

Programmation Été 2026

**Session du lundi 22 juin au dimanche 16 août 2026
(8 semaines – sauf les mercredis qui seront sur 7 semaines)**

Dates d'inscriptions :

- **Lundi 8 juin 2026** : Inscription pour l'aide financière (sur place uniquement) et pour les activités sportives enfants et adultes (En ligne uniquement)
- **Mardi 9 juin 2026** : activités aquatiques enfants et adultes – ouvert à tou.te.s (En ligne uniquement)
- **À partir du mercredi 10 juin 2026** : inscriptions ouvertes à tous (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.

Adultes : 25 \$ + taxes

Ainés (59 ans et +) : 19 \$ + taxes

Jeunes* : 9 \$ + taxes

Enfants (- de 3 ans) : Gratuit

*Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

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.

Les tarifs affichés sont hors taxes.



Table des matières

Cours de groupe enfants (0 - 5 ans)

- Psychomotricité : [Page 3](#)
- Cours de natation : [Page 4](#)

Cours de groupe enfants (6 - 12 ans)

- Cours de natation : [Page 6](#)

Cours de groupe ados (13 - 17 ans)

- Mise en forme aquatique : [Page 6](#)

Cours de groupe adultes

- Arts et loisirs : [Page 7](#)
- Mise en forme en salle : [Page 7 - 8](#)
- Cours de natation : [Page 9](#)
- Mise en forme aquatique : [Page 9](#)

Cours de groupe aînés

- Mise en forme aquatique : [Page 9](#)

Cours privés, clubs sportifs et formations : [Page 10](#)

Salle d'entraînement : [Page 11](#)



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

Nous joindre

Par téléphone : 514 522-2246
Par courriel : 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

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.

À partir du 22 juin au 24 août 2026

- **Lundi au vendredi**

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

- **Samedi / dimanche**

8h à 8h45 *avec réservation*

9h à 9h45 *avec réservation*



Activités 0 - 5 ans

COURS DE NATATION

Parent - Enfant 1 / 65 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 4 à 12 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Lundi 16h30
- Jeudi 16h30
- Dimanche 9h

Parent - Enfant 2 / 65 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 12 mois à 24 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Mercredi 16h30 (57 \$)
- Samedi 9h30

Parent - Enfant 2 et 3 / 65 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 12 mois à 36 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Jeudi 17h
- Dimanche 9h30

Parent - Enfant 3 / 65 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 2 ans à 36 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Mercredi 17h (57 \$)
- Samedi 10h

Précolaire 1 / 65 \$

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.

- Lundi 16h30
- Jeudi 16h30
- Samedi 9h30
- Dimanche 9h

Précolaire 2 / 65 \$

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

- Samedi 9h
- Dimanche 9h30

Précolaire 2 et 3 / 65 \$

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
- Mercredi 17h (57 \$)

Précolaire 3 / 65 \$

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.

- Jeudi 17h
- Samedi 9h
- Dimanche 10h

Précolaire 4 / 65 \$

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
- Samedi 10h
- Dimanche 10h30

Précolaire 5 / 65 \$

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.

- Lundi 17h30
- Samedi 9h30
- Dimanche 11h



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

Activités 6 - 12 ans

COURS DE NATATION

Nageur 1 / 79 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 5 ans et plus. Aucun préalable.

- Lundi 17h45
- Mercredi 16h30 (70 \$)
- Jeudi 18h30
- Samedi 10h
- Samedi 11h

Nageur 2 / 79 \$

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 17h30
- Mardi 17h
- Jeudi 18h
- Samedi 10h30
- Samedi 11h30

Nageur 3 / 84 \$

Cours de 40 min.

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

- Lundi 17h
- Mardi 17h30
- Mercredi 18h15 (74 \$)
- Samedi 11h15
- Dimanche 10h30

Nageur 4 / 84 \$

Cours de 40 min.

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

- Lundi 18h15
- Mardi 16h45
- Mercredi 17h30 (74 \$)
- Samedi 10h30
- Dimanche 11h15

Nageur 5 / 90 \$

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
- Samedi 12h

Nageur 5 et 6 / 90 \$

Cours de 55 min.

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

- Dimanche 11h30

Nageur 6 / 90 \$

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.

- Jeudi 18h
- Samedi 12h

Nageur 7 - Jeune sauveteur initié / 96 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Dimanche 9h

Nageur 8 - Jeune sauveteur averti / 96 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Dimanche 10h15

Nageur 9 - Jeune sauveteur expert / 96 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Dimanche 11h30



Activités 13 - 17 ans

MISE EN FORME AQUATIQUE

Entraînement jeunes 12 à 17 ans / 95 \$

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

- Mercredi 17h30



Activités adultes 16 ans et +

ARTS ET LOISIRS

Danses latines / 78 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10

MISE EN FORME EN SALLE

Abdos fesses fitness / 89 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Body barre fitness / 89 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h05

Bootcamp / HIIT / 89 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05
- Mardi 18h10

Bootcamp HIIT SGT* / 71 \$

Cours de 30 min.

- Vendredi 12h30

*cours en petits groupes

Cardio vélo / 79 \$

Cours de 45 min.

- Jeudi 12h15

Cardio vélo / 78 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 17h45

Cardio vélo / 89 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h

Cardio vélo / HIIT / 79 \$

Cours de 45 min.

- Lundi 17h

Cross training SGT* / 105 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h
- Jeudi 17h30

*cours en petits groupes

Cross training / 89 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10

Essentrics / 112 \$

Cours de 1h25 min.

- Samedi 11h15

Fesses cuisses abdos

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10 (78 \$)
- Jeudi 18h30 (89 \$)

Activités adultes 16 ans et +

MISE EN FORME EN SALLE

Pilates / 89 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10
- Jeudi 19h25

Strong par Zumba® / 89 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Zumba® / 89 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h10

Yoga Vinyasa / 89 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Yoga doux et méditation / 78 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h30

Yoga hatha flow (intermédiaire) / 92 \$

Cours de 1h10 min.

- Mercredi 18h10

Yoga power / 105 \$

Cours de 1h10 min.

- Jeudi 18h10

ACTIVITÉ LIBRE

Badminton libre / 41 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h30
- Mercredi 18h30

Activités adultes 16 ans et +

COURS DE NATATION

Adulte 1 / 108 \$

Cours de 55 min.

Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise

- Lundi 19h
- Mercredi 18h (95 \$)
- Dimanche 12h30

Adulte 2 / 108 \$

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
- Mardi 18h
- Dimanche 12h30

Adulte 3 / 108 \$

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
- Mardi 18h

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua forme / 95 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h

Aqua aîné / 76 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 15h15

Entraînement adultes / 133\$

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
- Samedi 13h15



Cours privés aquatique

290 \$ pour les 8 semaines

Cours de 25 min.

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

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

Cours de formations et certifications en sauvetage et premiers soins

À venir

Clubs sportifs

Boxe française / 18 ans et - / 101 \$

Cours de 1h25 min

- Mercredi 19h10

Boxe française / 18 ans et + / 101 \$ + taxes

Cours de 1h25 min

- Mercredi 19h10

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

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.