# PROGRAMMATION
ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
**AUTOMNE 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

**PRÉINSCRIPTIONS :** 24 août au 30 août 2026
**INSCRIPTIONS :** à partir du 31 août 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.
*Les cours du 12 octobre seront reportés le 7 décembre.*

### 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 (12 semaines)

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

### LUNDI

| COURS | HEURE | COÛTS |
|---|---|---|
| Badminton avec Professeur | 10h00 à 11h30 | 150 $ / 15 $ par séance |
| Essentrics en douceur | 10h30 à 11h30 | 123 $ / 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 |
| Pilates Débutant | 18h30 à 19h30 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Tonus Plus | 18h30 à 19h30 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Abdos-Fessiers | 19h35 à 20h35 | 123 $ / 13 $ par séance |

### MARDI

| COURS | HEURE | COÛTS |
|---|---|---|
| Aqua forme hors de l'eau | 10h00 à 11h00 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Pilates avec chaise 50 + | 10h00 à 11h00 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Pickleball libre (Matériel non fourni) | 10h00 à 11h30 | 90 $ / 15 $ par séance |
| Pilates Débutant | 11h05 à 12h05 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Essentrics | 18h30 à 19h30 | 123 $ / 13 $ par séance |

Centre du Plateau
centre communautaire de loisirs

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal

En partenariat avec :
Québec

fqccl :
Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

# PROGRAMMATION
## ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**

***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

### MERCREDI

| COURS | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Badminton avec Professeur | 10h00 à 11h30 | 150 $ / 15 $ par séance |
| Essentrics en douceur | 10h30 à 11h30 | 123 $ / 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 |
| Circuite 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 |
| Abdos-Fessiers | 19h35 à 20h35 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Pickleball avec Professeur | 20h00 à 21h30 | 150 $ / 15 $ par séance |

### JEUDI

| COURS | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Aqua forme hors de l'eau | 10h00 à 11h00 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Pickleball libre (Matériel non fourni) | 10h00 à 11h30 | 90 $ / 15 $ par séance |
| Pickleball libre (Matériel non fourni) | 11h30 à 13h00 | 90 $ / 15 $ par séance |
| Pilates avec chaise 50 + | 10h00 à 11h00 | 123 $ / 13 $ par séance |
| En corps en forme | 12h00 à 13h00 | 123 $ / 13 $ par séance |
| Ballet Adultes | 20h20 à 21h20 | 145 $ / 13 $ par séance |

### VENDREDI

| COURS | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Pickleball libre (Matériel non fourni) | 10h00 à 11h30 | 90 $ / 15 $ par séance |
| Pilates intermédiaire | 10h30 à 11h30 | 123 $ / 13 $ par séance |
| HIIT | 12h30 à 13h00 | 75 $ / 10 $ par séance |

### SAMEDI

| COURS | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Tonus Plus | 10h30 à 11h30 | 123 $ / 13 $ par séance |

### SPINNING

**Jour**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 10h00 à 10h45 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Mardi | 12h00 à 12h45 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Jeudi | 10h00 à 10h45 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Vendredi | 12h05 à 12h50 | 145 $ / 15 $ par séance |

**Soir**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 18h30 à 19h15 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Mardi | 18h30 à 19h15 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Mercredi | 17h30 à 18h15 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Mercredi | 18h30 à 19h15 | 145 $ / 15 $ par séance |
| Jeudi | 18h30 à 19h15 | 145 $ / 15 $ par séance |

# PROGRAMMATION
## ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS ADULTES / 50 ANS ET +

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FLEXIBILITÉ

**Début 22 septembre**
Cours complet de renforcement, idéal pour tonifier le corps et stimuler les muscles en profondeur.

| COURS | JOUR | HEURE |
|---|---|---|
| Niveau débutant | Mardi | 16h30 à 17h30 |
| Niveau avancé | Mercredi | 16h30 à 17h30 |

**Coût** : 123 $ / 13 $ par séance
**Prof :** Inès Boukabous, kinésiologue

### RANDONNÉES PÉDESTRES (Oxygène et Découverte)

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mercredi | 13h30 à 16h00 | 90 $ |

**Dates : 16 septembre au 2 décembre**
**Où :** Divers endroits de la ville (toujours accessible en transport en commun)

## ACTIVITÉS DE YOGA

**Cours de 1h30**

### FLOW DOUX

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 18h30 à 20h00 | 150 $ / 15 $ par séance |

### HATHA YOGA DOUX

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| 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 | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 16h30 à 18h00 | 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 | COÛT |
|---|---|---|
| Mercredi | 18h30 à 20h00 | 150 $ / 15 $ par séance |

### YOGA SUR CHAISE

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mercredi | 11h00 à 12h00 | 123 $ / 13 $ par séance |

# PROGRAMMATION
## ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**

***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# 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)**
- 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, disponible les mardis, vendredi 11h30 et le week-end.**

### JOUR DE SEMAINE 1h30

| JOUR | HEURE |
|---|---|
| Jeudi | 13h00 à 14h30 |
| Vendredi | 8h30 à 10h00 / 11h30 à 13h00 |

### SOIR SEMAINE 1H30

| JOUR | HEURE |
|---|---|
| Jeudi | 18h30 à 20h00 / 20h00 à 21h30 |
| Vendredi | 18h30 à 20h00 |

### LA FIN DE SEMAINE (PÉRIODES FIXES)

| JOUR | HEURE |
|---|---|
| Samedi | 12h30 à 14h00 / 14h00 à 15h30 |
| Dimanche | 10h00 à 11h30 / 13h00 à 14h30 / 14h30 à 16h00 |

### 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 |
|---|---|---|
| Mercredi | 10h30 à 12h00 | 150 $ |
| Mercredi | 18h30 à 20h00 | 150 $ |

### ATELIERS INFORMATIQUES

En collaboration avec La Puce ressource informatique

**Initiation à l'infonuagique (Atelier pratique)**

On vous dit que votre stockage est plein? Cet atelier pratique vous permettra de mieux comprendre le nuage et comment il peut vous aider à conserver, organiser et retrouver facilement vos fichiers.

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 15 octobre | 10h00 à 12h00 | Gratuit |

**Où** : Centre du Plateau

**Achat en ligne : Comment faire des achats sécuritaires sur Internet ?**

Envie d'acheter un produit en ligne, mais vous ne savez pas trop par où commencer ? Cet atelier vous guidera pas à pas à travers les différentes étapes pour vous permettre de découvrir comment magasiner en ligne de façon simple et sécuritaire.

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 19 novembre | 10h00 à 12h00 | Gratuit |

**Où** : Centre du Plateau

# Tournoi-bénéfice DE PICKLEBALL

## 24 octobre 2026

Centre du Plateau
Centre communautaire de loisirs

INFORMATIONS:
514 872-6830
2275 boul. St-Joseph Est
Montréal, QC H2H 1G4

**Catégorie:**

RÉCRÉATIVE
(maximum cote 3)

**Activité de financement**

au profit des familles du quartier vivant en situation de vulnérabilité.

COÛT :

30$ / PERSONNE EN SIMPLE

60$ / PAR ÉQUIPE EN DOUBLE

PRIX À GAGNER

Inscription à partir du 24 août à 8h

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal

# PROGRAMMATION
## ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS COMITÉ 50 +

**Saviez-vous que le Comité 50+ offre une panoplie d'activités gratuites (ou à petit prix) animées par une équipe de bénévoles ? Les membres du comité mettent à profit leur énergie et leur expertise afin de vous permettre de vous évader, de rire, d'échanger et d'apprendre en bonne compagnie. Avant de vous inscrire, merci de valider vos disponibilités aux dates prévues afin de laisser la chance au plus grand nombre de participer. Au plaisir de vous accueillir aux activités proposées.**

NOUVEAUTÉ

### DÉCOUVRIR LES ARBRES AUTREMENT

Cet automne, nous vous invitons à découvrir des arbres exceptionnels de l'île, dont quelques-uns qui se trouvent sur le Mont-Royal. N'hésitez pas à apporter avec vous un crayon et un calepin. Quoi de mieux pour se souvenir de ces vénérables toujours vivants.

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi | 14h00 à 15h30 | 10 $ |

**Date** : 24 septembre et 1 octobre (2 sorties)
(Balade reportée en cas de pluie.)
**Où** : Parc du Mont-Royal
**Animatrices bénévoles** : Maroussia Kishka et Anne Perrault

### VISITES DÉCOUVERTES

**Septembre : Forges de Montréal**
Saviez-vous que l'un des fondateurs des Forges de Montréal a participé à la reconstruction de Notre-Dame-de-Paris ? Découvrez cet endroit unique qui vous permettra de comprendre l'histoire et l'évolution de la forge artisanale au Québec. *Pour ceux qui le souhaitent, rencontre à la station Square-Victoria à 13h15 pour prendre le bus 168.*

| DATE | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Vendredi 25 septembre | 14h00 | 10 $ |

**Où** : 227, rue Riverside, Montréal
**Organisatrice bénévole** : Marie-France Généreux

### VISITES DÉCOUVERTES

**Octobre : L'Hôtel-Dieu de Montréal : Les origines**
En compagnie d'une guide-interprète, on vous invite à marcher dans les pas de Jeanne Mance et redécouvrir l'histoire de la fondation de Montréal et de l'Hôtel-Dieu, premier hôpital de la ville originellement situé dans le Vieux Montréal.

| DATE | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Vendredi 16 octobre | 13h30 | 10 $ |

**Point de rencontre** : 350, Place Royale, Vieux-Montréal
**Organisatrice bénévole** : Marie-France Généreux

**Novembre : Musée Pointe-à-Callière : La Grèce des héros**
Découvrez ce musée méconnu consacré au mode de vie de la bourgeoisie montréalaise du XIX[e] siècle et aux grands changements qui ont marqué cette époque. Poursuivez avec une visite guidée de l'exposition sur la guerre de Troie, à la découverte des mythes fondateurs de la Grèce antique et de leur héritage.

| DATE | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Vendredi 13 novembre | 13h30 | 10 $ |

**Où** : 350, Place Royale, Vieux-Montréal
**Organisatrice bénévole** : Marie-France Généreux

### 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.

| DATE | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Samedis | 10h00 | Gratuit |

**Quand** : À partir du 17 octobre
**Où** : Parc du Mont-Royal

# PROGRAMMATION
## ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours adultes : du 14 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS COMITÉ 50+

### CAFÉ-CAUSERIE
**(Dernier lundi du mois)**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 13h30 à 15h30 | Gratuit |

**Quand** : 28 septembre, 26 octobre, 30 novembre
**Animatrice bénévole** : Élaine Pellerin

### JEUDI ON JOUE !
Envie de rire et de faire de nouvelles rencontres ? Venez partager un moment de plaisir en découvrant des jeux nouveaux et des classiques ! Que vous soyez un amateur, un joueur occasionnel ou un parfait débutant, il nous fera plaisir d'expliquer les règles.

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi | 13h30 à 15h30 | Gratuit |

**Quand** : 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre
**Animatrice bénévole** : Martine Vadnais

### CHORALE À 3 VOIX

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mercredi | 14h00 à 15h30 | 75 $ |

**Quand** : 23 septembre au 25 novembre (10 semaines)
**Chef de chœur** : Régis Archambault

### CLUB DE LECTURE DU CDP

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 13h30 à 15h00 | Gratuit |

**Quand** : 14 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 7 décembre
**Animatrice bénévole** : Martine Vadnais

NOUVEAUTÉ

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 13h30 à 15h00 | Gratuit |

**Quand** : 22 septembre, 27 octobre, 1 décembre
**Animatrice bénévole** : Élaine Pellerin

### PÉTANQUE AU PARC LAURIER
**15 septembre au 20 octobre (6 semaines)**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 14 h à 15 h 30 | 15 $ |

**Où** : Parc Laurier
**Animatrice bénévole** : Élaine Pellerin

### ATELIERS CRÉATIFS
**(Matériel fourni, aucune expérience nécessaire)**

**Animatrice bénévole** : Martine Vadnais

**Atelier 1**
**Et si les feuilles devenaient vos pinceaux?**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 17 septembre | 13h00 à 15h30 | 5 $ |

**Atelier 2**
**Portrait (ou autoportrait) style Pop Art !**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 22 octobre | 13h00 à 15h30 | 5 $ |

**Atelier 3**
**Création abstraite par frottis de pastel gras !**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 26 novembre | 13h00 à 15h30 | 5 $ |

**Atelier 4**
**Objets décoratifs et festifs en papier recyclé !**

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Jeudi 17 décembre | 13h00 à 15h30 | 5 $ |

### CLUB DE TRICOT

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 13h30 à 15h30 | Gratuit |

**Quand** : 15 septembre au 15 décembre
**Où** : au CDP local 1.102
**Animatrice bénévole** : Catherine Avezard

Le Centre du Plateau est heureux de prendre part à un mouvement provincial pour valoriser l'activité physique au quotidien. Ce soutien permet de vous proposer de nouvelles activités accessibles, adaptées et à faible coût, tout au long de l'année !

# ICI, ON BOUGE ENSEMBLE

Éducation, Loisir et Sport Québec

fqccl : Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

NOUVEAUTÉ

## DANSE EN CERCLE

La danse en cercle vous invite à découvrir des rondes traditionnelles et contemporaines inspirées de cultures du monde entier. Accessible à tous, elle favorise l'équilibre, la coordination, la concentration et la mémoire. Venez partager le plaisir de danser en groupe, dans la simplicité et la bonne humeur !

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mercredi | 11h à 12h30 | 20 $ |

**Date** : du 14 septembre au 4 novembre 2026 (8 semaines)
**Instructrice** : Graciela Koehle

NOUVEAUTÉ

## DUO MAMAN/ BÉBÉ : BOUGER AVEC BÉBÉ

Un cours de mise en forme postnatale conçu pour permettre aux mamans de reprendre progressivement une activité physique tout en restant avec leur bébé. Dans une ambiance conviviale, les participantes améliorent leur condition physique, renforcent leur corps et créent du lien. Mamans avec bébé de 6 semaines à 12 mois

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 14h à 15h | 20$ |

**Date** : du 15 septembre au 1er décembre 2026

## MARCHE NORDIQUE

Découvrez la marche nordique, activité de plein air utilisant des bâtons pour dynamiser la marche classique. Il s'agit d'une forme d'entraînement global, bon pour l'ensemble du corps et doux pour les articulations. (Prêt de bâtons au CDP)

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Lundi | 10h00 à 11h30 | 30 $ |

**Date** : du 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)
**Où** : Parc Frédéric-Back (4 premiers cours) ; Le mont Royal (à partir du 19 octobre)

## BALADES DÉCOUVERTES POUR PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Cet automne, découvrez des balades adaptées et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Que vous vous déplaciez à l'aide d'une canne, d'un déambulateur ou en fauteuil roulant, bougez à votre rythme. L'activité comportera une promenade et un repas partagé. Bienvenue également aux bénévoles accompagnateurs. trices. Par beau temps, les balades seront à l'extérieur ; en cas de pluie, elles seront au musée.

| JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|
| Mardi | 11h00 à 13h30 | Gratuit / avec inscription |

**Date** : 22 septembre au 20 octobre (6 semaines)
**Animatrice** : Ann Mitchell

# PROGRAMMATION
ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
# AUTOMNE 2026

**Cours enfants : du 14 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS POUR ENFANTS (4 à 17 ans)

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### SOCCER

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|---|
| 6-8 ans (équivalent à 1re, 2e et 3e année scolaire) | Lundi | 16h00 à 17h00 | 115 $ |
| 9 à 11 ans (équivalent à 4e et 5e année scolaire) | Lundi | 17h00 à 18h00 | 115 $ |
| 8-10 ans (équivalent à 3e et 4e année scolaire) | Mercredi | 16h00 à 17h00 | 115 $ |
| 11-13 ans (équivalent à 5e et 6e année scolaire et sec 1) | Mercredi | 17h00 à 18h00 | 115 $ |

**Entraîneurs** : Yohann Demierre & Diogo Dsa

### ÉQUIPES DE SOCCER DU CDP

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|---|
| 8-10 ans (équivalent à 3e et 4e année scolaire) | Samedi | 9h00 à 10h30 | 115 $ |
| 11-13 ans (équivalent à 5e et 6e année scolaire et sec 1) | Samedi | 10h30 à 12h00 | 115 $ |

**Pour s'inscrire le samedi, vous devez être inscrit soit lundi ou mercredi.**
**12 séances dont 4 matchs, 7 pratiques et un tournoi**
**Entraîneur** : Yohann Demierre

### SPORTS DE RAQUETTES (Badminton et pickleball)

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

### HOCKEY COSOM

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|---|
| 6 à 8 ans | Vendredi | 16h00 à 17h00 | 115 $ |
| 9 à 12 ans | Vendredi | 17h00 à 18h00 | 115 $ |

**Entraîneur** : Jérémie Vincent-Rochette

### BASKETBALL

| ÂGE | JOUR | HEURE | COÛT |
|---|---|---|---|
| 8 à 11 ans Initiation/ débutant | Mardi | 16h30 à 17h30 | 115 $ |

**Entraîneur** :

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET PLUS

### LES P'TITS CHEFS

**Coût** : 140 $

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

**Professeur** : Vadim Kharin

NOUVEAUTÉ

### S'INITIER AU TRICOT

Sais-tu tricoter ? Envie de découvrir le tricot, le crochet ou même le tricotin ? Le Club de tricot du CDP (formé de tricoteuses expérimentées) se fera un plaisir à te montrer toutes les étapes pour apprendre à tricoter des vêtements, des écharpes, des bonnets ... ou un projet de ton choix. (Laine et aiguilles fournis.)

**Coût** : 10 $

| ÂGE | JOUR | HEURE |
|---|---|---|
| 8 ans + | Mardi | 16h00 à 17h00 |

**Dates** : 15 septembre au 3 novembre (8 semaines)

# PROGRAMMATION
ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS
## AUTOMNE 2026

**Cours enfants : du 13 septembre au 7 décembre 2026**
***Prenez note que le centre sera fermé le 12 octobre 2026***

# ACTIVITÉS POUR ENFANTS (4 à 17 ans)

**SPECTACLE DE NOËL AU CDP : 28 NOVEMBRE AU CDP**
**VEUILLEZ BIEN CONSULTER LA COLONNE "DISTRIBUTION" AFIN DE SAVOIR QUELLE(S) DISTRIBUTION(S) VOTRE OU VOS ENFANT(S) FERONT PARTIES DE LORS DU SPECTACLE DE NOËL.

## ACTIVITÉS DANSE

**Prenez note que les cours seront annulés lundi 12 octobre et dimanche 29 novembre. Début de session 13 septembre.**

### BREAKDANCE

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 4 À 5 ANS 125 $ | Dimanche | 10h00 à 10h45 | 15h30 |
| 6 À 7 ANS 145 $ | Dimanche | 10h50 à 11h50 | 15h30 |
| 8 À 9 ANS 145 $ | Jeudi | 16h15 à 17h10 | 11h30 |
| 10 ANS ET + 145 $ | Jeudi | 17h15 à 18h10 | 11h30 |

### BALLET

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 4 À 7 ANS 125 $ | Mercredi | 16h15 à 17h00 | 15h30 |
| **Adultes 145 $** | **Jeudi** | **20h20 à 21h20** | |

### MULTI DANSE

**Début de cours le dimanche 14 septembre**

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 4 À 5 ANS 125 $ | Dimanche | 10h00 à 10h45 | 11h30 |
| 6 À 7 ANS 145 $ | Dimanche | 10h50 à 11h50 | 11h30 |
| 6 À 7 ANS 145 $ | Mercredi | 16h00 à 16h55 | 15h30 |

### COMÉDIE MUSICALE

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 8 ANS ET + 145 $ | Mercredi | 16h15 à 17h10 | 11h30 |

### CLAQUETTE

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 8 À 9 ANS 145 $ | Mercredi | 17h00 à 17h55 | 11h30 |
| 10 ANS ET + 145 $ | Mercredi | 18h00 à 18h55 | 15h30 |

### DANSE CONTEMPORAINE

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 8 À 9 ANS 145 $ | Mardi | 16h15 à 17h10 | 15h30 |
| 10 À 11 ANS 145 $ | Mardi | 17h15 à 18h10 | 11h30 |
| 12 ANS ET + 145 $ | Mardi | 18h15 à 19h10 | 15h30 |

### HIP HOP

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 8 À 9 ANS 145 $ | Mardi | 16h15 à 17h10 | 11h30 |
| 10 À 11 ANS 135 $ | Lundi | 16h15 à 17h10 | 15h30 |
| 12 ANS ET + 135 $ | Lundi | 17h15 à 18h10 | 15h30 |

### STREET-JAZZ

| ÂGE ET COÛT | JOUR | HEURE | SPECTACLE 28 novembre |
|---|---|---|---|
| 8 À 9 ANS 145 $ | Jeudi | 16h15 à 17h10 | 11h30 |
| 10 ANS ET + 145 $ | Jeudi | 17h15 à 18h10 | 15h30 |

## SERVICE DE RACCOMPAGNEMENT
### 12 SEMAINES

**Les jeunes qui fréquentent les écoles Saint-Pierre-Claver peuvent profiter de notre service de raccompagnement.**

**COÛT :**
**1 jour par semaine = 105 $**
**2 jours par semaine = 180 $**
**3 jours par semaine = 265 $**