

Programmation Automne 2026

Session de 13 semaines : Du lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre 2026 (sauf les cours de natation sur 12 semaines)

Dates d'inscriptions :

- **Lundi 17 août 2026** : Préinscription pour l'Aide financière (sur place uniquement) + Enfants inscrits au Camp de jour 2026 (En ligne uniquement)
- **Mardi 18 août 2026** : Activités sportives enfants et adultes – Ouvert à tou.te.s (En ligne uniquement)
- **Mercredi 19 août 2026** : Activités aquatiques enfants et adultes – Ouvert à tou.te.s (En ligne uniquement)
- **À partir du jeudi 20 août 2026** : Inscriptions ouvertes à tous dont Programmes Jeunesse (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.

Cours du samedi : Mini gym, Éveil musical, Théâtre, Zumba parents - enfants, Boxe éveil et init. Veuillez noter qu'il n'y aura **pas de cours le 5 décembre** en raison de la fête de Noël, repris le 19 décembre.

Carte de membre

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

Adultes : 26 \$ + taxes

Aînés (59 ans et +) : 20 \$ + 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](#)
- Arts loisirs et sports : [Page 3](#)
- Cours de natation : [Page 4](#)

Cours de groupe enfants (6 - 12 ans)

- Arts, loisirs et mise en forme en salle : [Page 5](#)
- Sports : [Page 6](#)
- Cours de natation : [Page 7](#)

Cours de groupe ados (13 - 17 ans)

- Arts, loisirs et sports : [Page 8](#)
- Cours de natation et mise en forme aquatique : [Page 9](#)

Cours de groupe adultes

- Mise en forme en salle et activités libre : [Pages 10 et 11](#)
- Cours adaptés : [Page 12](#)
- Cours de natation et mise en forme aquatique : [Page 13](#)

Cours de groupe aînés 55 ans et +

- Arts et loisirs et mise en forme aquatique : [Page 14](#)

Cours privés, clubs sportifs et formations : [Page 15](#)

Salle d'entraînement : [Page 16](#)



**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

Activités 0 - 5 ans

ARTS ET LOISIRS

Éveil musical / 99 \$

Cours de 30 min.

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



SPORTS

Mini Gym / 95 \$

Cours de 40 min.

- 12 à 18 mois / Samedi 9h
- 18 mois à 2 ans et demi / Samedi 9h45
- 2 ans et demi à 4 ans / Samedi 10h30
- 4 ans à 5 ans / Samedi 11h15

Soccer 4 à 5 ans / 106 \$

Cours de 55 min.

- 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

Important: session de 12 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre 2026

Parent – Enfant 1 / 100 \$

Cours de 25 min.

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

- Mardi 16h30
- Vendredi 16h30
- Samedi 9h
- Dimanche 9h

Parent – Enfant 1 – 2 / 100 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 4 à 24 mois. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Jeudi 16h30

Parent – Enfant 2 / 100 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 12 mois à 2 ans. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

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

Parent – Enfant 3 / 100 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 2 ans à 3 ans. La présence du parent dans l'eau est obligatoire.

- Lundi 17h
- Mercredi 16h45
- Vendredi 17h30
- Samedi 10h
- Dimanche 10h

Préscolaire 1 / 100 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 3 à 5 ans. Présence **obligatoire** d'un parent dans l'eau les premières semaines. Objet flottant d'apprentissage à la nage obligatoire. (voir description du cours sur sportplus pour plus d'information)

- Lundi 16h30
- Mardi 17h
- Mercredi 17h15
- Jeudi 16h30
- Vendredi 17h45
- Samedi 9h OU 9h30
- Dimanche 8h45 OU 10h OU 11h

Préscolaire 2 / 100 \$

Cours de 25 min.

Préalables : 3 à 5 ans. Savoir mettre le visage dans l'eau et faire des bulles. Objet flottant d'apprentissage à la nage obligatoire. (voir description du cours sur sportplus pour plus d'information). Aucun parent dans l'eau pour toute la durée de la session.

- Lundi 17h30
- Mercredi 17h15
- Jeudi 16h30
- Samedi 9h
- Dimanche 10h

Préscolaire 3 / 100 \$

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. Objet flottant d'apprentissage à la nage obligatoire. (voir description du cours sur sportplus pour plus d'information)

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

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

Préscolaire 4 / 100 \$

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. Objet flottant d'apprentissage à la nage obligatoire. (voir description du cours sur sportplus pour plus d'information)

- Lundi 17h
- Mardi 17h30
- Mercredi 17h45
- Jeudi 17h
- Samedi 9h30
- Dimanche 9h

Préscolaire 5 / 100 \$

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 17h45
- Jeudi 17h
- Samedi 9h30
- Dimanche 9h



Activités 6 - 12 ans

ARTS ET LOISIRS

Cours de guitare - mini groupe / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h

Cours de langue - Espagnol 9 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h05

Cours de langue - Français / 125 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h05

Initiation à l'anglais / 125 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h

Cours de langue : Japonais / 125 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h05

Le Japon et la culture japonaise 9 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05

Maths primaire 4e à 6e année / 125 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h05

Danse Kpop débutant / 106 \$

Cours de 55 min.

- Vendredi 17h

Danse Kpop intermédiaire / 106 \$

Cours de 55 min.

- Vendredi 18h

Danse Hip - Hop intermédiaire 6 à 12 ans / 106 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h

Cours de théâtre 6 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Samedi 10h

Cours de production sonore : mini groupe / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h

MISE EN FORME EN SALLE

Zumba parents - enfants 6 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Samedi 10h

Yoga enfants 9 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Vendredi 17h

Entraînement parents - enfants 6 à 12 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Samedi 9h



Activités 6 - 12 ans

SPORTS

Basket 6 à 8 ans / 106 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h

Basket 9 à 12 ans / 106 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h

Boxe éveil / 125 \$

Cours de 55 min.

- Samedi 12h15

Boxe initiation / 140 \$

Cours de 55 min.

- Samedi 13h15

Initiation à l’athlétisme 6 à 8 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

Des frais annuels d’affiliation de 20 \$ s’appliquent.

- Dimanche 9h

Initiation à l’athlétisme 9 à 12 ans / 140 \$

Cours de 55 min.

Des frais annuels d’affiliation de 20 \$ s’appliquent.

- Dimanche 10h

Soccer / 140 \$

Cours de 1h25 min.

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



Activités 6 - 12 ans

COURS DE NATATION

Important: session de 12 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre 2026

Nageur 1 / 121 \$

Cours de 25 min.

Préalables : Dédié aux enfants âgé de plus de 5 ans qui ne savent pas nager.

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

Nageur 2 / 121 \$

Cours de 25 min.

Préalables : Préscolaire 5 ou nageur 1.

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

Nageur 3 / 129 \$

Cours de 40 min.

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

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

Nageur 4 / 129 \$

Cours de 40 min.

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

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

Nageur 5 / 138 \$

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 / 138 \$

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
- Mercredi 17h
- Jeudi 17h30
- Vendredi 18h
- Samedi 11h45
- Dimanche 11h

Nageur 7 - Jeune sauveteur initié / 147 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Samedi 10h15

Nageur 8 - Jeune sauveteur averti / 147 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Samedi 11h30

Nageur 9 - Jeune sauveteur expert / 147 \$

Cours de 1h10 min.

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

- Samedi 12h



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 5e / 125 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05

SPORTS

Boxe perfectionnement 13 à 17 ans / 125 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10



Zone active 12 à 17 ans (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Mardi 16h30

Programme ados 13-17 ans (gratuit)

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 :

- Mardi à Jeudi : 16h30 à 20h
- Vendredi : 17h à 21h
- Un samedi par mois (sortie) : 16h à 19h

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

- Aide aux devoirs
- Activités dans une salle dédiée uniquement aux ados.
- Activités et compétitions sportives.
- Activités culturelles et de loisirs.
- Compétence 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.

*Ces activités sont offertes gratuitement grâce au programme PAFIMC du Gouvernement du Québec



Activités 13 - 17 ans

COURS DE NATATION

Important: session de 12 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre 2026



Adolescents débutant / 138 \$

Cours de 55 min.
Préalables : 12 à 17 ans.

- Jeudi 17h30

MISE EN FORME AQUATIQUE

Important: session de 13 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre 2026

Entraînement jeunes 12 à 17 ans / 180 \$

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.

- Mardi 17h30
- Dimanche 11h30



Activités adultes 16 ans et +

MISE EN FORME EN SALLE

Danses latines / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10



Danses en ligne Country / 147 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h10



Danse afro - Dancehall / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Body barre fitness / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h05

Bootcamp HIIT / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05
- Mardi 18h10

Bootcamp HIIT SGT* / 118 \$

Cours de 30 min.

- Vendredi 12h
- Vendredi 12h30

*cours en petits groupes

Autodéfense pour femmes (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Jeudi 17h30



Kickboxing pour femmes (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Vendredi 18h

Cardio vélo / 132 \$

Cours de 45 min.

- Jeudi 12h15

Cardio vélo / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 17h45

Cardio vélo / 147 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h

Cardio vélo HIIT / 132 \$

Cours de 45 min.

- Lundi 17h

Cross training SGT* / 175 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h
- Jeudi 17h30

*cours en petits groupes

Cross training / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10

Essentrics / 175 \$

Cours de 1h25 min.

- Samedi 11h15

*Ces activités sont offertes gratuitement grâce au programme PAFIMC du Gouvernement du Québec

Abdos fesses fitness / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Fesses cuisses abdos / 147 \$

Cours de 55 min.



- Mercredi 18h10
- Mercredi 19h10
- Jeudi 18h30



Conditionnement physique débutants Aide-financière (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h05

Cours gratuits pour les membres bénéficiant de l'aide financière, les aînés* et les personnes inscrites aux programmes adaptés*.
*Sur demande.



Pickleball initiation pour aînés ou 50 ans et + (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Mercredi 10h30



Activités adultes 16 ans et +

MISE EN FORME EN SALLE

Pilates / 132 \$

Cours de 45 min.

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

Pilates / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 19h10
- Mercredi 9h30
- Jeudi 19h25
- Samedi 10h



Tabata / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Yoga doux et méditation / 147 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 19h15

Yoga flow doux / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h15

Yoga hatha débutant - intermédiaire / 175 \$

Cours de 1h25 min.

- Vendredi 10h15

Yoga hatha flow (intermédiaire) / 172 \$

Cours de 1h10 min.

- Mercredi 18h10

Yoga power / 172 \$

Cours de 1h10 min.

- Jeudi 18h10

Yoga Vinyasa / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Strong par Zumba® / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Zumba® / 147 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 19h10

Zumba® / 132 \$

Cours de 45 min.

- Mardi 12h
- Vendredi 12h

Zumba® Body Design / 132 \$

Cours de 45 min.

- Mercredi 12h

Zumba® + strong Zumba / 175 \$

Cours de 1h25 min.

- Jeudi 18h10

ACTIVITÉ LIBRE

Badminton libre / 68 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 17h50
- Mardi 12h
- Jeudi 17h50

Ping Pong libre / 68 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 17h

Pickleball libre / 68 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 12h



*Ces activités sont offertes gratuitement grâce au programme PAFIMC du Gouvernement du Québec

Activités adultes 16 ans et +

COURS ADAPTÉS

Mise en forme sur chaise / 117 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 12h15

*16 \$ pour les membres inscrits au programme d'accessibilité



Cardio vélo adapté (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Mercredi 16h40



Pilates adapté (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Vendredi 11h

Yoga adapté / 117 \$

Cours de 55 min.

- Mercredi 9h

*16 \$ pour les membres inscrits au programme d'accessibilité

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua forme adapté / 117 \$

Cours de 55 min.

- Vendredi 13h

*16 \$ pour les membres inscrits au programme d'accessibilité



*Ces activités sont offertes gratuitement grâce au programme PAFIMC du Gouvernement du Québec

Activités adultes 16 ans et +

COURS DE NATATION

Important: session de 13 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre 2026

Adulte 1 - vaincre sa peur de l'eau / 180 \$

Cours de 55 min.

Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise

- Lundi 19h
- Vendredi 19h
- Dimanche 12h

Adulte 2 / 180 \$

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 / 180 \$

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
- Jeudi 17h30
- Vendredi 19h
- Samedi 11h45

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua forme / 180 \$

Cours de 55 min.

Cours donné en peu profond

- Mercredi 19h

Aqua jogging / 180 \$

Cours de 55 min.

Cours donné dans la partie profonde avec une ceinture d'aquaforme fournie sur place

- Mercredi 19h

Entraînement adultes / 221 \$

Cours de 1h25 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 8h30 OU 12h45 (**55 min**) / 160 \$



Activités aînés 55 ans et +

ARTS ET LOISIRS

Mise en forme aîné (FADOQ) / 121 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 11h15

Cardio vélo aînés (FADOQ) / 121 \$

Cours de 55 min.

- Jeudi 13h

Flexibilité et mobilité aînés (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 45 min.

- Jeudi 14h

Zumba Gold (PAFIMC) / GRATUIT*

Cours de 55 min.

- Jeudi 15h



Informatique pour aînés / 117 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 11h

Anglais aînés débutant 1 (FADOQ) / 121 \$

Cours de 1h25 min.

- Mardi 9h

Anglais aînés débutant 2 (FADOQ) / 121 \$

Cours de 1h25 min.

- Mardi 10h40

Anglais aînés intermédiaire avancé 1 (FADOQ) / 121 \$

Cours de 1h25 min.

- Mercredi 10h



Anglais conversation - Apportez votre café et votre collation ! (FADOQ) / 121 \$

Cours de 1h25 min.

- Mercredi 11h30

MISE EN FORME AQUATIQUE

Important: session de 13 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 13 décembre 2026

Aqua aîné / 143 \$

Cours de 55 min.

- Lundi 15h
- Mercredi 15h



*Ces activités sont offertes gratuitement grâce au programme PAFIMC du Gouvernement du Québec

Cours privés aquatique

444 \$ pour les 12 semaines

Important: session de 12 semaines du lundi 14 septembre au dimanche 6 décembre 2026

Cours de 25 min.

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

Pour faire une demande d'inscription à nos cours privés, veuillez remplir le formulaire en ligne.

- Lundi 16h30 OU 18h
- Mardi 16h30 OU 17h OU 17h30 OU 18h
- Mercredi 16h30 OU 16H45
- Jeudi 16h30 OU 17h30 OU 18h OU 18h30
- Vendredi 16h30 OU 17h30 OU 18h OU 18h30
- Samedi 9h OU 10h OU 10h45 OU 11h15 OU 12h45
- Dimanche 8h30 OU 8h45 OU 9h OU 9h30 OU 10h OU 10h30 OU 11h OU 11h30 OU 12h

COURS DE FORMATIONS

Médaille de bronze / 234 \$

Cours de 2h55 min.

Le manuel et masque de poche sont inclus.

Préalables : Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.

Examen le 24 octobre

- Samedi 14h

Croix de bronze / 248 \$

Cours de 3h55 min.

Préalables : médaille de bronze.

Examen le 24 octobre

- Samedi 14h

Clubs sportifs

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE

Avancé / 10 à 16 ans / 220 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 60 min

- Lundi 18h20
- Jeudi 18h20
- Samedi 15h15 (**1h35 min**)

Avancé GRE / 13 ans et plus / 240 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 60 min

- Jeudi 18h20
- Samedi 15h15 (**1h35 min**)

Débutant pingouin #1 / 4 à 14 ans / 105 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 45 min

- Samedi 11h30

Débutant pingouin #2 / 4 à 14 ans/ 105 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 45 min

- Samedi 12h30

Intermédiaire / 8 à 16 ans / 190 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 60 min

- Lundi 18h20
- Jeudi 17h20
- Samedi 15h15 (**1h35 min**)

Les longues-lames / 4 à 14 ans / 130 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 60 min

- Samedi 10h20

Relève / 5 à 16 ans / 170 \$ + taxes*

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

- Lundi 17h20 (**60 min**)
- Samedi 12h30 (**1h30 min**)

BOXE FRANÇAISE

Boxe française / 18 ans et - / 191 \$ OU 241 \$ pour les 2 cours

*+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 1h25 min

- Lundi 20h
- Mercredi 19h10

Boxe française / 18 ans et + / 191 \$ + taxes OU 241 \$ + taxes pour les 2 cours

Cours de 1h25 min

- Lundi 20h
- Mercredi 19h10

KARATÉ

Mini karaté 3 à 5 ans / 198 \$

Cours de 45 min

- Dimanche 9h

Karaté pour tous 6 - 99 ans / 203 \$ + taxes*

*Pour les personnes âgées de 14 ans et plus.

Cours de 45 min

- Dimanche 10h

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

IMPORTANT : LES TARIFS PRÉSENTÉS SONT VALIDES À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2026

- Entrée unique : 19 \$
- 1 mois : 45 \$
- 3 mois : 101 \$
- *1 an : 294 \$

*Le tarif annuel peut être divisé en 12 paiements de 24.50 \$ + taxes

SERVICES CONNEXES

IMPORTANT : LES TARIFS PRÉSENTÉS SONT VALIDES À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2026

Évaluation de la condition physique

- Évaluation In Body : 7 \$
- Évaluation In Body + analyse d'un entraîneur : 34 \$ (sur rendez - vous)
- Programme d'entraînement personnalisé : 118 \$ (sur rendez - vous)
- *Entrainement privé : 66 \$ (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.