

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026

RENSEIGNEMENTS

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

Heures d'ouverture du centre
Lundi au vendredi : 7 h à 21 h 30
Samedi et dimanche : 8 h à 17 h

Nous joindre
Par téléphone : 514 872-6830
www.centreduplateau.qc.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS - Adultes et enfants - Cours en salle

PRÉ-INSCRIPTIONS : 1^{er} au 19 décembre 2025

INSCRIPTIONS : à partir du 5 janvier 2026 à 8 h

8 h à 21 h du lundi au vendredi

8 h à 16 h du samedi et dimanche

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

ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

SESSION DE 12 SEMAINES: du 12 janvier au 5 avril 2026

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
NOUVEAUTÉ		
Entrainement Triathlon Vélo	6h30 à 7h45	130 \$ 13 \$ par séance
Essentrics en douceur	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance
Badminton avec Professeur	10h00 à 11h30	150 \$ 13 \$ par séance
Pickleball avec Professeur	11h30 à 13h00	150 \$ 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	75 \$ 10 \$ par séance
Retraîté en forme	13h30 à 14h30	123 \$ 13 \$ par séance
Pilates Multi Niveau	17h15 à 18h15	123 \$ 13 \$ par séance
Ballet - Adultes (16 semaines)	18h30 à 19h30	195 \$
Pilates Débutant	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	123 \$ 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
Essentrics	18h30 À 19h30	123 \$ 13 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛTS
NOUVEAUTÉ		
Aérobic Post Prénatal	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
Tabata	19h45 à 20h45	123 \$ 13 \$ par séance

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
NOUVEAUTÉ		
Entrainement Triathlon musculation	6h30 à 7h45	130 \$ 13 \$ par séance
Badminton avec Professeur	10h00 à 11h30	150 \$ 13 \$ par séance
Pickleball avec Professeur	11h30 à 13h00	150 \$ 15 \$ par séance
Essentrics	12h00 À 13h00	123 \$ 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	75 \$ 10 \$ par séance
Retraîté en forme	13h30 à 14h30	123 \$ 13 \$ par séance
Circuit d'entraînement et sport	18h15 à 19h45	150 \$ 13 \$ 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

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026

SESSION DE 12 SEMAINES: du 12 janvier au 5 avril 2026



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	90 \$ 10 \$ par séance
NOUVEAUTÉ		
Pilates 50+ sur chaise	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Abdos Fessier	18h30 à 19h30	123 \$ 13 \$ par séance
NOUVEAUTÉ		
Pilates pour nageur	19h35 à 20h35	123 \$ 13 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
NOUVEAUTÉ		
Entrainement Triathlon Piste de course	6h30 à 7h45	130 \$ 13 \$ par séance
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	90 \$ 10 \$ par séance
Pilates intermédiaire	10h30 à 11h30	123 \$ 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	75 \$ 10 \$ par séance

SAMEDI

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

NOUVEAUTÉ

AQUA FORME HORS DE L'EAU

COURS	JOUR	HEURE
Lundi	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance
Mercredi	10h00 à 11h00	123 \$ 13 \$ par séance

SPINNING

Jour

JOUR	HEURE	COÛTS
Lundi	12h05 à 12h50	145 \$ 15 \$ par séance
Mardi	12h05 à 12h50	145 \$ 15 \$ par séance
Mercredi	12h05 à 12h50	145 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	12h05 à 12h50	145 \$ 15 \$ par séance
Vendredi	12h05 à 12h50	145 \$ 15 \$ par séance
Samedi	10h00 à 10h45	145 \$ 15 \$ par séance

Soir

JOUR	HEURE	COÛTS
NOUVEAUTÉ		
Lundi	16h30 à 17h15	145 \$ 15 \$ par séance
Lundi	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance
Mardi	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance
NOUVEAUTÉ		
Mercredi	16h30 à 17h15	145 \$ 15 \$ par séance
Mercredi	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance
Jeudi	18h30 à 19h15	145 \$ 15 \$ par séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

COÛT : 123 \$ | 13 \$ par séance

COURS	JOUR	HEURE
Niveau débutant	Lundi	16h30 à 17h30
Niveau avancé	Mardi	16h30 à 17h30

Prof : Inès Boukabous, kinésiologue

RANDONNÉES PÉDESTRES

JOUR	HEURE	COÛTS
Mercredi	13h30 à 16h00	85 \$

Dates : 14 janvier au 1 avril (11 semaines) ; pause le 4 mars

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

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026

SESSION DE 12 SEMAINES: du 12 janvier au 5 avril 2026



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET RELAXATION

Cours de 1h30 à 150 \$ | 15 \$ par séance

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
NOUVEAUTÉ Mardi	16h45 à 18h15	150 \$ 15 \$ par séance
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



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	10h00 à 11h30 11h30 à 13h00
Jeudi	12h00 à 13h30
Vendredi	8h30 à 10h00 12h00 à 13h30

SOIR SEMAINE 1h30

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

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes)

JOUR	HEURE
Samedi	10h00 à 11h30 11h30 à 13h00
Dimanche	10h30 à 12h00 13h00 à 14h30 14h30 à 16h00

SPORT DE RAQUETTE FAMILIALE

COÛT : 20 \$ PAR TERRAIN (1h)

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

JOUR	HEURE
Dimanche	12h00 à 13h00

PISTE DE COURSE UNIQUEMENT

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

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026

SESSION DE 12 SEMAINES: du 12 janvier au 5 avril 2026



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS CULTURELLES

ESPAGNOL POUR VOYAGEUR (DÉBUTANT)

JOUR	HEURE	COÛT
Mercredi	18h30 à 20h00	150 \$

ATELIERS INFORMATIQUE

Les données personnelles

Une donnée personnelle est comme votre empreinte digitale unique, mais numérique, dont les fuites massives préoccupent de plus en plus les Québécois. On vous invite à un atelier de sensibilisation afin d'apprendre comment mieux protéger vos données. (En collaboration avec La Puce ressource informatique.)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 12 février	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : R-103 (Garderie)

L'IA pour notre quotidien (atelier pratique)

Il ne se passe plus un jour sans qu'on nous parle de l'intelligence artificielle (IA). Elle nous facilite la vie à bien des égards, mais qu'est-elle au juste ? On vous invite à un atelier pratique pour mieux comprendre ces nouveaux outils et pour développer votre autonomie numérique. (En collaboration avec La Puce ressource informatique.)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 19 mars	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : R-103 (Garderie)



ACTIVITÉS COMITÉ 50+



VISITES DÉCOUVERTES

Pavillon d'arts décoratifs et de design (MBAM)

Récemment réouvert après 3 ans de rénovation, on vous invite à (re)découvrir la collection de plus de 800 objets de design : meubles, chaises, innovations et technologies, incluant le magnifique Soleil en verre soufflé de Chihuly. (Ceci n'est pas une visite guidée, mais plutôt une rencontre gratuite pour les 65 ans et plus.)

DATES	HEURE	COÛT
Mardi 17 février	10h00	Gratuit

Où : à conf.

Centre d'archives de BAnQ

Connaissez-vous l'ancienne École des hautes études commerciales, rue Viger, l'un des plus beaux bâtiments de la métropole ? Ce magnifique bâtiment de style beaux-arts, inspiré du Petit palais de Paris, est maintenant les Archives nationales à Montréal, conservant des documents qui remontent jusqu'au 17e siècle.

JOUR	HEURE	COÛT
À déterminer		Gratuit

Où : à conf.

Visite guidée

GROUPE DE MARCHE SUR LE MONT-ROYAL

Vous recherchez un groupe de marche pour vous motiver à garder la forme ? Rendez-vous au pied du monument de Sir George-Étienne-Cartier à 10 h pour le départ. Le circuit empruntera les sentiers de la montagne.

Quand : À partir du 10 janvier 2026

JOUR	HEURE	COÛT
Samedi	10h00	Gratuit

Où : Parc du Mont-Royal

CAFÉ-CAUSERIE

26 janvier, 23 février, 23 mars

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	13h15 à 15h15	Gratuit

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

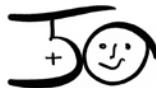
HIVER 2026

SESSION DE 12 SEMAINES: du 12 janvier au 5 avril 2026



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS COMITÉ 50+



JEUDI ON JOUE!

Le rire par le jeu ! Le Comité 50+ vous propose des moments ludiques pour (re)découvrir le plaisir des jeux de société, ainsi que le Mahjong. Bienvenue à tou.te.s.

15 et 29 janvier, 12 et 26 février, 12 et 26 mars

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi	13h30 à 15h30	Gratuit

CHORALE À 3 VOIX

Vous êtes soprano, mezzo ou tenor ? Découvrez les bienfaits du chant collectif en bonne compagnie. Pas d'audition pour participer : qui veut s'essayer est bienvenu.e !

21 janvier au 25 mars (10 semaines)

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

Chef de coeur : Regis Archambault

CLUB DE LECTURE DU CDP

19 janvier, 16 février, 16 mars

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	13h30 à 15h00	Gratuit

CLUB DE TRICOT

À partir du 13 janvier

JOUR	HEURE	COÛT
Mardi	13 h 30 à 15 h 30	Gratuit

Où : Le Placottoir



ATELIERS CRÉATIFS

(Matériel fourni, aucune expérience nécessaire)

Atelier de bijoux : Wirewrapping

Découvrez cette technique ancestrale qui consiste à enrouler des fils métalliques autour d'un support comme des pierres gemmes ou des perles, tout en créant des motifs simples ou complexes.

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

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

Cet atelier explore les différents types de taches pour ensuite les transformer à notre guise en œuvres abstraites ou figuratives

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 19 mars	13h00 à 15h30	5 \$

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026



ACTIVITÉS ENFANTS (4 à 17 ans)

SESSION DE 16 SEMAINES: 12 janvier au 10 mai 2026

Les cours seront annulés pendant semaine de relâche du 2 au 8 mars ainsi que vendredi 3 avril et lundi 6 avril 2026. Les cours seront repris samedi 9 mai, lundi 11 mai et vendredi 15 mai 2026.

ACTIVITÉS SPORTIVES

SOCER

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
4 à 6 ans	Lundi	16h15 à 17h00	130 \$
7 à 10 ans	Lundi	17h00 à 18h00	140 \$

Entraîneur : Diogo Dsa

SOCER

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 8 ans	Mercredi	16h00 à 17h00	140 \$
9 à 12 ans	Mercredi	17h00 à 18h00	140 \$
8 à 12 ans	Samedi	10h00 à 12h00	75 \$

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

4 matchs, 2 tournois et 6 pratiques spécialisées

Entraîneur : Yohann Demierre

SPORTS DE RAQUETTES (BADMINTON/PICKLEBALL)

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 12 ans	Jeudi	16h00 à 17h30	190 \$

HOCKEY COSOM

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
6 à 8 ans	Vendredi	16h00 à 17h00	140 \$
9 à 12 ans	Vendredi	17h00 à 18h00	140 \$

Entraîneur : Jérémie Vincent-Rochette

BASKETBALL

ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
8 à 10 ans Initiation/ Débutant	Samedi	13h10 à 14h10	140 \$
8 à 11 ans Inter/Avancé	Samedi	14h15 à 15h45	150 \$
12 ans et plus (Matchs supervisés)	Samedi	15h45 à 16h45	140 \$

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

Les jeunes qui fréquentent l'école 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:

16 SEMAINES

140\$ = 1 jour / semaine

180\$ = 2 jours / semaine

353\$ = 3 jours / semaine

18 SEMAINES

158\$ = 1 jour / semaine

270\$ = 2 jours / semaine

398\$ = 3 jours / semaine

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

HIVER 2026



ACTIVITÉS ENFANTS (4 à 17 ans)

SESSION DE 16 SEMAINES: 12 janvier au 10 mai 2026

Les cours seront annulés pendant semaine de relâche du 2 au 8 mars ainsi que vendredi 3 avril et lundi 6 avril 2026. Les cours seront repris samedi 9 mai, lundi 11 mai et vendredi 15 mai 2026.

SECTEUR DANSE

Informations importantes : La session du CDPdanse débutera le 18 janvier, soit une semaine plus tard que le reste des cours du CDP.

Dates à retenir

- La générale du 24 mai 2026
- Le spectacle du 30 mai 2026

Ces deux événements font partie intégrante de la session. Les élèves doivent donc demeurer entièrement disponibles pour ces journées complètes, en attendant la diffusion des horaires détaillés.

BREAKDANCE - Coût : 195 \$ ou 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
4 à 5 ans (195 \$)	Dimanche	9h00 à 9h40	18 SEM	13h30
6 à 7 ans (210 \$)	Dimanche	9h45 à 10h40	18 SEM	13h30
8 à 9 ans (195 \$)	Lundi	16h15 à 17h10	16 SEM	19h00
10 ans + (195 \$)	Lundi	17h15 à 18h10	16 SEM	19h00

BALLET - Coût : 195 \$ ou 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
4 à 7 ans	Mercredi	16h15 à 17h00	18 SEM	19h00
Adultes	Lundi	18h30 à 19h30	16 SEM	n/a

COMÉDIE MUSICALE - Coût : 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 ans et +	Jeudi	16h15 à 17h10	18 SEM	19h00

JAZZ - Coût : 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 ans et +	Jeudi	16h15 à 17h10	18 SEM	19h00

CLAQUETTE - Coût : 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 ans et +	Jeudi	17h15 à 18h10	18 SEM	19h00

ACCRODANSE - Coût : 195 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 à 11 ans	Lundi	16h15 à 17h10	16 SEM	13h30
12 ans et +	Lundi	17h15 à 18h10	16 SEM	13h30

DANSE CONTEMPORAINE - Coût : 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 à 9 ans	Mardi	16h15 à 17h10	18 SEM	19h00
10 ans et +	Mardi	17h15 à 18h10	18 SEM	19h00

HIP HOP - Coût : 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 à 9 ans	Jeudi	17h15 à 18h10	18 SEM	19h00
10 à 11 ans	Mardi	16h15 à 17h10	18 SEM	13h30
12 ans et +	Mardi	17h15 à 18h10	18 SEM	13h30

STREET-JAZZ - Coût : 195 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
8 à 9 ans	Lundi	16h15 à 17h10	16 SEM	13h30
10 ans et +	Lundi	17h15 à 18h10	16 SEM	13h30

MULTI-DANSE - Coût : 195 \$ ou 210 \$

ÂGE	JOUR	HEURE	NBR SEM	Spectacle 30 mai
4 à 5 ans	Dimanche	9h00 à 9h40	18 SEM	13h30
6 à 7 ans	Dimanche	9h45 à 10h40	18 SEM	13h30
6 à 7 ans	Mercredi	16h00 à 16h55	18 SEM	19h00