 6 mois à 5 ans (moteur, cognitif, langagier, social et affectif) par le jeu, le mouvement et le plaisir.

### Soccer / 97\$

Cours de 55 min.

- 4 à 5 ans : Samedi 13h

## PSYCHOMOTRICITÉ

L'ASCCS offre une salle de psychomotricité pour les enfants aménagée sur deux étages pour favoriser le développement des tout-petits. Écoles, garderies, Centre de la petite enfance et familles membres de l'ASCCS peuvent en bénéficier (sur réservation). La salle de psychomotricité est un espace adapté pour nos membres de 0 à 8 ans pour qu'ils puissent développer leurs habiletés motrices en toute sécurité.

La salle est réservée pour les enfants de 0 à 8 ans.  
Toute personne qui accède à la salle doit détenir une carte de membre valide.

- **Lundi au jeudi**

8h – 9h45 **sans réservation**

17h30 – 18h15 et 18h15 – 19h **avec réservation**

- **Vendredi**

8h – 12h **sans réservation**

17h30 – 18h15 et 18h15 – 19h **avec réservation**

- **Samedi / dimanche**

8h – 8h45 **avec réservation**

9h – 9h45 **avec réservation**



# Activités 0 - 5 ans

## COURS DE NATATION

### Parent - Enfant 1 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**Préalables :** 4 à 12 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Mardi 17h
- Jeudi 16h30
- Samedi 9h
- Dimanche 10h

### Parent - Enfant 2 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**Préalables :** 12 mois à 24 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Lundi 16h30
- Mercredi 17h
- Vendredi 16h30
- Samedi 9h30
- Dimanche 9h30

### Parent - Enfant 3 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**Préalables :** 2 ans à 36 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Lundi 17h
- Mercredi 16h30
- Vendredi 17h
- Samedi 10h

### Préscolaire 1 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**Préalables :** 3 à 5 ans. Aucun préalable. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.

- Mercredi 17h
- Jeudi 17h
- Vendredi 16h30
- Samedi 9h30
- Dimanche 10h30

### Préscolaire 2 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**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

- Lundi 17h
- Mardi 17h
- Mercredi 17h
- Jeudi 17h30
- Vendredi 17h
- Samedi 9h OU 10h
- Dimanche 10h

### Préscolaire 3 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**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.

- Lundi 16h30
- Mardi 17h
- Mercredi 17h
- Samedi 9h OU 10h
- Dimanche 10h30

### Préscolaire 4 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**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.

- Lundi 17h
- Mardi 17h30
- Mercredi 17h30
- Jeudi 17h
- Samedi 9h30
- Dimanche 10h

### Préscolaire 5 / 97\$

**Cours de 25 min.**  
**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.

- Mardi 18h
- Mercredi 17h30
- Jeudi 18h
- Vendredi 16h30
- Samedi 9h30
- Dimanche 10h





# Activités 6 - 12 ans

## ARTS ET LOISIRS

### Cours de guitare mini groupe / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h



### Initiation au japonais / 113\$

Cours de 55 min.

- 9 à 12 ans : Lundi 18h05



### Cours de théâtre / 113\$

Cours de 55 min.

- 6 à 8 ans : Samedi 10h
- 9 à 12 ans : Samedi 11h



### Danse Hip - Hop / 97\$

Cours de 55 min.

- Intermédiaire 6 à 12 ans : Lundi 18h

### Danse KPOP / 97\$

Cours de 55 min.

- Débutant 6 à 12 ans : Mardi 17h
- Intermédiaire 6 à 12 ans : Mardi 18h

### Initiation à l'anglais / 113\$

Cours de 55 min.

- 9 à 12 ans : Jeudi 18h

### Maths primaire / 113\$

Cours de 55 min.

- 4e à 6e année : Jeudi 18h05

## MISE EN FORME EN SALLE

### Yoga enfants / 113\$

Cours de 55 min.

- 9 - 12 ans : Vendredi 17h

## SPORTS



### Athlétisme / 150\$

Cours de 1h25 min.

- 6 à 12 ans : Dimanche 9h30

### Basket / 97\$

Cours de 55 min.

- 6 à 8 ans : Mardi 18h
- 9 à 12 ans : Mardi 19h

### Boxe / 113\$

Cours de 55 min.

- Éveil 6 à 8 ans : Samedi 12h15
- Initiation 9 à 16 ans : Samedi 13h15

### Soccer / 127\$

Cours de 1h25 min.

- 6 à 7 ans : Samedi 14h
- 10 à 12 ans : Mercredi 18h
- 8 à 10 ans : Samedi 15h30





# Activités 6 - 12 ans

## COURS DE NATATION

### Nageur 1 / 118\$

**Cours de 25 min.**

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

- Lundi 18h OU 18h30
- Mardi 16h30
- Mercredi 18h
- Samedi 10h45 OU 11h15
- Dimanche 9h30

### Nageur 2 / 118\$

**Cours de 25 min.**

**Préalables :** 5 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.

- Lundi 18h OU 18h30
- Mardi 16h30
- Mercredi 18h
- Vendredi 17h30
- Samedi 11h15
- Dimanche 9h OU 9h30

### Nageur 3 / 125\$

**Cours de 40 min.**

**Préalables :** 5 ans et plus. Savoir sauter en eau profonde, nager le crawl et le dos crawlé 10m.

- Lundi 17h15 OU 18h15
- Mardi 17h45
- Mercredi 17h30 OU 18h15
- Jeudi 17h
- Vendredi 17h
- Samedi 10h OU 11h15
- Dimanche 11h15

### Nageur 4 / 125\$

**Cours de 40 min.**

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

- Lundi 16h30 OU 17h30
- Mardi 17h
- Mercredi 17h30 OU 18h15
- Jeudi 17h45
- Vendredi 18h15
- Samedi 10h30
- Dimanche 9h30 OU 11h15

### Nageur 5 / 134\$

**Cours de 55 min.**

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

- Lundi 18h
- Mardi 17h30
- Mercredi 18h
- Jeudi 16h30
- Vendredi 17h
- Samedi 10h45
- Dimanche 11h

### Nageur 6/ 134\$

**Cours de 55 min.**

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

- Lundi 18h
- Jeudi 17h30
- Vendredi 18h
- Samedi 9h
- Dimanche 10h15

### Nageur 7 - Jeune sauveteur initié / 143\$

**Cours de 1h15 min.**

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

- Samedi 9h

### Nageur 8 - Jeune sauveteur averti/ 143\$

**Cours de 1h15 min.**

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

- Samedi 10h15

### Nageur 9 - Jeune sauveteur expert / 143\$

**Cours de 1h15 min.**

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

- Samedi 11h30



Dans le cadre de ses cours de natation enfants, l'Asccs offre le programme "nager pour la vie" de la société de sauvetage.



# Activités 13 - 17 ans

## ARTS ET LOISIRS

### Maths secondaire 1 à 5 / 113\$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05

## SPORTS

### Boxe / 113\$

Cours de 55 min.

- **Initiation 9 à 16 ans** : Samedi 13h15
- **Perfectionnement 13 à 16 ans** : Mercredi 18h10

## MISE EN FORME AQUATIQUE

### Entraînement jeunes 12 à 17 ans / 161\$

Cours de 1h25 min.

**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

- Mardi 17h30
- Dimanche 11h30





# Activités adultes 16 ans et +

## ARTS ET LOISIRS



### Danses latines / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10

## MISE EN FORME EN SALLE



### Autodéfense pour femmes / GRATUIT

Cours de 1h25.

- Jeudi 17h

### Abdos fesses fitness / 133\$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

### Body barre fitness / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h05

### Bootcamp / HIIT / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05
- Mardi 18h10

### Bootcamp HIIT (SGT) / 107\$

Cours de 30 min.

- Vendredi 12h30

### Bootcamp / HIIT avec bébé / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 9h30

### Cardio boxing / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h10

### Cardio vélo / 119\$

Cours de 45 min.

- Jeudi 12h15

### Cardio vélo / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 17h45
- Jeudi 18h

### Cardio vélo / HIIT / 119\$

Cours de 45 min.

- Lundi 17h

### Cross training (SGT) / 158\$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h
- Jeudi 17h30

### Cross training / 133\$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10

### Essentrics / 168\$

Cours de 1h25 min.

- Samedi 11h15

### Fesses cuisses abdos / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10
- Jeudi 18h30

### Mise en forme sur chaise / 107\$

Cours de 55 min.

- Lundi 12h15



# Activités adultes 16 ans et +

## MISE EN FORME EN SALLE



### Pilates adapté / GRATUIT

Cours de 55 min.

- Vendredi 11h

### Pilates / 119\$

Cours de 45 min.

- Lundi 12h OU 12h50
- Vendredi 12h OU 12h50

### Pilates / 133\$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10
- Jeudi 19h25

### Pilates (intermédiaire - avancé) / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 9h30

### Strong par Zumba® / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

### Yoga adapté / 107\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 11h30

### Yoga flow doux / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h15

### Yoga doux et méditation / 133\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h30

### Yoga hatha (débutant - intermédiaire) / 168\$

Cours de 1h30 min.

- Vendredi 10h15

### Yoga hatha flow (intermédiaire) / 158\$

Cours de 1h10 min.

- Mercredi 18h10

### Yoga intermédiaire / 133\$

Cours de 1h05 min.

- Mardi 18h10

### Yoga power / 158\$

Cours de 1h10 min.

- Jeudi 18h10

### Yoga Vinyasa / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

### Zumba® / 119\$

Cours de 45 min.

- Mardi 12h
- Vendredi 12h

### Zumba® / 133\$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h10

### Zumba® + Strong par Zumba® / 168\$

Cours de 1h25 min.

- Jeudi 18h10

## SPORTS

### Ping - Pong libre / 61\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 17h

### Badminton libre / 61\$

Cours de 55 min.

- Lundi 17h50
- Jeudi 17h50

### Basket libre / 92\$

Cours de 2h.

- Samedi 8h30



# Activités adultes 16 ans et +

## COURS DE NATATION

### Adulte 1 / 161\$

Cours de 55 min.

Préalables : Aucune expérience en natation n’est requise

- Lundi 19h
- Jeudi 17h30
- Dimanche 12h15

### Adulte 2 / 161\$

Cours de 55 min.

Préalables : 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.

- Lundi 19h
- Vendredi 19h
- Samedi 11h45
- Dimanche 12h

### Adulte 3 / 161\$

Cours de 55 min.

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.

- Lundi 19h
- Vendredi 19h
- Samedi 11h45

## MISE EN FORME AQUATIQUE

### Aqua forme / 161\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h

### Aqua forme adapté / 70\$\*

Cours de 55 min.

- Vendredi 13h

\*Un tarif préférentiel est accordé aux personnes inscrites à notre programme  
Accessibilité pour les habitants de Ville-Marie. Contactez-nous pour plus d'informations.

### Aqua jogging / 161\$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h

### Entraînement adultes / 199\$

Cours de 90 min.

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.

- Mardi 7h
- Jeudi 7h





# Activités aînés 55 ans et +

## ARTS ET LOISIRS

### Anglais aîné avancé - FADOQ / 110\$

Cours de 1h30 min.

- Mercredi 11h

### Anglais aîné débutant - FADOQ / 110\$

Cours de 1h30 min.

- N1 / Débutant - Mercredi 12h45
- N2 / Intermédiaire - Mardi 9h25
- N3 / Avancé - Mardi 11h

### Anglais aîné intermédiaire - FADOQ / 110\$

Cours de 1h30 min.

- Mercredi 9h15

## MISE EN FORME EN SALLE

### Cardio vélo aîné - FADOQ / 120\$

Cours de 55 min.

- Jeudi 13h

### Mise en forme aîné - FADOQ/ 120\$

Cours de 55 min.

- Lundi 11h15



### Flexibilité et mobilité aîné / GRATUIT

Cours de 45 min.

- Jeudi 14h

## MISE EN FORME AQUATIQUE

### Aqua aîné / 129\$

Cours de 55 min.

- Lundi 15h
- Mercredi 15h



# Cours privés aquatique

## 434 \$ pour les 12 semaines

Cours de 25 min.

**Important :** Le cours privé est donné individuellement. Un nageur pour un moniteur.

- Lundi 16h30 OU 17h OU 17h30
- Mardi 16h30
- Mercredi 17h OU 18h30
- Jeudi 16h30 OU 17h
- Vendredi 16h30 OU 17h45 OU 18h
- Samedi 9h OU 10h OU 10h45 OU 11h15 OU 11h45 OU 12h15
- Dimanche 9h OU 9h30 OU 10h OU 10h30 OU 11h30

# Clubs sportifs

## Boxe française / 18 ans -

Cours de 1h25 min.

**Tarif :** 1 cours 173 \$ ; 2 cours 217\$ (+ taxes pour les plus de 14 ans)

- Lundi 20h05
- Mercredi 19h10

## Boxe française / 18 ans +

Cours de 1h25 min.

**Tarif :** 1 cours 173 \$ ; 2 cours 217\$ + taxes

- Lundi 20h05
- Mercredi 19h10

# Patinage de vitesse

Cours de 1h

## École de patin – Les Longues-lames 4 à 14 ans / 120\$

- Samedi : 11 h 20 à 12 h 20

## École de patin – Les Pingouins 4 à 14 ans / 120 \$

- Samedi : 12 h 30 à 13 h 30

## Relève (C l'Fun ou Liliane-Lambert) 5 à 16 ans / 160\$

- Samedi : 13 h 45 à 15 h 00
- Lundi : 17 h 20 à 18 h 20

## Intermédiaire (Liliane-Lambert) 9 à 16 ans / 180\$

- Samedi : 15 h 15 à 16 h 50
- Lundi : 18 h 20 à 19 h 20
- Jeudi : 17 h 20 à 18 h 20

## Avancé (Interrégional) 10 à 16 ans / 180\$

- Samedi : 15 h 15 à 16 h 50
- Lundi : 18 h 20 à 19 h 20
- Jeudi : 18 h 20 à 19 h 20

## Avancé (Provincial + Collégial) 13 ans et + / 200\$

- Samedi : 15 h 15 à 16 h 50
- Lundi : 18 h 20 à 19 h 20
- Mardi : Maurice-Richard
- Jeudi : 18 h 20 à 19 h 20

## Avancé (GRE) 13 ans et + / 220\$

- Dimanche : Maurice-Richard
- Lundi : Maurice-Richard
- Mardi : Maurice-Richard
- Jeudi : 18 h 20 à 19 h 20
- Vendredi : Maurice-Richard
- Samedi : 15 h 15 à 16 h 50 (optionnel)

## Location de patins / 73\$

## Karaté / 3 à 5 ans 179\$ ; \*6 ans et + 183\$

- Mini karaté 3 – 5 ans Dimanche 9h
- \*Karaté pour tous 6 ans et + Dimanche 10h
- \*Karaté adapté 6 ans et + Dimanche 11h

## Taekwondo / 137\$

Cours de 1h25 min.

- 6 – 11 ans Dimanche 11h

## Cours de formations et certifications en sauvetage et premiers soins

### À venir



## Passeport vers l'avenir (PVA)

- Offert du **lundi au jeudi de 15 h à 18 h**, 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 : SPORT (du lundi au jeudi), ART DE LA SCÈNE ou LOISIRS CRÉATIFS (selon la journée)
- 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 la bienvenue s'ils sont emmenés au centre à partir de 15h15. **Le départ se fait entre 17h45 et 18h00.**
- **Notez aussi qu'il n'y a pas de PVA durant la semaine de relâche du 2 au 7 mars 2025**



### PVA PROLONGÉ JUSQU'EN JUIN!

Désormais le PVA sera **offert jusqu'à la fin de l'année scolaire**, soit le vendredi 19 juin 2026. À noter qu'une formule simplifiée, sans aide aux devoirs, sera proposée pour les semaines du mois de juin.

### MATERNELLE / 123\$

**4 à 6 ans**

Offert chaque jour du lundi au vendredi

### 1E - 2E ANNÉE / 123\$

**5 à 8 ans**

**Lundi** : Sport ou Loisirs créatifs

**Mardi**: Sport ou Art de la scène

**Mercredi** : Sport ou Loisirs créatifs

**Jeudi** : Sport ou Art de la scène

**Vendredi** : Vendredi découverte

### 3E - 4E ANNÉE / 123\$

**7 à 11 ans**

**Lundi** : Sport ou Art de la scène

**Mardi**: Sport ou Loisirs créatifs

**Mercredi** : Sport ou Art de la scène

**Jeudi** : Sport ou Loisirs créatifs

**Vendredi** : Vendredi Découverte

### 5E - 6E ANNÉE / 123\$

**9 à 13 ans**

**Lundi** : Activité découverte

**Mardi** : Sport

**Mercredi** : Activité découverte

**Jeudi** : Sport

**Vendredi** : Vendredi découverte





## SAM'ACTIVE 4 à 12 ANS / 116\$

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.

## SAM'ACTIVE ACCOMPAGNEMENT / 116\$

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).

## PROGRAMME ADO 13 à 17 ANS GRATUIT

L'ASCCS est un lieu de rencontre accueillant qui propose aux jeunes un grand choix d'activités sportives, récréatives et culturelles. Notre programme destiné aux 13-17 ans permet aux jeunes du quartier de participer à l'organisation de diverses activités, selon leurs intérêts. Ce programme par et pour les adolescents favorise le développement des jeunes de manière active et responsable. Le programme ados de l'ASCCS favorise la réussite scolaire, mais aussi la transmission de valeurs et de compétences essentielles en misant sur des activités sociales et de loisirs qui encouragent l'implication des jeunes.

Un intervenant jeunesse accueille les ados de 13 à 17 ans

- du lundi au jeudi : 16h30 à 20h
- le vendredi : 17h à 21h
- le samedi : 16h – 19h

Il leur propose une variété d'activités, selon les intérêts du groupe :

- Activités dans une salle dédiée uniquement aux ados.
- Activités et compétitions sportives.
- Aide aux devoirs
- Activités et sorties culturelles et de loisirs.
- Compétences pour demain

De plus, nous avons mis en place un projet passerelle pour permettre aux enfants de 12 ans du PVA de découvrir le programme ados.

## CAMP DES FÊTES :

**Inscription à la journée et service de garde non offert**

Allant de l'art aux jeux sportifs, les journées de camps de fête offrent une expérience enrichissante et diversifiée qui encourage l'exploration et la créativité.

Le camp des fêtes est offert de 10h00 à 16h00 aux jours suivants :

- Lundi 22 décembre
- Mardi 23 décembre
- Lundi 29 décembre
- Mardi 30 décembre

À apporter tous les jours :

- Vêtements et chaussures de sports
- Lunchs froids, deux collations et une gourde d'eau
- Vêtements d'hiver complets en cas de sortie à l'extérieur
- Habits de rechange pour les plus petits

## Camp des fêtes 4 à 17 ans / 22\$

## Camp des fêtes accompagnement / 22\$

Un service d'accompagnement est offert aux enfants ayant des besoins particuliers. Pour le camp des fêtes, ce service est réservé prioritairement aux jeunes fréquentant le centre durant le Sam'Active. Nous communiquerons avec les parents pour les inscriptions.

Si votre enfant n'est pas inscrit au Sam'Active mais que vous aimeriez quand même l'inscrire sur la semaine de la relâche en accompagnement merci de contacter : [programme.ado@asccs.qc.ca](mailto:programme.ado@asccs.qc.ca)



## CAMP DE LA RELACHE :

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 à 8 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 et vêtements d'intérieur identifiés.
- Le service de garde est offert en complément, à partir de 7h30 et jusqu'à 18h, sous réserve de places disponibles.

### Camp pour les 4 à 8 ans / 120\$

### Camp pour les 9 à 12 ans / 120\$

- **Camp relâche avec séjour** : Cette inscription comprend un séjour d'hiver de 3 jours du mercredi 4 au vendredi 6 mars situé au 'centre de plein air le P'tit Bonheur' dans les Laurentides.
- **Camp relâche sans séjour** : Cette inscription est pour ceux qui ne veulent pas aller au Petit Bonheur

IMPORTANT : Cette inscription est pour le camp de jour régulier.

### Camp Ados / GRATUIT

#### 13 à 17 ans

**Prérequis être inscrit au :** Programme ado automne 2025 ou Hiver 2026

Un séjour de 3 jours en camp d'hiver est inclus du mercredi 4 au vendredi 6 mars au "camp de vacance P'tit Bonheur" dans les Laurentides. Les adolescents déjà inscrit sur notre programme adolescents de la période automne seront prioritaire.

### Service d'Accompagnement / 120 \$

#### 4 à 18 ans

Un service d'accompagnement est offert aux enfants ayant des besoins particuliers. Une priorité est accordée aux jeunes fréquentant le centre durant le Sam'Active. Nous communiquerons avec les parents pour les inscriptions.

Si votre enfant n'est pas inscrit au Sam'Active mais que vous aimeriez quand même l'inscrire sur la semaine de la relâche en accompagnement merci de contacter : [programme.ado@asccs.qc.ca](mailto:programme.ado@asccs.qc.ca)

### Service de garde / 24 \$

#### 4 à 18 ans

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 du matin est offert de 7H30 À 9H00. Les activités régulières du camp commencent à 9h00.
- Le service de garde du soir est offert de 16h00 à 18h00. Les activités régulières du camp se termine à 16h00.

Le service de garde a lieu au sous-sol 2, sauf avis contraire. Des frais de retards peuvent s'appliquer si vous n'avez pas récupéré votre enfant à 18h00.



# SALLE D'ENTRAINEMENT

**IMPORTANT :** CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE POUR LES ABONNEMENTS DE 1 MOIS, 3 MOIS ET 1 AN.  
( 16 ANS ET + ) AUTORISATION PARENTALE REQUISE DE 16 À 18 ANS

## Horaire

- Lundi au vendredi : 7h à 20h55
- Samedi et dimanche : 8h à 18h55



# TYPES D'ABONNEMENTS

## Tarifs

- Entrée unique : 18 \$
- 1 mois : 44 \$
- 3 mois : 99 \$
- \*1 an : 288 \$

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

# SERVICES CONNEXES

## Évaluation de la condition physique

- Évaluation In Body : 6 \$
- Évaluation In Body + analyse d'un entraîneur : 33 \$ (sur rendez - vous)
- Programme d'entraînement personnalisé : 116 \$ (sur rendez - vous)
- \*Entraînement privé : 65 \$ (sur rendez - vous)

\*Forfait spécial offert pour séance de 6 ou 10 entraînements.

# RÈGLEMENTS DE LA SALLE

- Souliers de sport obligatoires (sandales et bottes interdites) et tenue adaptée requise.
- Serviette obligatoire pour l'entraînement (à la charge du client).
- Nettoyer les appareils après usage avec le produit et les linges fournis (appliquer le produit sur le linge, pas directement sur l'appareil).
- Éviter de lâcher les poids; utiliser des tapis si nécessaire.
- Attitude respectueuse exigée envers le personnel et les usagers.
- Accès interdit derrière le comptoir et manipulation d'équipements (InBody, son, télévisions).
- Interdiction de manger; boissons protéinées et énergisantes acceptées.
- Entraînement rémunéré interdit sans être entraîneur employé par l'ASCCS.
- La salle n'est pas responsable des vols ou pertes.
- Attendre l'ouverture de la salle par le préposé et sortir 5 min avant la fermeture.
- Le non-respect des règles peut entraîner l'exclusion sans préavis.