

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2026

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

INSCRIPTIONS : à partir du 8 juin 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.

À noter qu'il n'y a pas de cours 24 juin et 1^{er} juillet Reprise de cours 2 septembre

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 (10 semaines)

Cours adultes : du 22 juin au 30 août 2026

À noter qu'il n'y a pas de cours 24 juin et 1^{er} juillet Reprise de cours 2 septembre

LUNDI

COURS	HEURE	COÛTS
HIIT	12h30 à 13h00	65 \$ / 10 \$ par séance
Retraîté en forme	13h30 à 14h30	105 \$ / 13 \$ par séance
Pilates Débutant	18h30 à 19h30	105 \$ / 13 \$ par séance
Tonus Plus	18h30 à 19h25	105 \$ / 13 \$ par séance
Abdos Fessier	19h30 à 20h25	105 \$ / 13 \$ par séance

MARDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates 50 ans + avec chaise	10h30 à 11h30	105 \$ / 13 \$ par séance

MERCREDI (9 semaines)

COURS	HEURE	COÛTS
Tonus Plus	18h30 à 19h25	95 \$ / 13 \$ par séance
Pilates intermédiaire	18h30 à 19h30	95 \$ / 13 \$ par séance
Pickleball libre (Matériel non fourni)	18h30 à 20h00	72 \$ / 10 \$ par séance
Abdos Fessier	19h30 à 20h25	95 \$ / 13 \$ par séance



PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2026

Cours adultes : du 22 juin au 30 août 2026 (10 semaines)

À noter qu'il n'y a pas de cours 24 juin et 1^{er} juillet.

Reprise de cours 2 septembre



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

JEUDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pickleball libre (Matériel non fourni)	10h00 à 11h30	78 \$ / 10 \$ par séance
Pickleball libre (Matériel non fourni)	11h30 à 13h00	78 \$ / 10 \$ par séance
En corps en forme 50 +	12h00 à 13h00	105 \$ / 13 \$ par séance
PilaYogaActif	18h30 à 19h30	105 \$ / 13 \$ par séance
Pickleball libre (Matériel non fourni)	20h00 à 21h30	78 \$ / 10 \$ par séance

VENDREDI

COURS	HEURE	COÛTS
Pilates intermédiaire	10h30 à 11h30	105 \$ / 13 \$ par séance
HIIT	12h30 à 13h00	65 \$ / 10 \$ par séance
Tabata	18h30 à 19h30	105 \$ / 13 \$ par séance

SAMEDI

COURS	HEURE	COÛTS
Tonus Plus	10h30 à 11h30	105 \$ / 13 \$ par séance



AQUA FORME HORS DE L'EAU

JOUR	JOUR	HEURE
Lundi	10h00 à 11h00	105 \$ / 13 \$ par séance
Mercredi (9 semaines)	10h00 à 11h00	95 \$ / 13 \$ par séance

SPINNING

Jour

JOUR	HEURE	COÛTS
Mardi	12h00 à 12h45	125 \$ / 15 \$ par séance
Vendredi	12h05 à 12h50	125 \$ / 15 \$ par séance

SPINNING

Soir

JOUR	HEURE	COÛTS
Lundi	18h30 à 19h15	125 \$ / 15 \$ par séance
Mardi	18h30 à 19h15	125 \$ / 15 \$ par séance
Mercredi (9 semaines)	18h00 à 18h45	113 \$ / 15 \$ par séance

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

NIVEAU	JOUR	HEURE	COÛTS
Débutant	Lundi	16h30 à 17h30	105 \$ / 13 \$ par séance
Avancé	Mardi	16h30 à 17h30	105 \$ / 13 \$ par séance

Prof : Inès Boukabous, kinésologue

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

ÉTÉ 2026

Cours adultes : du 22 juin au 30 août 2026 (10 semaines)

À noter qu'il n'y a pas de cours 24 juin et 1^{er} juillet.

Reprise de cours 2 septembre



ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

COÛT : COURS DE 1H30 À 135 \$ / 15 \$ PAR SÉANCE

Début des cours : 29 juin

FLOW DOUX

JOUR	HEURE
Lundi	18h30 à 20h00

HATHA YOGA DOUX

JOUR	HEURE
Mardi	9h00 à 10h30
Jeudi	9h30 à 11h00

HATHA FLOW

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

YIN FLOW RESTAURATIF (120 \$ / 15 \$ par séance)

JOUR	HEURE
Mercredi (9 semaines)	18h30 à 20h00

CLUB 50 ANS +

Connaissez-vous la « tricothérapie » ? Le tricot connaît un véritable boom, tant cette activité permet d'alléger la tête tout en découvrant le plaisir de créer des pièces uniques. Tous les mardis après-midi, venez apprendre à tricoter ou à crocheter, ou tout simplement partager votre passion. On vous aidera à réaliser vos projets.

Pendant l'été, quand il fait beau, la rencontre se fait sous les arbres.

TRICOT

23 juin au 25 août

JOUR	HEURE
Mardi	13h30 à 15h30

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 : 25 \$ par terrain

PING-PONG

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

JOUR DE SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Jeudi	13h00 à 14h30

SOIR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi	18h30 à 20h00
Mercredi	20h00 à 21h30

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes) 1h30

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 / 11h30 à 13h00 / 13h00 à 14h30 / 14h30 à 16h00

PISTE DE COURSE UNIQUEMENT

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

Cet été, le **Centre du Plateau** vous invite à bouger autrement à travers une sélection de 10 activités gratuites pour découvrir, s'initier et profiter dans la bonne humeur !

GRATUIT, SANS RÉSERVATION

**ICI, ON BOUGE
ENSEMBLE**



Éducation,
Loisir et Sport
Québec

fqccl:
Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

**NOUVELLES
DATES**

Programme Découverte GRATUIT - ÉDITION ÉTÉ

COURS	JOUR	HEURE
PilaYoga actif*	Jeudi 25 juin	18h30 à 19h30
Tonus Plus	Samedi 4 juillet	10h30 à 11h30
Pilates	Mardi 7 juillet	18h30 à 19h30
Aquaforme hors de l'eau	Mardi 14 juillet	10h00 à 11h00
Abdos Fessiers	Lundi 20 juillet	19h30 à 20h30
Yoga	Mercredi 29 juillet	9h30 à 11h00
Renforcement musculaire et flexibilité	Lundi 3 août	16h30 à 17h30
Spinning (vélo stationnaire) <i>nécessite une bonne condition physique</i>	Mardi 11 août	12h00 à 12h45
Qi-Gong*	Lundi 17 août	18h00 à 19h00
HIIT*	Lundi 24 août	12h30 à 13h00

* *PilaYoga : combinaison de mouvements de pilates et yoga pour renforcer le corps et améliorer souplesse, équilibre, endurance et posture.*

* *Qi Gong : Enchaînements d'exercices lents qui favorisent l'équilibre, la coordination et l'harmonie corps-esprit*

* *HIIT : Entraînement en intervalles à haute intensité pour se muscler en brûlant un maximum de calories.*

Note : certaines activités pourront se pratiquer en extérieur si les conditions le permettent. Le RDV est donné à l'entrée du Centre du Plateau, renseignez-vous à l'accueil.

En intérieur, nos salles peuvent accueillir un grand nombre de participants, toutefois le principe du « premier arrivé, premier installé » s'appliquera si la capacité est atteinte.



Jeu-Concours

**COURREZ LA CHANCE DE
GAGNER VOTRE INSCRIPTION
GRATUITE POUR L'AUTOMNE
ET D'AUTRES RABAIS !**

Une activité = une participation
au tirage

**Plus vous participez,
plus vous augmentez
vos chances de gagner !**

