

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 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 - Cours en salle

PRÉ-INSCRIPTIONS : 25 au 31 août 2025 • **INSCRIPTIONS** : à partir du 2 septembre à 8h
8h à 21h du lundi au vendredi • 8h à 16h du samedi et dimanche

ACTIVITÉS - Enfants - Programme Nager pour la vie

PRÉ-INSCRIPTIONS : 2 et 3 septembre 2025 • **INSCRIPTIONS** : à partir du 4 septembre à 8h
8h à 21h du lundi au vendredi • 8h à 16h du samedi et dimanche

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

ACTIVITÉS POUR ADULTES

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (12 semaines)

Cours adultes : du 15 septembre au 8 décembre 2025 • Prenez note que le centre sera fermé le 13 octobre 2025

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
Essentrics en douceur	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance
Badminton avec professeur	10h00 à 11h30	150 \$ 15 \$ par séance
Pickleball avec professeur	11h30 à 13h00	150 \$ 15 \$ par séance
Spinning	13h15 à 14h00	145 \$ 15 \$ par séance
Retraité en forme	13h30 à 14h30	123 \$ 13 \$ par séance
Pilates Multi Niveau	17h15 à 18h15	123 \$ 13 \$ par séance
Pilates Débutant	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Ballet Adultes	18h30 à 19h30	145 \$ 13 \$ par séance
Abdos-Fessier	19h35 à 20h35	123 \$ 13 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates Débutant	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	75 \$ 10 \$ par séance
Essentrics	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Spinning	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛTS
Tabata	19h45 à 20h45	123 \$ 13 \$ par séance
Hip Hop Adultes	20h15 à 21h15	145 \$ 13 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Badminton avec professeur	10h00 à 11h30	150 \$ 15 \$ par séance
Pickleball avec professeur	11h30 à 13h00	150 \$ 15 \$ par séance
Essentrics	12h00 à 13h00	123 \$ 13 \$ par séance
Spinning	12h00 à 12h45	145 \$ 15 \$ par séance
Retraité en forme	13h30 à 14h30	123 \$ 13 \$ par séance
Circuit d'entraînement et sport	18h15 à 19h45	150 \$ 15 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Pilates intermédiaire	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Pickleball avec professeur	20h00 à 21h30	150 \$ 15 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	90 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	75 \$ 10 \$ par séance

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025

*Pas de cours le 13 octobre 2025



ACTIVITÉS POUR ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

12 SEMAINES

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Spinning	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance
Abdos Fessier	18h30 à 19h30	145 \$ 15 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	90 \$ 15 \$ par séance
Pilates intermédiaire	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance
Spinning	12h15 à 13h00	145 \$ 15 \$ par séance

SAMEDI

COURS	HEURE	COÛTS
Tonus Plus	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

COÛT : 123 \$ | 13 \$ par séance

COURS	JOUR	HEURE
Niveau débutant	Mercredi	16h30 à 17h30
Niveau avancé	Jeudi	16h30 à 17h30

Où : Parc Saint-Pierre-Claver & CDP

Prof : Inès Boukabous, kinésologue

NOUVEAUTÉ

INTRODUCTION À LA COURSE À PIED

11 SEMAINES - 22 COURS • 2 fois par semaine

Pause le vendredi 10 et mardi 14 octobre

JOUR	HEURE	COÛTS
Mardi et Vendredi	8h00 à 9h00	175 \$

Où : Parc Pélican • Prof : Claudine Poirier

En cas de pluie intense, le cours se donnera sur la piste de course au CDP.

RANDONNÉES PÉDESTRES (OXYGÈNE ET DÉCOUVERTE)

JOUR	HEURE	COÛTS
Mercredi	13h30 à 16h00	90 \$

Où : Divers endroits de la ville (toujours accessible en transport en commun)

ACTIVITÉS AQUATIQUES

12 SEMAINES

LUNDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme INTER	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aquaforme DÉBUT	11h05 à 12h05	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	12h05 à 13h00	150 \$ 15 \$ par séance
Natation Niveau 1	14h00 à 15h00	123 \$ 13 \$ par séance
Natation Niveaux 2 & 3	15h00 à 16h00	123 \$ 13 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme INTER	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua combo (avec ceinture dans la partie profond)	11h05 à 12h05	123 \$ 13 \$ par séance
Natation Niveau 1	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Natation adulte Niveaux 2 & 3	19h30 à 20h30	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	19h30 à 20h30	150 \$ 15 \$ par séance

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025

*Pas de cours le 13 octobre 2025



ACTIVITÉS POUR ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS AQUATIQUES

12 SEMAINES

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme AVANCÉ	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aquaforme	11h05 à 12h05	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	13h05 à 14h05	150 \$ 15 \$ par séance
Aqua-combo 15 personnes	19h35 à 20h35	123 \$ 13 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aquaforme	11h05 à 12h05	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-Combo (55 min)	12h05 à 13h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	20h30 à 21h30	150 \$ 15 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛT
Aquaforme	9h00 à 10h00	123 \$ 13 \$ par séance
Aquaforme	10h05 à 11h05	123 \$ 13 \$ par séance
Aqua-spinning	11h05 à 12h00	150 \$ 15 \$ par séance

SAMEDI

JOUR	HEURE	COÛT
Natation adulte Niveau 1	12h05 à 13h05	123 \$ 13 \$ par séance

ENTRAÎNEMENT NATATION - 12 semaines

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

COÛT : 128 \$ = 1 période fixe | 216 \$ = 2 périodes fixes | 323 \$ = 3 périodes fixes | 472 \$ = 4 périodes fixes | 13 \$ par séance

ACTIVITÉS DE YOGA

12 SEMAINES

FLOW DOUX

JOUR	HEURE	PRIX
Lundi	18h30 à 20h00	150 \$ 15 \$ par séance

HATHA YOGA DOUX

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi	9h30 à 11h00	150 \$ 15 \$ par séance
Mercredi	16h30 à 18h00	150 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	9h30 à 11h00	150 \$ 15 \$ par séance

HATHA FLOW

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi	18h30 à 20h00	150 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	18h30 à 20h00	150 \$ 15 \$ par séance

YIN FLOW RESTAURATIF

JOUR	HEURE	PRIX
Mercredi	18h30 à 20h00	150 \$ 15 \$ par séance

QI GONG

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi	10 h à 11 h	123 \$ 13 \$ par séance

Où : Parc Saint-Pierre-Claver

Prof : Irène Ho

En cas de pluie, le cours se déroulera au CDP.

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025

**Pas de cours le 13 octobre 2025*



ACTIVITÉS POUR ADULTES / 50 ANS ET +

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 : 30 \$ par terrain

PING-PONG

COÛT : 10 \$ par table, offert seulement la fin de semaine.

JOUR DE SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Mardi	10h30 à 13h00
Jeudi	12h00 à 13h30
Vendredi	8h30 à 10h00 12h00 à 13h30

SOIR SEMAINE 1h30

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

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes)

JOUR	HEURE
Samedi	8h30 à 10h00 10h00 à 11h30 11h30 à 13h00
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

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

ACTIVITÉS CULTURELLES

ESPAGNOL POUR VOYAGEUR (DÉBUTANT)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi	18h00 à 20h00	150 \$

DÉCOUVREZ LA FORÊT URBAINE

Qu'ils se trouvent dans nos rues, dans nos parcs ou en pot, les arbres en ville offrent de nombreux bienfaits et peuvent susciter tout autant de questions. Découvrez la forêt urbaine en compagnie d'un expert arboricole.

Dates : 18 et 25 septembre; 9 et 16 octobre (4 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi	16 h 30 à 18 h	35 \$

Où : Divers endroits de la ville (toujours accessible en transport en commun)

Animateur : Eric Laflamme



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025

**Pas de cours le 13 octobre 2025*



ACTIVITÉS POUR ADULTES / 50 ANS ET +

ATELIERS INFORMATIQUES

ATELIER PHOTOGRAPHIE AVEC CELLULAIRE OU TABLETTE (NIVEAU DÉBUTANT)

Atelier pratique pour apprendre les bases de la photo, ainsi que comment les partager (par message, courriel ou réseaux sociaux) et comment les ranger dans des albums.

En collaboration avec La Puce ressource informatique.

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 2 octobre	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : Centre du Plateau

ATELIER DE SENSIBILISATION À LA CYBERSÉCURITÉ

Comment naviguer de façon sécuritaire et pourquoi et quand il est important de faire les mises à jour sur vos appareils (cellulaire, tablette, ordinateur).

En collaboration avec La Puce ressource informatique.

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 6 novembre	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : Centre du Plateau

ACTIVITÉS COMITÉ 50+



VISITES DÉCOUVERTES

Les escaliers extérieurs : de mal aimés à symboles montréalais

En collaboration avec la Société d'histoire du Plateau-Mont-Royal. La présentation sera suivie par une courte balade dans le quartier.

JOUR	HEURE	COÛT
Vendredi 26 septembre	13h30	5 \$

Où : 4450, rue St-Hubert, 4^e étage

Animateur : Bernard Vallée

LIEU HISTORIQUE NATIONALE DE SIR-G-E-C

Découvrez ce musée peu connu qui présente le mode de vie des bourgeois montréalais au 19^e siècle, ainsi que les grands changements politiques et sociaux de l'époque.

JOUR	HEURE	COÛT
Vendredi 24 octobre	13h30	5 \$

Où : 458, rue Notre-Dame Est, Montréal, H2Y 1C8

Visite guidée

LE MUSÉE REDPATH

Établi en 1882, ce bijou de musée conserve et présente de vastes collections d'histoire naturelle et d'ethnologie — dinosaures et momies inclus ! — dans un bâtiment qui nous ramène à l'époque victorienne.

JOUR	HEURE	COÛT
21 novembre	14h00	5 \$

Où : 859, rue Sherbrooke Ouest (campus McGill)

Visite guidée

CAFÉ-CAUSERIE

22 septembre, 27 octobre, 1 décembre

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	13h15 à 15h15	Gratuit

JEUDI ON JOUE !

18 septembre, 16 octobre, 20 novembre, 18 décembre

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi	13h30 à 15h30	Gratuit

CHORALE À 3 VOIX

24 septembre au 26 novembre (10 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Mercredi	14h00 à 15h30	75 \$

Chef de cœur : Regis Archambault

CLUB DE LECTURE DU CDP

15 septembre, 20 octobre, 17 novembre & 15 décembre

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	13h30 à 15h00	Gratuit

PÉTANQUE AU PARC LAURIER

16 septembre au 21 octobre (6 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Mardi	14 h à 15 h 30	15 \$

Où : Parc Laurier

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025

**Pas de cours le 13 octobre 2025*

ACTIVITÉS COMITÉ 50 +

ATELIERS CRÉATIFS

(Matériel fourni, aucune expérience nécessaire)

Vive les taches ! Une belle aventure dans l'imaginaire et la création !

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 25 septembre	13h00 à 15h30	5 \$

Atelier de fabrication de bijoux :
laissez courir votre imagination !

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 2 octobre	13h00 à 15h30	5 \$

Découvrez le Notan : l'art japonais des contrastes !

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 13 novembre	13h00 à 15h30	5 \$

Atelier de "Stop Motion" ou animation image par image

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 4 décembre	13h00 à 15h30	5 \$

ATELIERS CULINAIRES

Confection de biscuits de Noël

JOUR	HEURE	COÛT
Vendredi 5 décembre	13h00 à 16h00	Atelier gratuit
Jeudi 11 décembre	13h00 à 16h00	

Coût : Biscuits : 5 \$ la douzaine



ATELIERS SUR LE VIEILLISSEMENT

Atelier participatif : Santé cognitive et mémoire

Les études montrent qu'il est possible de mieux gérer les oublis en vieillissant en adoptant des stratégies efficaces. Découvrez des divers facteurs favorisant une meilleure santé cognitive.

JOUR	HEURE	COÛT
Mardi 25 novembre	13h30 à 15h00	5 \$

Experte : Dre Brigitte Gilbert

Club de tricot

JOUR	HEURE	COÛT
Mardis	13h30 à 15h30	Gratuit

Où : Le Placottoir



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025
(12 semaines)



ACTIVITÉS POUR ENFANTS

(4 à 17 ans)

Prenez note que les cours seront annulés lundi le 13 octobre et vendredi le 31 octobre 2025.
Le cours du vendredi sera repris vendredi 12 décembre 2025.

ACTIVITÉS SPORTIVES

SOCCER

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 6 ans	Lundi	16h15 à 17h00	105 \$
7 à 10 ans	Lundi	17h00 à 18h00	115 \$

Entraîneur : Diogo Dsa

SOCCER

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 8 ans	Mercredi	16h00 à 17h00	115 \$
9 à 12 ans	Mercredi	17h00 à 18h00	115 \$
8 à 12 ans	Samedi	10h00 à 12h00	50 \$

Pour s'inscrire le samedi, vous devez être inscrit soit lundi ou mercredi.

7 séances : 2 matchs, 1 tournoi, 4 pratiques spécialisées

Entraîneur : Yohann Demierre

SPORTS DE RAQUETTES (Badminton et pickleball)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 12 ans	Jeudi	16h00 à 17h30	145 \$

Coût : 109 \$

HOCKEY COSOM

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 8 ans	Vendredi	16h00 à 17h00	105 \$
9 à 12 ans	Vendredi	17h00 à 18h00	105 \$
13-17 ans	Vendredi	18h00 à 19h00	105 \$

Entraîneur : Jérémie Vincent-Rochette

BASKETBALL

COURS ANNULÉS 15 ET 22 NOVEMBRE

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 10 ans Initiation/ débutant	Samedi	13h10 à 14h10	105 \$
8 à 11 ans Inter/avancé	Samedi	14h15 à 15h45	115 \$
12 ans et plus Matches supervisés	Samedi	15h45 à 16h45	105 \$

Entraîneur : Lauwence Noel

ACTIVITÉS CULTURELLES ET PLUS

LES P'ITS CHEFS

Coût : 185 \$

ÂGE	JOUR	HEURE
6 à 7 ans	Mercredi	16h15 à 17h15
8 à 11 ans	Mercredi	17h30 à 18h30

SERVICE DE RACCOMPAGNEMENT

12 SEMAINES

Les jeunes qui fréquentent les écoles Saint-Pierre-Claver peuvent profiter de notre service de raccompagnement. Ce service leur permet de faire la navette entre leur école et le Centre du Plateau à la fin des classes, le tout sous la supervision d'un de nos animateurs. «Ce projet de raccompagnement permet aux jeunes de participer à des activités sportives, culturelles et/ou communautaires à l'intérieur de nos locaux et ce, immédiatement après les heures de classe» Collations incluses et aide aux devoirs disponibles!!!

COÛT :

1 jour par semaine = 105 \$

2 jours par semaine = 180 \$

3 jours par semaine = 265 \$

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 14 septembre au 5 décembre 2025
(12 semaines)



ACTIVITÉS POUR ENFANTS

(4 ans à 17 ans)

Prenez note que les cours seront annulés lundi le 13 octobre et vendredi le 31 octobre 2025.

SPECTACLE DE DANSE : le 29 novembre

ACTIVITÉS DANSE

LES COURS DU LUNDI SERONT DE 11 SEMAINES

BREAKDANCE

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 5 ans	Dimanche	9h00 à 9h40	125 \$
6 à 7 ans	Dimanche	9h45 à 10h40	145 \$
8 à 9 ans	Lundi	16h15 à 17h10	135 \$
10 ans et plus	Lundi	17h15 à 18h10	135 \$

BALLET

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 7 ans	Jeudi	16h15 à 17h00	125 \$
Adultes	Lundi	18h30 à 19h30	145 \$

COMÉDIE MUSICALE

ÂGE	JOUR	HEURE
8 ans et plus	Mercredi	16h00 à 17h00

Coût : 145 \$

MULTI DANSE

Début de cours le dimanche 14 septembre

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 5 ans	Dimanche	10h00 à 10h40	125 \$
6 à 7 ans	Dimanche	10h45 à 11h40	145 \$
6 à 7 ans	Dimanche	10h45 à 11h40	145 \$

JAZZ

ÂGE	JOUR	HEURE
8 ans et plus	Lundi	16h15 à 17h10

Coût : 135 \$

ACCRODANSE

ÂGE	JOUR	HEURE
8 ans et plus	Lundi	17h15 à 18h15

Coût : 135 \$

DANSE CONTEMPORAINE

ÂGE	JOUR	HEURE
8 à 9 ans	Mardi	16h15 à 17h10
10 à 11 ans	Mardi	17h15 à 18h15

Coût : 145 \$

HIP HOP

ÂGE	JOUR	HEURE
8 à 9 ans	Jeudi	17h15 à 18h10
10 à 11 ans	Mardi	16h15 à 17h10
12 ans et plus	Mardi	17h15 à 18h15
Adultes	Mardi	20h15 à 21h15

Coût : 145 \$

STREET-JAZZ

ÂGE	JOUR	HEURE
8 à 9 ans	Lundi	16h15 à 17h10
10 ans et plus	Lundi	17h15 à 18h15

Coût : 135 \$

CLAQUETTE

ÂGE	JOUR	HEURE
8 ans et plus	Jeudi	17h15 à 18h15

Coût : 145 \$

SOIRÉE HALLOWEEN BINGO

5\$ / CARTE + 2\$ / DABE DE BINGO
PROMO : LIVRET DE 8 CARTES POUR 30\$
Achetable directement sur place en argent comptant seulement !!
Premier arrivé, premier servi ! Arrivez dès 15h30.

PLUSIEURS LOTS À GAGNER, VENTE DE NOURRITURE ET SURPRISE EFFRAYANTE...

DIMANCHE 2 NOVEMBRE
Arrivez dès 15h30
16h à 19h30



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025
(10 semaines)



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

SESSION DE 10 SEMAINES: DU 15 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE 2025

Prenez note que les cours seront annulés lundi le 13 octobre et vendredi le 31 octobre 2025.

Le cours du vendredi sera repris vendredi 28 novembre.

Pré-Inscriptions : 2 et 3 septembre 2025 • Inscriptions : à partir du 4 septembre à 8h

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

PRÉSCOLAIRE

PARENT-ENFANT 1

JOURS	HEURE
Samedi	9h25 à 9h55
Lundi	16h10 à 16h40

PARENT-ENFANT 2 / 3

JOURS	HEURE
Mercredi	17h05 à 17h35
Samedi	8h40 à 9h10
Samedi	9h45 à 10h15
Dimanche	9h15 à 9h45

PRÉSCOLAIRE 1

JOURS	HEURE
Lundi	17h20 à 17h50
Samedi	9h45 à 10h15
Samedi	10h20 à 10h50
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	10h45 à 11h15

PRÉSCOLAIRE 2

JOUR	HEURE
Mercredi	17h20 à 17h50
Vendredi	17h30 à 18h00
Samedi	10h25 à 10h55
Dimanche	10h00 à 10h30

PRÉSCOLAIRE 3

JOUR	HEURE
Mercredi	17h55 à 18h25
Vendredi	17h40 à 18h10
Samedi	8h35 à 9h05
Samedi	10h55 à 11h25
Dimanche	10h25 à 10h55

PRÉSCOLAIRE 4 / 5

JOUR	HEURE
Lundi	16h35 à 17h05
Vendredi	17h00 à 17h30
Samedi	9h50 à 10h20
Dimanche	9h50 à 10h20

NAGEUR 1

JOUR	HEURE
Lundi	16h00 à 16h30
Lundi	17h30 à 18h00
Mercredi	18h30 à 19h00
Mercredi	18h30 à 19h00
Vendredi	16h45 à 17h15
Samedi	9h15 à 9h45
Samedi	12h20 à 12h50
Dimanche	10h00 à 10h30
Dimanche	11h25 à 11h55

NAGEUR 2

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

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025
(10 semaines)



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

SESSION DE 10 SEMAINES: DU 15 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE 2025

Prenez note que les cours seront annulés lundi le 13 octobre et vendredi le 31 octobre 2025.

Le cours du vendredi sera repris vendredi 28 novembre.

Pré-Inscriptions : 2 et 3 septembre 2025 • Inscriptions : à partir du 4 septembre à 8h

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

NAGEUR 3

JOUR	HEURE
Lundi	16h35 à 17h20
Lundi	18h15 à 19h00
Mercredi	16h30 à 17h15
Mercredi	17h40 à 18h25
Jeudi	18h50 à 19h35
Vendredi	19h05 à 19h50
Samedi	11h50 à 12h35
Dimanche	12h00 à 12h45

NAGEUR 4

JOUR	HEURE
Lundi	16h40 à 17h25
Mercredi	17h40 à 18h25
Vendredi	17h20 à 18h05
Vendredi	18h15 à 19h00
Samedi	11h00 à 11h45
Samedi	11h30 à 12h15
Dimanche	10h35 à 11h20
Dimanche	11h55 à 12h40

NAGEUR 5

JOUR	HEURE
Lundi	17h25 à 18h10
Jeudi	18h00 à 18h45
Vendredi	18h10 à 18h55
Samedi	10h00 à 10h45
Dimanche	9h10 à 9h55

NAGEUR 5/ 6

JOUR	HEURE
Mercredi	16h15 à 17h00

NAGEUR 6

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

NAGEUR 7

JOUR	HEURE
Lundi	18h40 à 19h30
Vendredi	18h10 à 19h00

NAGEUR 8 / 9

JOUR	HEURE
Lundi	17h45 à 18h35
Vendredi	19h05 à 19h55

ENTRAÎNEMENT 9 À 16 ANS

JOUR	HEURE
Lundi	18h40 à 19h30
Vendredi	19h15 à 20h05

ENFANT À DÉFI

Le Centre du Plateau offre un programme d'accompagnement personnalisé durant certains cours du programme "Nager pour la vie", spécialement conçu pour les enfants ayant des limitations fonctionnelles, assurant un suivi individuel avec un ratio d'un moniteur par enfant.

Pour déterminer votre éligibilité à ce service et discuter des besoins spécifiques, veuillez nous contacter à direction@centreduplateau.com afin de recevoir notre formulaire. Il est essentiel que les jeunes participants ne craignent pas l'eau.

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

AUTOMNE 2025

Cours : du 15 septembre au 8 décembre 2025
(10 semaines)



COURS PRIVÉ

SESSION DE 10 SEMAINES: DU 15 SEPTEMBRE AU 24 NOVEMBRE 2025

PPrenez note que les cours seront annulés lundi le 13 octobre et vendredi le 31 octobre 2025.

Le cours du vendredi sera repris vendredi 28 novembre.

COÛT : 250 \$ plus taxes

Pré-Inscriptions : 2 et 3 septembre 2025 • Inscriptions : à partir du 4 septembre à 8h

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	16h00 à 16h30
Lundi	16h05 à 16h35
Lundi	17h55 à 18h25
Mercredi	16h30 à 17h00
Mercredi	19h05 à 19h35
Mercredi	19h05 à 19h35
Mercredi	19h05 à 19h35
Jeudi	18h50 à 19h20
Jeudi	19h25 à 19h55
Jeudi	19h40 à 20h10
Jeudi	20h00 à 20h30
Vendredi	16h30 à 17h00
Vendredi	16h55 à 17h25
Vendredi	17h05 à 17h35
Vendredi	18h40 à 19h10
Vendredi	19h50 à 20h20
Vendredi	19h55 à 20h25
Vendredi	20h00 à 20h30
Samedi	8h00 à 8h30
Samedi	8h00 à 8h30
Samedi	8h05 à 8h35
Samedi	8h15 à 8h45
Samedi	8h35 à 9h05
Samedi	8h50 à 9h20
Samedi	9h10 à 9h40
Samedi	9h10 à 9h40
Samedi	10h20 à 10h50
Samedi	11h30 à 12h00
Samedi	12h15 à 12h45
Samedi	12h40 à 13h10
Samedi	12h50 à 13h20
Samedi	12h55 à 13h25
Dimanche	8h25 à 8h55

JOUR	HEURE
Dimanche	8h35 à 9h05
Dimanche	8h40 à 9h10
Dimanche	8h50 à 9h20
Dimanche	9h25 à 9h55
Dimanche	10h10 à 10h40
Dimanche	11h00 à 11h30
Dimanche	11h10 à 11h40
Dimanche	11h20 à 11h50
Dimanche	11h35 à 12h05
Dimanche	11h45 à 12h15
Dimanche	12h45 à 13h15
Dimanche	12h45 à 13h15
Dimanche	12h50 à 13h20

