

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025

RENSEIGNEMENTS

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

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi : 7 h à 21h30

Samedi et dimanche : 8 h à 17h

Nous joindre

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 9 Juin 2025

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

**Prenez note que le Centre du Plateau sera fermé mardi 24 juin et 1 juillet 2025.
Les cours du mardi seront de 8 semaines.**

Veuillez noter qu'un frais de 1 % sera appliqué à toutes les transactions.

ACTIVITÉS POUR ADULTES

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (10 semaines)

Cours adultes : du 23 juin au 30 août 2025

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	12h00 à 12h45	122 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	52 \$ 10 \$ par séance
Pilates Multi niveau	18h30 à 19h30	103 \$ 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	103 \$ 13 \$ par séance

MARDI - 8 SEMAINES

COURS	HEURE	COÛTS
Abdos Fessier	18h30 à 19h30	82 \$ 13 \$ par séance
Spinning	18h30 à 19h15	97 \$ 15 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates multi niveau	10h30 à 11h30	103 \$ 13 \$ par séance
Tonus Plus	12h00 à 13h00	103 \$ 13 \$ par séance
Spinning	12h00 à 12h45	122 \$ 15 \$ par séance
Initiation à la salle de gym	17h00 à 18h00	110 \$ 15 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Circuits Entraînements & Sports	18h00 à 19h30	123 \$ 15 \$ par séance
Pilates multi niveau	18h30 à 19h30	103 \$ 13 \$ par séance
Pickleball avec Professeur	19h30 à 20h45	80 \$ 15 \$ par séance
Badminton avec Professeur	20h45 à 22h00	80 \$ 15 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	18h30 à 19h15	122 \$ 15 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates intermédiaire	10h30 à 11h30	103 \$ 13 \$ par séance
Spinning	12h05 à 12h50	122 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	52 \$ 10 \$ par séance

SAMEDI

COURS	HEURE	COÛTS
Tonus Plus	10h30 à 11h30	103 \$ 13 \$ par séance

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025



ACTIVITÉS DE YOGA

9 SEMAINES • DÉBUT 30 JUIN 2025

FLOW DOUX

JOUR	HEURE	PRIX
Lundi	18h30 à 20h00	108 \$ 15 \$ par séance
Mercredi	18h30 à 20h00	108 \$ 15 \$ par séance

HATHA YOGA DOUX

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi (8 semaines)	9h30 à 11h00	96 \$ 15 \$ par séance
Mercredi	16h30 à 18h00	108 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	9h30 à 11h00	108 \$ 15 \$ par séance

HATHA FLOW

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi (8 semaines)	18h30 à 20h00	96 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	18h30 à 20h00	108 \$ 15 \$ par séance

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 réservation sur place)
- Choisir le sports de raquette que vous voulez pratiquer !

BADMINTON | PICKLEBALL | MINI TENNIS | AKI-VOLLEY

COÛT : 25 \$ par terrain

PING-PONG - **COÛT : 10 \$ par table, offert seulement la fin de semaine.**

JOUR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Jeudi	10h30 à 13h00

SOIR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Lundi	18h30 à 20h00
Jeudi	18h30 à 20h00 20h00 à 21h30
Vendredi	18h30 à 20h00

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes)

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

PICKLEBALL FAMILIALE

COÛT : 25 \$ PAR TERRAIN

Vous devez être accompagné d'un enfant, cette période est réservée aux familles.

JOUR	HEURE
Dimanche	11h30 à 13h00

PISTE DE COURSE UNIQUEMENT

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



PROGRAMMATION
ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
ÉTÉ 2025

Cours adultes : 23 juin au 30 août 2025 (10 semaines)

ACTIVITÉS AQUATIQUES

10 SEMAINES

Les cours d’aqua-spinning durent 45 minutes.
15 minutes sont allouées à l’installation et au rangement des vélos.

LUNDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h00 à 10h00	103 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	13h05 à 14h05	123 \$ 15 \$ par séance
Natation NIVEAU 1	14h00 à 15h00	103 \$ 13 \$ par séance
Natation NIVEAUX 2 & 3	15h00 à 16h00	103 \$ 13 \$ par séance

MARDI - 8 SEMAINES

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h00 à 10h00	82 \$ 13 \$ par séance
Natation NIVEAU 1	18h30 à 19h30	82 \$ 13 \$ par séance
Natation NIVEAUX 2 & 3	19h30 À 20h30	82 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	19h30 à 20h30	100 \$ 15 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h00 à 10h00	103 \$ 13 \$ par séance
Natation NIVEAUX 2 & 3	17h30 à 18h30	103 \$ 13 \$ par séance
Aquaforme	18h30 à 19h30	103 \$ 13 \$ par séance
Aqua-combo	19h35 à 20h35	103 \$ 13 \$ par séance



JEUDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	11h00 à 12h00	103 \$ 13 \$ par séance
Aqua-Combo (55min)	12h05 à 13h00	103 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	13h00 à 14h00	123 \$ 15 \$ par séance
Aqua-Combo	19h20 à 20h20	103 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	20h25 à 21h25	123 \$ 15 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h00 à 10h00	103 \$ 13 \$ par séance

SAMEDI

JOUR	HEURE	COÛT
Natation adulte niv.1	12h00 à 13h00	103 \$ 13 \$ par séance

ENTRAÎNEMENT NATATION - 9 semaines

JOUR	HEURE
Lundi Mercredi Vendredi	6h30 à 7h45
Mercredi	19h35 à 20h50
Jeudi	18h00 à 19h15

COÛT : 96 \$ = 1 période fixe | 177 \$ = 2 périodes fixes |
266 \$ = 3 périodes fixes | 355 = 4 périodes fixes |
13 \$ par séance

NAGER POUR LA FORME | 10\$ À LA FOIS

JOUR	HEURE
Lundi	13h00 à 14h00
Jeudi	13h00 à 14h00
Jeudi	20h25 à 21h25

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025

CLUB SANTÉ 50+

Activités physiques



PICKLEBALL LIBRE

(Matériel fourni)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi - Libre	10h30 à 12h00	65 \$
Jeudi - Libre	12h00 à 13h30	65 \$
Jeudi - Libre	13h30 à 15h00	65 \$

Veuillez noter que nous nous réservons le droit d'annuler en cas de pluie, car la priorité sera alors donnée au camp de jour. Un courriel vous sera envoyé à cet effet si une annulation est nécessaire.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

DÉBUTANT

Pour apprendre les bases en toute sécurité
25 juin au 27 août (pause 16 et 23 juillet)

JOUR	HEURE	COÛT
Mercredi	16h30 à 17h30	70 \$

AVANCÉ

Pour aller plus loin dans l'intensité et les postures.
Date : 26 juin au 28 août ; (pause 17 et 24 juillet)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi	16h30 à 17h30	70 \$

Où : Parc Laurier

En cas de pluie, l'activité aura lieu au Centre du Plateau.

Définition : Cours complet en plein air encadré par une kin avec bandes élastiques, idéal pour tonifier le corps et stimuler les muscles en profondeur, tout en gagnant en mobilité. Choisissez votre niveau : débutant ou avancé.

Prof : Inès Boukabous

RETRAITÉ EN FORME - 10 SEMAINES

JOUR	HEURE	COÛT
Mercredi	13h15 à 14h15	108 \$

Prof : Katherine St-Jean



ACTIVITÉS POUR ENFANTS

(4 ans à 17 ans)

Cours enfants : 25 juin au 20 août 2025 (8 semaines)

**Pas de cours 13 août 2025*

ACTIVITÉS SPORTIVES

SOCCER

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 9 ans	Mercredi	16h30 à 17h30	87 \$
9 à 13 ans	Mercredi	17h30 à 18h30	87 \$

Où : Parc Baldwin



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025



ACTIVITÉS POUR ENFANTS (4 ans à 17 ans)

ACTIVITÉS DANSE

AUDITIONS

BREAK

ÂGE	DATE	COÛT
8 ans et plus	24 août 10h00 à 11h30	10 \$

JAZZ / CONTEMPORAIN / HIP HOP

ÂGE	DATE	COÛT
12 ans et moins	24 août 12h00 à 14h30	10 \$

HIP HOP / COMMERCIAL / MEGACREW

ÂGE	DATE	COÛT
13 ans et plus	24 août 15h00 à 16h30	10 \$

CONTEMPORAIN

ÂGE	DATE	COÛT
13 ans et plus	24 août 17h00 à 19h00	10 \$

WORKSHOPS

Tous les workshops sont : 8 ans et plus | 15\$

ACRO-DANSE avec Parker

JOUR	HEURE
8 juillet	17h00 à 18h00

CONTEMPORAIN avec Mathis

JOUR	HEURE
8 juillet	18h00 à 19h00

CLAQUETTE avec Romane

JOUR	HEURE
15 juillet	18h00 à 19h00

HIP HOP avec Anne

JOUR	HEURE
22 juillet	18h00 à 19h00

BREAK avec Dvd

JOUR	HEURE
29 juillet	18h00 à 19h00

HIP HOP avec Laurence

JOUR	HEURE
12 août	18h00 à 19h00

BOOTCAMP

CONTEMPORAIN avec Alicia (2 dates)

JOURS	HEURE	COÛT
14 et 21 août	18h45 à 20h15	30 \$

JAZZ avec Eva

JOURS	HEURE	COÛT
14 août	17h00 À 18h30	20 \$

BREAK avec Dvd

JOURS	HEURE	COÛT
19 août	18h15 À 19h45	20 \$

COMMERCIAL avec Fred

JOURS	HEURE	COÛT
19 août	20h00 À 21h30	20 \$



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

COURS NATATION - ENFANTS • SESSION 10 SEMAINES DU 23 JUIN AU 31 AOÛT 2025
Pré-Inscriptions : à partir du 17 et 18 Juin 2025 • Inscriptions : À partir du 19 juin à 8h
8h à 21h du lundi au vendredi 8h à 16h du samedi et dimanche
COÛT : Cours de 30 min = 80\$ | Cours de 45 min = 90 \$ | Cours de 50 min = 95\$

PRÉSCOLAIRE

PARENT À ENFANT 1

JOURS	HEURE
Dimanche	8h50 à 9h20

PARENT À ENFANT 2 / 3

JOURS	HEURE
Vendredi	17h05 à 17h35
Dimanche	9h25 à 9h55

PARENT À ENFANT 3

JOURS	HEURE
Vendredi	17h05 à 17h35
Dimanche	9h25 à 9h55

PRÉSCOLAIRE 1

JOUR	HEURE
Samedi	9h45 à 10h15
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	10h45 à 11h15

PRÉSCOLAIRE 2

JOUR	HEURE
Lundi	17h10 à 17h40
Vendredi	17h20 à 17h50
Dimanche	9h35 à 10h05

PRÉSCOLAIRE 3

JOUR	HEURE
Lundi	16h00 à 16h30
Vendredi	17h55 à 18h25
Samedi	10h55 à 11h25

PRÉSCOLAIRE 4 / 5

JOUR	HEURE
Lundi	16h35 à 17h05
Samedi	10h20 à 10h50

NAGEUR 1

JOUR	HEURE
Lundi	16h00 à 16h30
Lundi	17h30 à 18h00
Vendredi	18h30 à 19h00
Samedi	9h10 à 9h40
Dimanche	10h10 à 10h40

NAGEUR 2

JOUR	HEURE
Lundi	18h05 à 18h35
Vendredi	16h30 à 17h00
Samedi	11h30 à 12h00
Dimanche	10h00 à 10h30

NAGEUR 3

JOUR	HEURE
Lundi	16h35 à 17h20
Vendredi	16h30 à 17h15
Dimanche	12h10 à 12h55

NAGEUR 4

JOUR	HEURE
Lundi	16h40 à 17h25
Vendredi	17h40 à 18h25
Dimanche	11h20 à 12h05

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2025



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

COURS NATATION - ENFANTS • SESSION 10 SEMAINES DU 23 JUIN AU 31 AOÛT 2025

Pré-Inscriptions : à partir du 17 et 18 Juin 2025 • Inscriptions : À partir du 19 juin à 8h

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

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

NAGEUR 5

JOUR	HEURE
Lundi	17h25 à 18h10

NAGEUR 5/6

JOUR	HEURE
Samedi	12h05 à 12h50

NAGEUR 6

JOUR	HEURE
Lundi	17h25 à 18h10

NAGEUR 7 | JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

JOUR	HEURE
Vendredi	18h30 à 19h20

NAGEUR 8/9 | JEUNE SAUVETEUR AVERTIS/EXPERT

JOUR	HEURE
Vendredi	19h05 à 19h55

ENTRAÎNEMENT 9 À 16 ANS

JOUR	HEURE
Lundi	18h40 à 19h30
Vendredi	19h25 à 20h15

COURS PRIVÉ

COÛT : 250 \$ plus taxes

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.

JOUR	HEURE
Lundi	16h05 à 16h30
Lundi	17h45 à 18h15
Lundi	18h15 à 18h45
Lundi	18h20 à 18h50
Lundi	18h50 à 19h20
Lundi	18h55 à 19h25
Mardi	18h00 à 18h30
Mercredi	16h30 à 17h00
Mercredi	17h00 à 17h30
Samedi	8h00 à 8h30
Samedi	8h30 à 9h00
Samedi	8h35 à 9h05
Samedi	9h05 à 9h35
Samedi	9h40 à 10h10
Samedi	10h15 à 10h45
Samedi	10h50 à 11h20
Samedi	11h25 à 11h55
Samedi	12h55 à 13h25
Dimanche	8h25 à 8h55
Dimanche	10h35 à 11h05
Dimanche	11h10 à 11h40
Dimanche	11h45 à 12h15
Dimanche	12h20 à 12h50
Dimanche	12h55 à 13h25
Dimanche	13h00 à 13h30

ENFANT À DÉFI

Ce cours est offert sur demande en écrivant à l'adresse suivante : aquatique@centreduplateau.com.

COÛT : 95\$ plus taxes