Programmation Hiver 2027

Session de 12 semaines : du lundi 4 janvier au dimanche 28 mars 2027

*Veuillez noter que **certains cours ont une session de 11 semaines**, en raison de la semaine de relâche ou de la fête de la culture.*

Dates d'inscriptions :

- **Lundi 23 novembre 2026 dès 8 h :** Préinscription pour l'Aide financière (sur place uniquement) et pour les enfants inscrits aux programmes jeunesse de la session automne 2026 (en ligne uniquement)
- **Mardi 24 novembre 2026 dès 8 h :** Activités de loisirs enfants et adultes - Ouvert à tou.te.s (en ligne uniquement)
- **Mercredi 25 novembre 2026 dès 8 h :** Activités aquatiques enfants et adultes - Ouvert à tou.te.s (en ligne uniquement)
- **À partir du jeudi 26 novembre 2026 dès 8 h :** 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.

Carte de membre

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

- **Adultes : 26 $ + taxes**
- **Ainés (59 ans et +) : 20 $ + taxes**
- **Jeunes* : 9 $ + taxes**
- **Enfants (- de 3 ans) : Gratuit**

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

Modalités de paiement

Les paiements sont acceptés par Visa, Mastercard et débit. Les chèques personnels ne sont pas acceptés.
Les tarifs affichés corrrespondent à un cours par semaine par session.

Politique de remboursement des activités en session

Les demandes doivent être adressées en ligne, via le formulaire de résiliation. Nous traiterons les demandes selon la date de réception.

- Toute annulation effectuée avant le début de l'activité donne droit à un remboursement intégral.
- Après le début de l'activité, des frais administratifs de 10 % sur le coût des cours restants seront retenus.
- Les services déjà offerts ne sont pas remboursables.
- Tous crédits non utilisés expirent après 12 mois.
- Pour toute question, contactez centre@asccs.qc.ca.
- La carte de membre est non remboursable.
- Sur présentation de preuve médicale, aucuns frais ne seront retenus, peu importe les délais.

Les tarifs affichés sont hors taxes.

INITIER ACCOMPAGNER TRANSFORMER

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 sports : Page 5

Cours de groupe enfants (9 - 12 ans)
- Arts, loisirs et sports : Page 6

Cours de natation 6-12 ans : Page 7

Cours de groupe ados (13 - 17 ans)
- Arts, loisirs et sports : Page 8
- Activités aquatiques : Page 8

Cours de groupe adultes
- Mise en forme en salle et activités libre : Pages 9 et 10
- Cours adaptés : Page 11
- Activités aquatiques : Page 12

Cours de groupe ainés 55 ans et +
- Arts et loisirs et activités aquatiques : Page 13

Cours privés, clubs sportifs et formations : Page 14

Salle d'entrainement : Page 15

Secteur Jeunesse
- Passeport vers l'Avenir : Page 16-17
- Sam'Activ et Programme Ados : Page 18
- Camp des fêtes : Page 19
- Camp de la Relâche : Page 20



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

Session de 11 sem.

ARTS ET LOISIRS

Éveil musical / 83 $

Cours de 30 min.

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



SPORTS

Mini Gym / 80 $

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) / 98 $

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

Plus d'informations à propos de la salle de psychomotricité en cliquant ici



Activités 0 - 5 ans

COURS DE NATATION

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 17h
- Dimanche 9h

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
- Mercredi 16h30
- Jeudi 16h30
- 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 17h15
- 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)

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

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 16h45 ou 17h15
- Jeudi 16h30
- Samedi 9h
- Dimanche 9h30 ou 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
- Samedi 9h ou 10h
- 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.

NAGER POUR LA VIE

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 16h30 ou 17h
- Mardi 17h30
- Mercredi 17h45
- 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
- Vendredi 18h
- Samedi 9h30
- Dimanche 9h



Activités 6 - 12 ans

SPORTS

Basket (6 à 8 ans) / 98 $

Cours de 55 min.

- Mardi 18h

Volleyball (6 à 8 ans) / 90 $ Session de 11 sem.

NOUVEAU

Cours de 55 min.

- Samedi 9h

Boxe éveil / 105 $ Session de 11 sem.

Cours de 55 min.

- Samedi 12h15

Boxe découverte (8 à 13 ans)/ 119 $ Session de 11 sem.

Cours de 55 min.

- Samedi 12h30

Initiation à l'athlétisme (6 à 12 ans) / 129 $

Cours de 85 min.

Des frais annuels d'affiliation de 20 $ s'appliquent.

- Dimanche 10h

Soccer / 129 $

Cours de 1h25 min.

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

ARTS ET LOISIRS

Cours de guitare - mini groupe / 136$

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h

Initiation à l'anglais / 115 $

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h

Danse Kpop débutant / 98 $

Cours de 55 min.

- Vendredi 17h

Danse Kpop intermédiaire / 98 $

Cours de 55 min.

- Vendredi 18h

MISE EN FORME EN SALLE

Zumba parents - enfants (6 à 12 ans) / 105 $

Cours de 55 min.

- Samedi 10h Session de 11 sem.



Activités 9 - 12 ans

ARTS ET LOISIRS

Échec débutant / 166 $

NOUVEAU

Cours de 55 min.

- Mardi 18h05

Initiation au japonais / 115 $

Cours de 55 min.

- Lundi 18h05

Cours de production sonore (9-15 ans) : mini groupe / 136$

Cours de 55 min.

- Mardi 18h



SOUTIEN SCOLAIRE

Maths primaire 4e à 6e année / 115 $

Cours de 55 min.

- Jeudi 18h15

MISE EN FORME EN SALLE

Yoga enfants / 105 $

Cours de 55 min.

- Vendredi 17h

SPORTS

Basket / 98 $

Cours de 55 min.

- Mardi 19h

Volleyball / 119 $ Session de 11 sem.

NOUVEAU

Cours de 85 min.

- Samedi 10h



Activités 6 - 12 ans

COURS DE NATATION

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
- Samedi 10h45 ou 11h15
- Dimanche 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
- Samedi 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 ou 17h45
- Samedi 12h15
- Dimanche 10h ou 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 70 min.
Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 6

- Samedi 9h ou 10h15

Nageur 8 - Jeune sauveteur averti / 147 $

Cours de 70 min.
Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 7 - Jeune sauveteur Initié.

- Samedi 11h30
- Dimanche 10h30

Nageur 9 - Jeune sauveteur expert/ 147 $

Cours de 70 min.
Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 8 - Jeune sauveteur averti.

- Dimanche 11h45



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 / 115 $

Cours de 55 min.

- Lundi 18h15





SPORTS

Boxe perfectionnement 13 à 16 ans / 115 $

Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10 Session de 12 sem.

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

Cours de 55 min.

- Mardi 16h30 Session de 11 sem.

COURS DE NATATION

Adolescents débutant / 138 $

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

- Mardi 17h30

MISE EN FORME AQUATIQUE

Entraînement jeunes 12 à 17 ans / 166 $

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

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.

Activités adultes 16 ans et +

MISE EN FORME EN SALLE

Danses latines / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10

Danse afro - Dancehall / 136 $
Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Body barre fitness / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 19h05

Bootcamp HIIT / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 18h05
- Mardi 18h10

Bootcamp HIIT SGT* / 109 $
Cours de 30 min.

- 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 / 122 $
Cours de 45 min.

- Jeudi 12h15

Cardio vélo / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 17h45

Cardio vélo / 136 $
Cours de 55 min.

- Jeudi 18h

Cardio vélo HIIT / 122 $
Cours de 45 min.

- Lundi 17h

Cross training SGT*/ 161 $
Cours de 55 min.

- Lundi 18h
- Jeudi 17h30

*cours en petits groupes

Cross training / 136 $
Cours de 55 min.

- Mardi 19h10

Essentrics / 161 $
Cours de 85 min.

- Samedi 11h15

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

Abdos fesses fitness / 136 $
Cours de 55 min.

- Mardi 18h10

Fesses cuisses abdos / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10
- 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 ainés ou 50 ans et + (PAFIMC) / GRATUIT*
Cours de 55 min.

Session de 11 sem.

- Mercredi 10h30



Activités adultes 16 ans et +

MISE EN FORME EN SALLE



Pilates / 112 $
Cours de 45 min.

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

Pilates / 136 $
Cours de 55 min.

- Mardi 19h10
- Mercredi 9h30 Session de 11 sem. = **124 $**
- Jeudi 19h25
- Samedi 10h Session de 11 sem. = **124 $**

Yoga doux et méditation / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 19h15

Yoga flow doux / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 19h15

Yoga hatha débutant - intermédiaire / 148 $
Cours de 85 min.

- Vendredi 10h15 Session de 11 sem.

Yoga hatha flow (intermédiaire) / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10

Yoga power / 159 $
Cours de 70 min.

- Jeudi 18h10

Yoga Vinyasa / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Strong par Zumba® / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 18h10

Zumba® / 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 19h10

Zumba® / 112 $ Session de 11 sem.
Cours de 45 min.

- Mardi 12h
- Vendredi 12h

Zumba® Body Design / 112 $ Session de 11 sem.
Cours de 45 min.

- Mercredi 12h

Zumba® + strong Zumba / 161 $
Cours de 85 min.

- Jeudi 18h10

LOISIRS

Échec débutant/ 166 $ NOUVEAU
Cours de 55 min.

- Mardi 19h05

COURS DE LANGUES NOUVEAU

Français / 136 $
Cours de 55 min.

- Mercredi 18h10

Japonais/ 136 $
Cours de 55 min.

- Lundi 19h05



ACTIVITÉ LIBRE

Badminton libre / 62 $
Cours de 55 min.

- Lundi 17h50
- Mardi 12h Session de 11 sem. = **57 $**
- Jeudi 17h50

Ping-Pong libre / 57 $ Session de 11 sem.
Cours de 60 min.

- Mercredi 17h

Pickleball libre / 52 $ Session de 11 sem.
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 / 99 $ Session de 11 sem.

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* Session de 11 sem.

Cours de 55 min.

- Vendredi 11h

Yoga adapté / 99 $ Session de 11 sem.

Cours de 55 min.

- Mercredi 9h

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

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua forme adapté / 99 $

Cours de 55 min.

- Vendredi 13h

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

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



Activités adultes 16 ans et +

COURS DE NATATION

Adulte 1 - vaincre sa peur de l'eau / 166 $

Cours de 55 min.
Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise

- Lundi 19h
- Samedi 10h45
- Dimanche 12h

Adulte 2 / 166 $

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
- Jeudi 17h30
- Vendredi 19h
- Samedi 11h45
- Dimanche 12h

Adulte 3 / 166 $

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
- Dimanche 8h30

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua forme / 166 $

Cours de 55 min.
Cours donné en peu profond

- Mercredi 19h

Aqua jogging / 184 $

Cours de 55 min.
Cours donné dans la partie profonde avec une ceinture d'aquaforme fournie sur place

- Mercredi 19h

Entraînement adultes / 204 $

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 ainés 55 ans et +

ARTS ET LOISIRS

Mise en forme ainé (FADOQ) / 102 $
Cours de 55 min.

- Lundi 11h15 Session de 11 sem.

Cardio vélo ainés (FADOQ) / 111 $
Cours de 55 min.

- Jeudi 13h

Flexibilité et mobilité ainés (PAFIMC) / GRATUIT*
Cours de 45 min.

- Jeudi 14h Session de 11 sem.

Zumba Gold (PAFIMC) / GRATUIT*
Cours de 55 min.

- Jeudi 15h Session de 11 sem.

Anglais ainés débutant 1 (FADOQ) / 102 $
Cours de 85 min.

- Mardi 9h

Anglais ainés débutant 2 (FADOQ) / 102 $
Cours de 85 min.

- Mardi 10h40

Anglais ainés intermédiaire avancé 1 (FADOQ) / 121 $
Cours de 85 min.

- Mercredi 10h Session de 11 sem.

Anglais conversation - Apportez votre café et votre collation ! (FADOQ) / 102 $ Session de 11 sem.
Cours de 85 min.

- Mercredi 11h30

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

MISE EN FORME AQUATIQUE

Aqua aîné / 106 $
Cours de 55 min.

- Lundi 15h
- Mercredi 15h



Cours privés aquatique

444 $ pour les 12 semaines

Cours de 25 min.

L'ASCCS offre des cours privés de natation destinés aux personnes âgées de 5 ans et plus. Que ce soit pour apprendre les habiletés de base, améliorer sa technique, développer sa confiance dans l'eau, perfectionner un style de nage ou se préparer à un niveau supérieur, les cours privés permettent un enseignement personnalisé, adapté aux objectifs et au niveau de chaque participant.

Pour faire une demande de cours privés, veuillez remplir le formulaire en ligne.

Important : une demande ne constitue pas l'assurance d'un cours privé.

COURS DE FORMATIONS

Combiné médaille et croix de bronze / 405 $

Du 9 janvier au 13 mars - 10 semaines incluant l'examen

Cours de 4h.
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.

- Samedi 14h

Clubs sportifs

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE

Session de 15 sem.

Avancé / 10 à 16 ans / 220 $ + taxes*

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 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 15 ans et plus.**
Cours de 60 min

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

Débutant pingouin #1 / 4 à 14 ans / 105 $

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**
Cours de 45 min

- Samedi 11h30

Débutant pingouin #2 / 4 à 14 ans/ 105 $

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**
Cours de 45 min

- Samedi 12h30

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

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**
Cours de 60 min

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

Les longues-lames / 4 à 14 ans / 130 $

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**
Cours de 60 min

- Samedi 10h20

Relève / 5 à 16 ans / 170 $ + taxes*

***+ taxes pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**

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

CLUB DE TAEKWONDO



Taekwondo adultes / 187 $

Cours de 55 min

- Dimanche 11h30

Taekwondo parent-enfant / 187 $

Cours de 55 min

- Dimanche 10h30

CLUB BOXE FRANÇAISE

Boxe française / 18 ans et - / 176$ OU 222 $ pour les 2 cours

+ taxes pour les personnes âgées de 14 ans et plus.
Cours de 85 min

- Lundi 20h
- Mercredi 19h10
- Samedi 14h

Boxe française / 18 ans et + / 176 $ + taxes OU 222 $ + taxes pour les 2 cours

Cours de 85 min

- Lundi 20h
- Mercredi 19h10
- Samedi 14h

KARATÉ

Mini karaté 3 à 5 ans / 183 $

Cours de 45 min

- Dimanche 9h

Karaté pour tous 6 - 99 ans / 187 $ + taxes*

***Pour les personnes âgées de 15 ans et plus.**
Cours de 55 min

- Dimanche 10h

SALLE D'ENTRAINEMENT

IMPORTANT :

- Carte de membre obligatoire pour tout abonnement à la salle d'entraînement ET pour les services d'entraînement privé.
- Autorisation parentale requise pour les membres de 16 et 17 ans.

Horaire

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



TYPES D'ABONNEMENTS

Tarifs

IMPORTANT : Les tarifs présentés sont valides jusqu'au 31 août 2027

- 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 jusqu'au 31 août 2027

Évaluation de la condition physique

- Évaluation In Body : 7 $
- Évaluation In Body + analyse d'un entraineur : 34 $ (sur rendez - vous)
- Programme d'entrainement personnalisé : 118 $ (sur rendez - vous)
- Entrainement privé : 66 $ (sur rendez - vous)

*Forfait spécial offert pour séance de 6 ou 10 entrainements.

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.

Tarifs affichés hors taxes.

Passeport vers l'Avenir

Le programme **Passeport vers l'Avenir** vise à soutenir la persévérance scolaire des enfants tout en leur offrant une variété d'activités de loisirs enrichissantes.
Du lundi au jeudi, les enfants bénéficieront d'une période d'aides aux devoirs encadrés, ainsi que d'une période d'animation spécialisée selon le choix parmi nos deux choix de programmes suivant :

Activités sportives et initiation à différents sports

- Activités sportives et dynamiques ;
- Exploration approfondie d'un sport ou d'une thématique sur une période de quatre semaines ;
- Initiation à de nouveaux sports ;
- Programmation fait à la journée, répartie sur des cycles de quatre semaines

Activités art et culture

- Arts plastiques (peinture, dessin, bricolage et autres ateliers) ;
- Musique et danse ;
- Culture et langue ;
- Improvisation et théâtre ;
- Programmation fait à la journée, répartie sur des cycles de quatre semaines

Les vendredis, appelés « **Vendredis découvertes** », sont consacrés à des activités spéciales. Les groupes y explorent de nouveaux centres d'intérêt à travers des grands jeux, des sorties et des activités réalisées en partenariat avec des organismes communautaires.

DATES DE LA SESSION

- **Du 4 janvier au 18 juin 2027**

DATES D'INSCRIPTION

- **Lundi 23 novembre 2026 :** Préinscription pour l'Aide financière (sur place uniquement) + Enfants inscrits au Programmes Jeunesse à l'automne 2026 (en ligne uniquement)
- **Mardi 24 novembre 2026 :** Activités sportives enfants et adultes - Ouvert à tou.te.s (En ligne uniquement)
- **Mercredi 25 novembre 2026 :** Activités Aquatiques enfants et adultes - Ouvert à tou.te.s (En ligne uniquement)
- **À partir du jeudi 26 novembre 2026 :** Inscriptions ouvertes à tous dont Programmes Jeunesse (En ligne uniquement)

Important : Aucune inscription par téléphone ou par courriel.





- Le programme se déroule du **lundi au vendredi, de 14h45 h à 18 h**.
- Une collation est offerte chaque jour à tous les enfants inscrits.
- Le service inclut la possibilité de venir chercher votre enfant aux écoles Marguerite-Bourgeoys et Garneau, sous certaines conditions (notamment s'ils ne sont pas inscrits au service de garde le même jour).
- Les enfants provenant d'autres écoles sont également les bienvenus, à condition d'être déposés au centre à partir de 15 h 15.
- Le départ se fait entre 17h45 et 18h00. Notez aussi que le PVA n'a pas lieu lors des jours fériés, des journées pédagogiques et d'autres évènements ponctuels.

Passeport vers l'Avenir

MATERNELLE (4 - 5 ANS)

Inscription à la journée - 127 $ / journée (pour la session complète)

- **Lundi à jeudi** : Multiactivité
- **Vendredi** : Vendredi découverte (activité spéciale ou sortie)

1E - 2E ANNÉE (6 - 8 ANS)

Inscription à la journée - 127 $ / journée (pour la session complète)

- **Lundi à jeudi** : Activités sportives et initiation à différents sports OU Activités arts et culture
- **Vendredi** : Vendredi découverte (activité spéciale)

3E - 4E ANNÉE (7 - 11 ANS)

Inscription à la journée - 127 $ / journée (pour la session complète)

- **Lundi à jeudi** : Activités sportives et initiation à différents sports OU Activités arts et culture
- **Vendredi** : Vendredi découverte (activité spéciale)

5E - 6E ANNÉE (9 - 13 ANS)

Inscription à la journée - 127 $ / journée (pour la session complète)

- **Lundi à jeudi** : Activité découverte
- **Vendredi** : Vendredi découverte (activité spéciale)







Top 10 des raisons de choisir le programme Passeport vers l'avenir

1. Tu auras une **collation** offerte tous les jours.
2. Tu vivras une **activité spéciale** chaque semaine
3. Tu **découvriras** plein d'activités incroyables.
4. Tu auras une période d'**aide aux devoirs** encadrés
5. Tu pourras te dépenser dans un **grand gymnase**.
6. Tu profiteras avec tes **amis.**
7. Tu iras en **sortie** plusieurs fois
8. Tu seras accompagné de **super animateurs et animatrices**.
9. Tu assisteras au **spectacle** de fin d'année proposé par les enfants.
10. Tu en garderas des **souvenirs pour la vie**.

Association sportive et communautaire du Centre-Sud

Autres programmes Jeunesse

SAM'ACTIVE / 118 $ Session de 20 sem.

Le Sam'Active offre aux enfants de **4 à 12 ans** une journée d'animation de **10 h à 16 h**, dans une formule inspirée d'un **mini camp de jour.**

Au programme : jeux, ateliers, découvertes, activités thématiques et sorties ponctuelles, le tout dans un environnement sécuritaire, dynamique et adapté à l'âge des enfants. Chaque samedi est une nouvelle occasion de s'amuser, d'explorer et de vivre de nouvelles expériences avec d'autres enfants.

Un programme d'accompagnement est également offert aux enfants ayant des besoins particuliers entre
4 et 17 ans. Pour obtenir plus d'information ou discuter des modalités, nous vous invitons à communiquer avec la responsable de l'accomapgnement à programme.ado@asccs.qc.ca.

SAM'ACTIVE À L'UNITÉ

NOUVEAU

Cette année, Sam'Active vous propose le **Sam'Active à l'unité**. Une solution qui offre plus de flexibilité aux parents qui ne souhaitent pas s'engager pour une session.

Le Sam'Active **avec une sortie** a lieu une fois par mois et comprend des activités en dehors du centre telles que des visites au musée, à la Ronde, au verger, cabane à sucre, cinéma,... et bien d'autres encore !

Pour une journée Sam'Active régulière : **15 $**
Pour une journée Sam'Active avec une sortie : **30$**

ADOS (13 - 17 ANS) GRATUIT

Le **Programme Ados** offre aux jeunes de **13 à 17 ans** un milieu de vie dynamique où ils peuvent se retrouver après l'école dans un environnement accueillant et stimulant.

La programmation propose un moment attitré pour **l'aide aux devoirs**, tout en proposant des **projets collectifs**, des **sorties ponctuelles** ainsi que des **activités culturelles, sportives, artistiques et récréatives**. Le tout encadré sécuritairement par un animateur jeunesse spécialisé avec les adolescents afin de développer leur autonomie, leur curiosité et leur émancipation.

Un **projet passerelle** permet également aux jeunes de **12 ans** inscrits au PVA de découvrir progressivement le programme ado.

- du mardi au jeudi : 16h30 à 20h
- le vendredi : 17h à 21h
- un samedi par mois (sortie) : 16h à 19h







CAMP DES FÊTES

Camp des fêtes 4 à 17 ans / 22$

Inscription à la journée et service de garde <u>non-offert</u>

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 :

- Lundis 21 et 28 décembre
- Mardis 22 et 29 décembre
- Mercredis 23 et 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 - 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





CAMP DE LA RELACHE
1er au 5 mars 2027

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 1er au vendredi 5 mars 2027

- 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 / 122$

Camp pour les 9 à 12 ans / 122$

- 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

Camp Ados 13 à 17 ans / GRATUIT

Prérequis être inscrit au : Programme ado automne 2026 ou Hiver 2027

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 / 122 $
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

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 9h. Les activités régulières du camp commencent à 9h.
- Le service de garde du soir est offert de 16h à 18h. Les activités régulières du camp se termine à 16h.

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 18h.

Politiques spécifiques au Camp de la relâche

- L'aide financière est applicable pour le service de garde pour une seule période, (matin OU soir).
- Les demandes d'annulation doivent être adressées en ligne, via le formulaire de résiliation au plus tard le mercredi soir précédant la Relâche.
- Retrouver notre **guide du parent** sur notre site web

