

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



RENSEIGNEMENTS

2275, boul. St-Joseph Est
Montréal, Québec
H2H 1G4

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi : 7 h à 21 h
Samedi et dimanche : 8 h à 16h

Nous rejoindre

Par téléphone : 514 872-6830

www.centreduplateau.qc.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS - Adultes et enfants - Programme Nager pour la vie

INSCRIPTIONS : à partir du 11 JUIN 2024

8h à 21h du lundi au vendredi ■ 8h à 16h du samedi et dimanche

SESSION DE 9 SEMAINES : du 25 juin au 23 août 2024

* Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours les lundi 24 juin et 1^{er} juillet 2024.

La session sera d'une durée de 7 semaines pour les cours du lundi.

ACTIVITÉS POUR ADULTES

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	12h05 à 12h50	85 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	43 \$ 10 \$ par séance
Pilates	18h30 à 19h30	72 \$ 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	72 \$ 13 \$ par séance
Abdos-Fessier	19h35 à 20h35	72 \$ 13 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	13h15 à 14h00	109 \$ 15 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	92 \$ 13 \$ par séance
Pilates	18h30 à 19h30	92 \$ 13 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	18h30 à 19h15	109 \$ 15 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates	10h30 à 11h30	92 \$ 13 \$ par séance
Spinning	12h00 à 12h45	109 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	55 \$ 10 \$ par séance



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



ACTIVITÉS DE YOGA

HATHA FLOW DOUX (7 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	18h30 à 20h00	85 \$

YOGA DOUX

JOUR	HEURE
Mardi	9h30 à 11h00
Mercredi	18h30 à 20h00
Jeudi	9h30 à 11h00

COÛT : 109 \$

YOGA FLOW

JOUR	HEURE
Mardi	18h30 à 20h00
Jeudi	18h30 à 20h00

COÛT : 109 \$

SPORTS DE RAQUETTE

- Réservation 24 heures à l'avance ;
- Les réservations se feront en ligne seulement via notre site internet www.centreduplateau.qc.ca (aucune réser]vation sur place)
- Choisir le sports de raquette que vous voulez pratiquer !

BADMINTON | PICKLEBALL | MINI TENNIS | AKI-VOLLEY

Coût : 30 \$ par terrain

PING-PONG - Coût : 10 \$ par table

SOIR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Lundi au vendredi	18h30 à 20h00
Jeudi	20h00 à 21h30

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes)

JOUR	HEURE
Samedi	8h30 à 10h00
	10h00 à 11h30
	11h30 à 13h00
Dimanche	13h00 à 14h30
	14h30 à 16h00

PISTE DE COURSE UNIQUEMENT

FORFAIT	COÛT
1 mois	20 \$
3 mois	40 \$
6 mois	60 \$
1 an	95 \$

ACTIVITÉS AQUATIQUES

LUNDI (7 semaines)

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	10h00 à 11h00	72 \$ 13 \$ par séance
Aquapousette	12h00 à 12h30	43 \$ 10 \$ par séance
Aquapousette	12h35 à 13h05	43 \$ 10 \$ par séance
Aqua-spinning	13h05 à 14h05	85 \$



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



MARDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h30 à 10h30	92 \$ 13 \$ par séance
Aquapoussette	19h00 à 19h30	55 \$ 10 \$ par séance
Aqua-spinning	19h30 à 20h30	109 \$

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquapoussette	9h30-10h00	55\$ 10\$ par séance
Aquaforme	10h00 à 11h00	92 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	12h05 à 13h05	109 \$
Aqua-spinning	18h35 à 19h35	109 \$
Aqua-combo	19h35 à 20h35	92 \$ 13 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	10h00 à 11h00	92 \$ 13 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h30 à 10h30	92 \$ 13 \$ par séance

ENTRAÎNEMENT NATATION 9 semaines

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi Mercredi Vendredi	6h30 à 7h45	Mohamed
Lundi	19h40 à 20h55	
Mercredi	19h35 à 20h50	

Coût : 96 \$ / 1 période fixe | 172 \$ / 2 périodes fixes | 227 \$ / 3 périodes fixes | 267 \$ / 4 périodes fixes

NATATION - ADULTE

COÛT : 92 \$ | 13 \$ à la fois

NIVEAU 1

JOUR	HEURE
Lundi	14h00 à 15h00
Mardi	18h00 à 19h00

NIVEAU 2 & 3

JOUR	HEURE
Lundi	15h00 à 16h00
Mardi	19h30 à 20h30

NAGER POUR LA FORME

Natation en couloir avec supervision être capable de nager sur 25 mètres.

JOUR	HEURE
Lundi	13h05 à 14h05
Mercredi	12h05 à 13h05

Coût : 13 \$ à la fois

CLUB SANTÉ 50+



PICKLEBALL LIBRE

Sport de raquette un peu comme du tennis de table par ses mouvements, mais dont les règles et la taille du terrain ressemblent plutôt à celles du badminton. Matériel fourni.

JOUR	HEURE
Jeudi	10h00 à 11h30

Coût : 57 \$

POUR TOUS avec une base de jeu: : période libre (avec rotation pour tous)



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



PROGRAMME

NAGER POUR LA VIE

COÛT : Cours de 30 min = 80 \$ | Cours de 45 min = 90 \$
| Cours de 50 min = 95 \$

* Veuillez noter qu'il n'y aura pas de cours les lundi 24 juin et 1^{er} juillet 2024. La session sera d'une durée de 7 semaines pour les cours du lundi.

PRÉSCOLAIRE

PARENT-ENFANT 1

JOURS	HEURE
Lundi	16h35 à 17h05
Samedi	9h00 à 9h30

PARENT-ENFANT 2 / 3

JOURS	HEURE
Lundi	16h00 à 16h30
Mercredi	16h30 à 17h00
Vendredi	17h05 à 17h35
Samedi	9h00 à 9h30
Dimanche	9h00 à 9h30

PRÉSCOLAIRE 1

JOUR	HEURE
Lundi	16h00 à 16h30
Vendredi	16h30 à 17h00
Samedi	9h35 à 10h05
Dimanche	9h00 à 9h30

PRÉSCOLAIRE 2

JOUR	HEURE
Lundi	17h10 à 17h40
Mercredi	17h05 à 17h35
Jeudi	18h30 à 19h00
Vendredi	16h30 à 17h00
Samedi	10h10 à 10h40
Dimanche	10h10 à 10h40

PRÉSCOLAIRE 3

JOUR	HEURE
Lundi	16h35 à 17h05
Mercredi	18h30 à 19h00
Jeudi	19h05 à 19h35
Vendredi	17h05 à 17h35
Samedi	10h45 à 11h15
Dimanche	9h35 à 10h05

PRÉSCOLAIRE 4 / 5

JOUR	HEURE
Lundi	17h45 à 18h15
Mercredi	16h30 à 17h00
Samedi	11h55 à 12h25
Dimanche	11h20 à 11h50

NAGEUR 1

JOUR	HEURE
Lundi	17h30 à 18h
Mercredi	18h30 à 19h
Jeudi	19h40 à 20h10
Vendredi	16h30 à 17h00
Samedi	10h20 à 10h50
Samedi	11h20 à 11h50
Dimanche	10h45 à 11h15
Dimanche	11h55 à 12h25

NAGEUR 2

JOUR	HEURE
Lundi	18h05 à 18h35
Mercredi	17h05 à 17h35
Mercredi	19h05 à 19h35
Jeudi	19h20 à 19h50
Vendredi	17h40 à 18h10
Samedi	10h45 à 11h15
Samedi	12h30 à 13h00
Dimanche	11h20 à 11h50
Dimanche	12h30 à 13h00

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



PROGRAMME

NAGER POUR LA VIE

COÛT : Cours de 30 min = 80 \$ | Cours de 45 min = 90 \$
| Cours de 50 min = 95 \$

NAGEUR 3

JOUR	HEURE
Lundi	17h45 à 18h30
Mercredi	17h40 à 18h25
Vendredi	19h05 à 19h50
Samedi	12h35 à 13h20

NAGEUR 4

JOUR	HEURE
Lundi	16h40 à 17h25
Mercredi	17h40 à 18h25
Vendredi	18h15 à 19h00
Samedi	11h45 à 12h30

NAGEUR 5

JOUR	HEURE
Lundi	18h20 à 19h05
Jeudi	18h30 à 19h15
Vendredi	18h15 à 19h00

NAGEUR 6

JOUR	HEURE
Lundi	18h20 à 19h05
Lundi	18h35 à 19h20
Jeudi	18h30 à 19h15
Samedi	10h55 à 11h40

NAGEUR 7

JOUR	HEURE
Jeudi	17h05 à 17h55
Vendredi	17h05 à 17h55

NAGEUR 8 / 9

JOUR	HEURE
Vendredi	18h00 à 18h50

ENTRAÎNEMENT 9-16 ANS

JOUR	HEURE
Lundi	19h10 à 20h00
Vendredi	18h55 à 19h45

COURS PRIVÉ - 9 SEMAINES

À aucun moment un remboursement ou un report à la pièce n'est possible pour les cours privés, sauf en cas d'annulation par le Centre du Plateau. Un remboursement complet de la session restante sera accordé si la demande est soumise 48 heures avant le début du cours. Pour ce faire, veuillez utiliser le formulaire disponible sur notre site internet centreduplateau.qc.ca, sous l'onglet « À propos », en sélectionnant ensuite le dossier « Règlements et remboursements ». Des frais d'administration seront appliqués.

COÛT : 250 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Mercredi	19h05 à 19h35
Jeudi	19h55 à 20h25
Vendredi	17h40 à 18h10
Vendredi	19h50 à 20h20
Vendredi	19h55 à 20h25
Samedi	9h10 à 9h40
Samedi	9h35 à 10h05
Samedi	9h45 à 10h15
Samedi	10h10 à 10h40
Samedi	11h20 à 11h50
Samedi	11h55 à 12h25
Samedi	12h30 à 13h00
Dimanche	10h10 à 10h40
Dimanche	10h45 à 11h15
Dimanche	11h55 à 12h25
Dimanche	12h30 à 13h

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2024



COURS PRIVÉ - 7 SEMAINES

COÛT : 195 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Lundi	16h05 à 16h35
Lundi	17h10 à 17h40
Lundi	18h40 à 19h10
Lundi	19h15 à 19h45

COURS PRIVÉ - 6 SEMAINES

27 JUIN AU 1 AOÛT

COÛT : 167 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Jeudi	18h30 à 19h00
Jeudi	19h05 à 19h35
Jeudi	19h40 à 20h10

COURS PRIVÉ - 5 SEMAINES

27 JUIN AU 25 JUILLET

COÛT : 139 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Jeudi	18h30 à 19h00
Jeudi	19h05 à 19h35
Jeudi	19h40 à 20h10

COURS PRIVÉ - 5 SEMAINES

27 JUIN AU 26 JUILLET

COÛT : 139 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Vendredi	16h30 à 17h00
Vendredi	17h05 à 17h35
Vendredi	17h40 à 18h10
Vendredi	18h15 à 18h45
Vendredi	18h50 à 19h20
Vendredi	19h25 à 19h55

COURS PRIVÉ - 4 SEMAINES

8 JUILLET AU 29 JUILLET

COÛT : 139 \$ + TAXES

JOUR	HEURE
Lundi	16h30 à 17h00
Lundi	17h05 à 17h35
Lundi	17h40 à 18h10
Lundi	18h15 à 18h45
Lundi	18h50 à 19h20
Lundi	19h25 à 19h55



Prêt à plonger dans l'action ? Voici comment devenir sauveteur :



Explore notre parcours dédié et prends ta place parmi les héros de l'été !

Pour consulter les horaires détaillés des formations, rendez-vous sur notre site internet.



MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

SAMEDI ET DIMANCHE

15 juin au 6 juillet
9h00 à 13h30

- Dimanche 23 juin : 9h00 à 13h30
→ examen médaille + matière
- Dimanche 7 juillet : 9h00 à 12h30
→ examen croix

SAUVETEUR NATIONAL

SAMEDI ET DIMANCHE

15 juin au 23 juin
9h30 à 19h30

- Samedi 29 juin : 16h30 à 20h30
→ examen SN

MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

MARDI AU VENDREDI

25 juin au 5 juillet
9h00 à 13h00

- Vendredi 28 juin : 9h00 à 13h00
→ examen médaille + matière
- Lundi 8 juillet : 9h00 à 12h00
examen croix

SAUVETEUR NATIONAL

SAMEDI ET DIMANCHE

6 au 13 juillet
9h30 à 19h30

- Samedi 20 juillet : 16h30 à 20h30
→ examen SN

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

SAMEDI ET DIMANCHE

13 et 14 juillet
9h00 à 17h30

MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

LUNDI

15 et 22 juillet
9h00 à 17h30

MARDI ET MERCREDI

9 au 23 juillet
9h00 à 13h00

- Mardi 16 juillet : 9h à 13h
→ examen médaille + matière
- Mercredi 24 juillet : 9h00 à 12h00
→ examen croix

MÉDAILLE DE BRONZE

SAMEDI

13 au 27 juillet
9h00 à 13h30

- Samedi 3 août : 9h00 à 13h00
→ examen médaille

CROIX DE BRONZE

DIMANCHE

14 juillet au 11 août
9h00 à 13h00

- Dimanche 18 août : 9h00 à 11h30
→ examen croix

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

LUNDI AU MERCREDI

22 au 24 juillet
10h00 à 15h30

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

SAMEDI ET DIMANCHE

10 et 11 août
9h00 à 17h30

MONITEUR DE NATATION & SAUVETAGE

- Mercredi 17 juillet : 9h00 à 14h00
- Jeudi 18 juillet : 9h00 à 14h00
- Vendredi 19 juillet : 9h00 à 17h00
- Mercredi 24 juillet : 9h00 à 14h00
- Mercredi 31 juillet : 9h00 à 17h30
- Jeudi 1 août : 9h00 à 17h00

MONITEUR DE NATATION SAMEDI ET DIMANCHE

20 au 28 juillet
14h30 à 20h30

À noter :

Samedi 3 août : 14h30 à 19h30
Dimanche 4 août : 14h30 à 17h30

SAUVETEUR NATIONAL SAMEDI ET DIMANCHE

21 juillet au 3 août
9h30 à 19h30

À noter :

Dimanche 4 août : 16h30 à 20h30

MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

JEUDI : 18h00 à 20h30

VENDREDI : 17h00 à 20h30

11 juillet au 15 août

- Jeudi 1 août : 18h00 à 20h30
→ examen médaille
- Vendredi 16 août : 17h00 à 19h30
→ examen croix

20 juin 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

de 19h00 à 21h00 au Centre du Plateau
2275 Saint-Joseph, à la salle R-115

Le **Centre du Plateau** a besoin de vous! Notre force réside dans notre diversité et nous souhaitons entendre la voix des membres de tous les secteurs d'activités du Centre du Plateau, ainsi que des citoyens du quartier afin de continuer à offrir des services qui répondent à vos besoins et en améliorer le fonctionnement.

Votre implication est importante!

Vous avez jusqu'au mercredi 19 juin 18h00, pour nous remettre votre lettre d'intention.

Devenez administrateur ou administratrice au Centre du Plateau

3 POSTES EN ÉLECTION

ÉTAPE 1 : Il faut être membre du Centre du Plateau et avoir 18 ans et plus au moment de l'élection pour poser sa candidature.

ÉTAPE 2 : Vous devez remettre une lettre d'intention nous expliquant votre intérêt à faire partie du conseil d'administration. Vous avez jusqu'au 19 juin à 18h00, pour nous remettre votre lettre à direction@centreduplateau.com.

ÉTAPE 3 : Présentez-vous le 20 juin 2024 au Centre du Plateau à 19h à la salle R-115.

