

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026



Centre du Plateau

Centre communautaire de loisirs

RENSEIGNEMENTS

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

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi : 7h à 21h30

Samedi et dimanche : 8h à 17h

Nous joindre

Par téléphone : 514-872-6830

www.centreduplateau.qc.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

PRÉINSCRIPTIONS : 30 mars au 5 avril 2026

INSCRIPTIONS : à partir du 7 avril 2026 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.

N.B. Les cours du 18 mai seront reportés au 15 juin.

Programme Accès-loisirs Plateau-Mont-Royal

Le programme Accès-Loisirs Plateau-Mont-Royal a pour mission de rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de tous âges vivant en situation de faible revenu. Pour plus d'information, veuillez consulter notre site internet au centreduplateau.qc.ca/projet/acces-loisirs-plateau-mont-royal

ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES (9 semaines)

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
Essentrics en douceur	10h30 à 11h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Badminton avec Professeur	10h00 à 11h30	113 \$ / 15 \$ par séance
Pickleball avec professeur	11h30 à 13h00	113 \$ / 15 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	57 \$ / 10 \$ par séance
Retraité en forme	13h30 à 14h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Pilates Multiniveau	17h15 à 18h15	93 \$ / 13 \$ par séance
Pilates Débutant	18h30 à 19h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Abdos Fessier	19h35 à 20h35	93 \$ / 13 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates 50 ans + avec chaise	9h30 à 10h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	68 \$ / 10 \$ par séance
Pilates Débutant	10h35 à 11h35	93 \$ / 13 \$ par séance
Essentrics	18H30 À 19H30	93 \$ / 13 \$ par séance
Tabata	19h45 à 20h45	93 \$ / 13 \$ par séance



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

MERCREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Entraînement de triathlon (musculature)	6h30 à 7h45	93 \$ / 13 \$ par séance
Badminton avec Professeur	10h00 à 11h30	113 \$ / 15 \$ par séance
Essentrics en douceur	10h30 à 11h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Pickleball avec professeur	11h30 à 13h00	113 \$ / 15 \$ par séance
Essentrics	12H00 à 13H00	93 \$ / 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	57 \$ / 10 \$ par séance
Retraité en forme	13h30 à 14h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Circuit d'entraînement et sport	18h15 à 19h45	113 \$ / 15 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Pilates intermédiaire	18h30 à 19h30	93 \$ / 13 \$ par séance
Pickleball avec professeur	20h00 à 21h30	113 \$ / 15 \$ par séance

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	68 \$ / 10 \$ par séance
Pilates 50+ sur chaise	10h00 à 11h00	93 \$ / 13 \$ par séance
En corps en forme 50+	12h00 à 13h00	93 \$ / 13 \$ par séance
Abdos Fessier	18h30 à 19h30	93 \$ / 13 \$ par séance
NOUVEAUTÉ Pilayoga-Actif	19h40 à 20h40	93 \$ / 13 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	68 \$ / 10 \$ par séance
Pilates intermédiaire	10h30 à 11h30	93 \$ / 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	57 \$ / 10 \$ par séance

SAMEDI

COURS	HEURE	COÛTS
Tonus Plus	10h30 à 11h30	93 \$ / 13 \$ par séance

AQUA FORME HORS DE L'EAU

COURS	JOUR	HEURE
Lundi	10h00 à 11h00	93 \$ / 13 \$ par séance
Mercredi	10h00 à 11h00	93 \$ / 13 \$ par séance

SPINNING

Jour

JOUR	HEURE	COÛTS
Lundi	12h00 à 12h45	110 \$ / 15 \$ par séance
Mardi	12h00 à 12h45	110 \$ / 15 \$ par séance
Mercredi	12h00 à 12h45	110 \$ / 15 \$ par séance
Jeudi	12h00 à 12h45	110 \$ / 15 \$ par séance
Vendredi	12h05 à 12h50	110 \$ / 15 \$ par séance
Samedi	10h00 à 10h45	110 \$ / 15 \$ par séance

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

SPINNING

Soir

JOUR	HEURE	COÛTS
Lundi	16h30 à 17h15	110 \$ / 15 \$ par séance
Lundi	18h30 à 19h15	110 \$ / 15 \$ par séance
Mardi	18h30 à 19h15	110 \$ / 15 \$ par séance
Mercredi	17h30 à 18h15	110 \$ / 15 \$ par séance
Mercredi	18h30 à 19h15	110 \$ / 15 \$ par séance
Jeudi	19h00 à 19h45	110 \$ / 15 \$ par séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

13/14 avril au 25/26 mai

COURS	JOUR	HEURE	COÛTS
Niveau débutant (6 semaines)	Lundi	16h30 à 17h30	63 \$
Niveau avancé (7 semaines)	Mardi	16h30 à 17h30	73 \$

Prof : Inès Boukabous, kinésiologue

RANDONNÉES PÉDESTRES

JOUR	HEURE	COÛTS
Mercredi	13h30 à 16h00	70 \$

Dates : Du 15 avril au 10 juin (9 semaines)

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

NOUVEAUTÉ

INTRODUCTION À LA COURSE À PIED

Envie de bouger ! Peu importe votre âge, participer pour améliorer votre forme, pour gagner en énergie et améliorer votre confiance. Accessible à toutes et à tous.

2 fois par semaine

JOURS	HEURE	COÛT
Lundi et vendredi	12h00 à 13h00	40 \$

Dates : Du 13 / 17 avril au 8 / 12 juin

Où : Parc Pélican (* En cas de pluie intense, le cours se donnera sur la piste de course au CDP.)

Prof : Claudine Poirier

NOUVEAUTÉ

MARCHE NORDIQUE

Découvrez la marche nordique, activité de plein air complète, utilisant des bâtons pour dynamiser la marche classique. Il s'agit d'une forme d'entraînement globale, bon pour le corps et doux pour les articulations.

Accessible à toutes et à tous. (Bâtons prêtés par le CDP)

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	10h00 à 11h30	25 \$

Dates : 13 avril au 8 juin (8 semaines)

Où : Mont Royal

Prof : Sylviane Sylvestre

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

9 SEMAINES

COÛT : COURS DE 1h30 À 113 \$ / 15 \$ PAR SÉANCE

FLOW DOUX

JOUR	HEURE
Lundi	18h30 à 20h00

HATHA YOGA DOUX

JOUR	HEURE
Mardi	9h30 à 11h00
Mercredi	16h30 à 18h00
Jeudi	9h30 à 11h00

HATHA FLOW

JOUR	HEURE
Mardi	16h30 à 18h00
Mardi	18h30 à 20h00
Jeudi	18h30 à 20h00

YIN FLOW RESTAURATIF

JOUR	HEURE
Mercredi	18h30 à 20h00

QI GONG (Pas de cours les 6, 13 et 20 mai)

JOUR	HEURE	PRIX
Mardi	10h00 à 11h00	62 \$ / 13 \$ par séance

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS 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)

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

SOIR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Mardi	17h00 à 18h30
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)

Activité réservée uniquement 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 \$

Tournoi-bénéfice DE PICKLEBALL

Samedi 30 mai 2026

**ACTIVITÉ DE
FINANCEMENT
AU PROFIT
DES ACTIVITÉS JEUNESSE**

Coût

30\$ personne en simple
60 \$ par équipe en double

Catégorie

débutant (expérience de base)

**PRIX À
GAGNER**



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +



ACTIVITÉS CULTURELLES

ATELIERS INFORMATIQUES

Outils de communication à distance : Atelier pratique

Souhaitez-vous apprendre à utiliser des outils pour communiquer avec vos proches à distance ? Dans cet atelier, nous verrons comment faire un appel vidéo, envoyer des messages ou participer à une rencontre en ligne avec des applications simples.

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 30 avril	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : R-103 (Garderie)

Photographie avec téléphone ou tablette : Atelier pratique

Souhaitez-vous découvrir les fonctions de base de l'appareil photo de votre téléphone ou de votre tablette ? Dans cet atelier, vous apprendrez à mieux comprendre les possibilités de votre appareil au quotidien.

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 21 mai	10h00 à 12h00	Gratuit

Où : R-103 (Garderie)

CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

La désinformation se multiplie sous plusieurs formes (fausses nouvelles, contenus trompeurs, vidéos générées par l'IA, fraudes) et peut avoir des conséquences graves. Cet atelier aide à comprendre comment elle circule et à développer son esprit critique face aux contenus en ligne..

JOUR	HEURE	COÛT
Vendredi 1 mai	10h30 à 12h00	Gratuit

Où : R-115

Conférencier : André Lavoie



NOUVEAUTÉ

CONVERSATIONAL ENGLISH PRACTICE

Chaque séance abordera un sujet d'intérêt général et encouragera tous les participants à s'exprimer à leur propre rythme. Dans ce cadre bienveillant et sans jugement, les participants gagneront en confiance et développeront leurs compétences en anglais.

22 avril, 6 & 20 mai, 3 & 17 juin ; (aux 2 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Mercredi	10h00 à 11h30	Gratuit

Où : Salle 1.128

Animateur : Rick Molz (Comité 50+)



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS COMITÉ 50+



VISITES DÉCOUVERTES

Exposition Infoman (Écomusée du fier monde)

Venez découvrir en bonne compagnie la Galerie Jean-Tal 2026 de l'émission Infoman. Comme à chaque année, il y aura des œuvres d'art locales inspirées de l'actualité trop foisonnantes.

DATES	HEURE	COÛT
Vendredi 24 avril	13h30	Gratuit

Où : Écomusée du fier monde : 2050, rue Atateken, Montréal

Au menu : Montréal, une histoire de restaurants (Musée McCord Stewart)

Découvrez l'extraordinaire diversité et inventivité de la restauration montréalaise — des délicatesses aux expériences gastronomiques — des années 1960 à aujourd'hui et leur rôle central dans la construction de l'identité québécoise. (Visite guidée.)

DATES	HEURE	COÛT
Vendredi 15 mai	13h30	5 \$

Où : Musée McCord Stewart : 690, rue Sherbrooke O., Montréal

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 tous.

9 avril / 7 mai / 11 juin

JOUR	HEURE	COÛT
Jedi	13h30 à 16h00	Gratuit

Où : Salle de Conférence et 1.102 (C-2)



PÉTANQUE AU PARC LAURIER

5 mai au 9 juin (6 semaines)

JOUR	HEURE	COÛT
Mardi	14h30 à 16h00	15 \$

Où : Salle 1.128

CLUB DE LECTURE DU CDP

13 avril / 11 mai / 15 juin

JOUR	HEURE	COÛT
Lundi	13h30 à 15h00	Gratuit

Où : Salle 1.128

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Cours adultes : du 13 avril au 15 juin 2026 (9 semaines)



ACTIVITÉS COMITÉ 50+



NOUVEAUTÉ

ORNITHOLOGIE



PRÉSENTATION : OBSERVER LES OISEAUX À MONTRÉAL

Saviez-vous que Montréal est un excellent terrain pour découvrir les oiseaux ? Plus de 200 espèces d'oiseaux peuvent y être observés au fil des saisons. Daniel Rivest, biologiste et passionné d'ornithologie, présentera les principales espèces qui fréquentent notre ville.

JOUR	HEURE	COÛT
Vendredi 24 avril	10h00 à 12h00	Gratuit

Conférencier : Daniel Rivest

VISITE ORNITHOLOGIE

Vous êtes passionné d'observation des oiseaux ou désirez d'en apprendre plus sur eux ? La Société de biologie de Montréal est prête à vous accueillir pour une visite découverte aux îles Ste-Hélène et Notre-Dame. Apportez votre lunch. (En cas de pluie : le vendredi 29 mai)

DATES	HEURE	COÛT
Jeudi 28 mai	8h00 à 16h00	5 \$

Où : Parc Jean-Drapeau : Rendez-vous à 7h50 à la sortie de la station de métro Jean-Drapeau

Guide : Danielle Abran

ATELIERS CRÉATIFS

(Matériel fourni, aucune expérience nécessaire)

Le papier à la colle

Venez découvrir cette technique ancienne, souvent enseignée par des artisans relieurs ou des artistes du livre qui consiste à créer des motifs sur du papier en appliquant un mélange de colle et de peinture. (Matériel fourni)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 16 avril	13h00 à 15h30	5 \$

Où : Salle de conférence

Stop Motion : Atelier d'animation image par image

Venez découvrir l'art captivant du "Stop Motion" ou animation image par image et créez un collage animé qui pourra être utilisé comme carte de voeux électronique ! Aucune expérience nécessaire... juste un peu de curiosité ! (Matériel fourni)

JOUR	HEURE	COÛT
Jeudi 14 mai	13h00 à 15h30	5 \$

Où : Salle de conférence

GROUPE DE MARCHÉ 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 10h pour le départ. Le circuit empruntera les sentiers de la montagne.

JOUR	HEURE	COÛT
Tous les samedis matin	à partir de 10h00	Gratuit

Où : Parc du Mont-Royal