PROGRAMMATION

automne | hiver | printemps

Rejoignez la communauté sportive, culturelle et aquatique

CENTRE RÉCRÉATIF **ÉDOUARD-RIVET**

CRER.ME

26
27

Faire
GRANDIR
ses passions!

MONTRÉAL-EST

www.crer.me

514 905-2105 | info@crer.me

11 111, rue Notre-Dame, Montréal-Est, Québec H1B 2V7

514 905-2000
servicescitoyens@montreal-est.ca
Hôtel de ville : 11370, rue Notre-Dame, Montréal-Est (Québec) H1B 2W6

MOT DE LA MAIRESSE

Anne St-Laurent

La Ville de Montréal-Est est fière d'offrir à ses citoyens une programmation toujours aussi riche et variée, au CRÉR. Été comme hiver, les plus jeunes et les adultes de tous âges ont la chance de profiter d'un éventail d'activités à un tarif abordable et avec l'avantage de pouvoir s'inscrire en priorité.

Cardiovélo, danse, natation, hockey, clubs sportifs, activités adaptées aux plus de 55 ans et aux femmes enceintes : votre Centre préféré est LE lieu pour se remettre en forme ou élargir ses horizons.

Je vous encourage donc à en profiter tout au long de l'année, en solo ou en famille. Car le CRÉR est aussi un bel endroit pour socialiser autour d'une activité, d'un petit café ou d'un bon déjeuner au café-resto !

ÉVÈNEMENTS 2026

Fête du citoyen
– samedi 15 août 2026
La Grande marche (Grand défi Pierre Lavoie)
– samedi 17 octobre 2026
Halloween
– samedi 31 octobre 2026 (parc des Vétérans)
Dépouillement de Noël
– dimanche 13 décembre 2026 (pour les résidents de Montréal-Est)

BIBLIOTHÈQUE

Micheline-Gagnon
514 905-2145
11370, rue Notre-Dame – 3e étage

LISTE DES ORGANISMES

ACCRÉDITÉS PAR LA VILLE DE MONTRÉAL-EST

Action Secours Vie d'Espoir
514 564-5295 / actionsecours.ca

AFÉAS Montréal-Est
514 645-7656

Association bénévole de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
514 645-1264 / associationbenevolepatme.ca

Association des gens d'affaires de Pointe-aux-Trembles / Montréal-Est
514 865-4361

Association du hockey mineur de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est
514 642-2168 / ahmpat.com

AQDR section Pointe-de-l'Île de Montréal
514 643-0930 / aqdr.org/section/pointe-de-lile-de-montreal

CDC de la Pointe – région Est de Montréal
514 498-4273 / cdcdelapointe.org

Centre d'aide et de développement de la famille de l'est de Montréal
514 710-1945 / cadfem.ca

Centre des femmes de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles
514 645-6068 / cdfmepat.org

Chevaliers de Colomb – Conseil 2759 Montréal-Est
514 519-8929 / chevaliersdecolomb.com

Club de l'âge d'or de Montréal-Est
514 645-0402

Club Optimiste Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles
514 326-5933

Club de Volleyball les Wonders
514 608-0155 / leswonders.ca

CRP Les Relevailles de Montréal
514 640-6741 / relevailles.com

Filles d'Isabelle – Cercle Jean XXIII 1018
514 924-8708

Groupe Octave – AA
514 905-2105

Infologis de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
514 354-7373 / infologis.ca

L'Artère de l'Est
514 470-1717 / larteredelest.org

Le Village de Noël de Montréal-Est
514 715-4440 / levillagedenoeldemontrealest.com

Légion royale canadienne – Filiale 173
514 645-1940

Maison Dalauze
514 640-4210 / maisondalauze.com

Mentor Sports Basketball MTL-Est
514 905-2105 / crer.me

Prévention Montréal-Est
514 645-5328 / preventionpdi.org

SP Est de Montréal – Sclérose en plaques
514 640-5472 / spcanada.ca

Table de concertation des aînés de Montréal-Est/Pointe-aux-Trembles
514 645-6068

Centre Récréatif Édouard-Rivet

FAIRE GRANDIR SES PASSIONS !
et plus encore...

Au Centre récréatif Édouard-Rivet, nous croyons que chaque passion mérite l'espace pour grandir. Grâce au précieux soutien de la Ville de Montréal-Est, la SRLPAT vous propose une programmation 2026-2027 dynamique, accessible et inspirante, conçue pour vous faire bouger, apprendre, créer et vous dépasser.

Que vous soyez à la recherche d'un nouveau défi, d'une activité à partager en famille ou d'une occasion de rencontrer des gens qui partagent vos intérêts, vous trouverez ici un milieu de vie accueillant et rassembleur.

Découvrez, essayez, progressez et surtout… faites grandir votre passion avec nous !

Daniel Gratton
Directeur général

Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles inc.

INSCRIPTIONS 2026–2027 EN LIGNE

AUTOMNE
13 semaines

DU **14** SEPTEMBRE AU **14** DÉCEMBRE

17 AU 23 AOÛT — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session de printemps peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

24-25 AOÛT — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

dès 9 h
10 h en personne

26 AOÛT — **Pour tous**

2026

HIVER
13 semaines

DU **11** JANVIER AU **12** AVRIL

23 AU 28 NOV. — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session d'automne peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

30 NOV-1er DÉC. — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

dès 9 h
10 h en personne

2 DÉC. — **Pour tous**

2027

PRINTEMPS
7 semaines

DU **26** AVRIL AU **14** JUIN

22 AU 26 MARS — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session d'hiver peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

30-31 MARS — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

dès 9 h
10 h en personne

1er AVRIL — **Pour tous**

2027

*** Les dates de session pour les cours de natation pour enfants et adultes sont différentes. Consultez la page 22.**

HORAIRE DE L'ACCUEIL

Lundi au vendredi
8 h 30 à 21 h 30
Samedi et dimanche
8 h à 18 h

11111, rue Notre-Dame
Montréal-Est (Québec) H1B 2V7
514 905-2105 | www.crer.me

Être résident de la ville de Montréal-Est, c'est…
habiter entre Notre-Dame et Henri-Bourassa et entre Georges-V et la 1ère avenue.

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE !

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

En cas de disparité, la version numérique de la programmation a priorité.

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscriptions sont indiquées à la page précédente. Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente et qui désirent se réinscrire au même cours, même jour, même heure, à la session suivante (à l'exception des cours à niveaux). Pour ajouter un nouveau cours, il faut s'inscrire lors de la période d'inscription.

FRAIS et MODALITÉS DE PAIEMENT

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. **Les taxes sont incluses** dans le coût des activités. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Les prix sont modifiables sans préavis.

Le Centre se réserve le droit de refuser un chèque personnel. Des frais administratifs de 25 $ seront exigés pour tous les modes de paiement sans provision. Le Centre désinscrira automatiquement le client de l'activité si le paiement n'a pas été effectué avant le début de celle-ci.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT / CRÉDIT

- Frais d'administration de 15 $.
- Remboursement à 100 % si annulation par la SRLPAT.
- Toute demande de remboursement doit être adressée par courriel à info@crer.me **avant** le début des cours.
- Aucun remboursement **après** le début des cours.
- Crédit au prorata des cours restants sur présentation du billet de médecin, en tout temps.
- Le crédit n'est pas monnayable.
- Aucun remboursement pour un montant inférieur à 10 $.

La demande sera étudiée par le comité de gestion de la Société Ressources-Loisirs de Pointe-aux-Trembles. Le Centre se réserve le droit d'allouer ou non le crédit sur le reste de l'activité.

ANNULATION d'une activité par le Centre

La SRLPAT se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant, ou pour toute autre raison jugée valable. Dans ce cas, le remboursement sera complet.

REÇUS D'IMPÔT et relevé R-24

Pour vous prévaloir du crédit d'impôt pour la condition physique des enfants, il vous faut conserver vos reçus d'inscription.

Pour l'émission des reçus de Relevé 24, le numéro d'assurance sociale d'un des deux parents est nécessaire. Seules les activités du camp de jour et de la relâche scolaire sont admissibles pour ces reçus. Le relevé est disponible dans votre dossier SPORT-PLUS en ligne à partir du 28 février. Aucun envoi postal ne sera fait.

Restez à l'affût des changements une fois votre activité débutée !
Abonnez-vous à l'infolettre sur notre site Internet. Toutes les informations liées aux activités offertes dans lesquelles vous ou vos enfants êtes inscrits, les périodes d'inscription, les informations et évènements à venir vous seront envoyés par courriel. Assurez-vous que votre adresse électronique est à jour dans votre dossier.

Carte de MEMBRE PRIVILÈGE

Procurez-vous la carte « Privilège » réservée aux résidents de la ville de Montréal-Est. Elle offre des tarifs préférentiels et des gratuités pour certaines activités. Les résidents sont choyés !

Carte « Privilège » (preuve de résidence obligatoire)
– Enfants : 5 $
– Adultes (16 ans et plus) : 10 $
– Par famille (2 adultes et enfants) : 15 $

La carte vous offre :
- Un accès aux inscriptions 48 h à l'avance ;
- Une réduction de **30 $** sur une activité à prix régulier ;
- **50 %** de rabais pour l'inscription à l'activité KARATÉ ;
- **50 %** de rabais pour l'inscription à l'activité DANSE ;
- Un accès gratuit aux activités libres.

Certaines conditions s'appliquent

MON DOSSIER EN LIGNE

INSCRIPTIONS PAR INTERNET
(Site sécurisé)

Nous vous recommandons d'avoir fait le choix de l'activité ou des activités à l'aide de cette programmation avant d'entreprendre le processus d'inscription.

1. À partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone intelligent, rendez-vous au : **www.crer.me,** puis cliquez sur : **« MON DOSSIER/INSCRIPTION »**

2. Connectez-vous à votre compte à l'aide de votre adresse courriel et de votre mot de passe en cliquant sur : **« SE CONNECTER »**
Si vous les avez oubliés, téléphonez-nous. NE CRÉEZ PAS de nouveau compte.

3. Une fois connecté, choisissez le profil de la personne pour laquelle vous désirez ajouter une activité et cliquez sur : **« INSCRIRE »**

4. Vous pouvez maintenant effectuer une recherche d'activité par nom ou choisir parmi la liste d'activités proposées. Lorsque votre choix sera effectué, cliquez sur : **« AJOUTER AU PANIER »**

5. Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, cliquez à nouveau sur Mon compte, puis Ma famille et sélectionnez la personne de votre choix et répétez l'étape 4.

6. Lorsque vous aurez terminé l'ajout des inscriptions, cliquez sur le panier pour confirmer et payer le solde dû. Vérifiez le contenu de votre inscription.
   1. Cliquez sur « Passer à la Caisse », la page Paiement s'ouvrira automatiquement.
   2. Choisissez vos options de paiement.
   3. Confirmez les Modalités de paiement.
   4. Appuyez sur ENREGISTRER afin de passer à la page de paiement. Vous serez dirigé automatiquement vers la page de la compagnie de paiement PAYSAFE.
   5. Après avoir payé, vous serez dirigé automatiquement vers une page contenant votre reçu d'inscription. Conservez-le dans vos dossiers pour preuve de paiement.
   6. Notez votre numéro de référence ou imprimez la page pour vos dossiers.

Reçu d'inscription
Lisez attentivement et conservez votre reçu, celui-ci vous informe des détails importants liés aux activités auxquelles vous êtes inscrit : le matériel, l'équipement requis, l'habillement, certains règlements spécifiques et les séances annulées. Il peut aussi représenter un reçu d'impôt.

Assurez-vous de toujours vérifier le statut de la transaction inscrit sur votre reçu d'inscription avant de quitter le site d'inscription. Vous devez lire « Inscription réussie ». Si la mention « Échec de l'inscription » s'affiche, veuillez d'abord récupérer votre panier d'achats et tenter de refaire votre paiement. Si vous éprouvez à nouveau des difficultés, communiquez avec nous durant les heures d'ouverture.

MES ACTIVITÉS À LA CARTE

FLIIP

Essayez Flipp, c'est simple et pratique !
Nous vous encourageons à télécharger l'application à partir de l'App Store ou Google Play pour faciliter vos réservations. Vous pouvez tout gérer : sélectionner vos cours quand vous le désirez, vous inscrire à un cours 30 minutes avant le début, annuler une réservation, recevoir des courriels de suivi, voir les nouveaux cours offerts et plus encore.

Pour accéder à FLIPP à partir de votre ordinateur :

1. Visitez le www.crer.me. Cliquez sur Zone athlétique et sur Abonne-toi maintenant ; vous serez redirigé vers le site d'inscription « FLIIP »
2. Si vous avez déjà un compte, connectez-vous ou cliquez sur « Inscrivez-vous maintenant »
3. Remplissez le formulaire et suivez les étapes.
4. Ayez votre carte de crédit en main. C'est obligatoire.
5. Sélectionnez un forfait : 1 cours/5 cours/10 cours/30 cours. Chaque forfait a ses avantages. Vous pouvez même faire un essai gratuit.
6. Lorsque votre forfait est acheté, sélectionnez vos cours préférés dans Calendrier/horaire. Plusieurs choix vous sont offerts !

RABAIS %

Plus vous bougez, plus vous économisez !
Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez

10 % de rabais
sur la 2e activité et les suivantes.
Le rabais est applicable pour les activités au même programme seulement.

Sportives | Culturelles | Aquatiques

Vous avez 55 ans ou + ?
Obtenez 10 % sur les activités sélectionnées dans la programmation.
C'est un privilège modifiable, sans préavis.

55+

30$ de rabais *pour les résidents de Montréal-Est*

Certaines conditions s'appliquent

Des GROS rabais pour les RÉSIDENTS DE MONTRÉAL-EST
La Ville de Montréal-Est vous offre **30 $** de rabais additionnel sur chaque activité à la programmation.

ÉVÈNEMENTS À VENIR

ROSE POUR LA CAUSE
– 7 au 9 octobre
Tous les profits sont versés à la Fondation cancer du sein du Québec

PATIN LIBRE avec animation
Spécial HALLOWEEN – 25 octobre
Spécial NOËL – 13 décembre

TOURNOI BANTAM
– 16 au 29 novembre

RELÂCHE SCOLAIRE
– 1er au 5 mars

TOURNOI M7 – M9
– 8-9-10 et 15-16-17 janvier

LOCATION

Nos salles polyvalentes offrent un cadre idéal pour tous vos types d'évènements : conférences, réunions ou anniversaires. Tous les détails sont accessibles sur notre site.
Rendez-vous au crer.me/location-de-salle

GYMNASE
Prix spécial pour les activités sportives (hockey cosom, basketball, badminton). Selon la disponibilité, 90 $/heure*.

ARÉNA
Parce qu'on est passionné, quelle que soit la saison, l'aréna est ouvert à l'année pour les mordus de hockey et de patins ! Renseignez-vous pour la location de glace.

* prix modifiable sans préavis

CALENDRIER

- Fête du Travail : 7 septembre 2026 (*fermé*)
- Action de grâce : 12 octobre 2026 (*fermé*)
- Congé des fêtes : 24-25-26, 31 décembre 2026 et 1er-2 janvier 2027 (*fermé*)
- Semaine de relâche : 1er au 5 mars 2027
- Congé de Pâques : 28-29 mars 2027 (*fermé*)
- Fête des Patriotes : 24 mai 2027 (*fermé*)
- Fête nationale : 24 juin 2027 (*fermé*)
- Fête du Canada : 1er juillet 2027 (*ouvert*)

Faire GRANDIR ses passions !

Profitez des Activités Libres et gardez la forme !

Hockey enfant

Patinage libre

Gratuit — *Consultez les horaires sur notre site, section Aréna !*

Bain libre

Gratuit — *Consultez les horaires sur notre site, section Aquatique !*

D'autres activités libres sont offertes : pickleball, badminton, hockey libre

Réservation sur FLIIP

Certaines plages horaires sont réservées pour les résidents de Montréal-Est.

Réservations : 514 905-2105 (48 heures à l'avance)
GRATUIT avec la carte privilège ou 5 $/adulte

www.crer.me

CRER

EMMANUELLE CABANA
DIRECTRICE DES PROGRAMMES
emmanuelle.cabana@srlpat.org | **514 905-2105**

Activités *sportives et culturelles*

Faire GRANDIR ses passions !

30$ de rabais *pour les résidents de Montréal-Est*

Barre

Le cours de Barre n'est pas un cours de danse ni de ballet ! C'est un entraînement en endurance musculaire efficace et intense, qui s'apparente au Pilates. La méthode Barre inclut du Shake and Burn, de petits mouvements en pulsations, 50 % au sol, 50 % debout avec la chaise en guise de barre. Ce cours travaille l'ensemble du corps avec une emphase sur les abdos, les fessiers et les cuisses.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	138 $	138 $	75 $

Body design

Un cœur et un corps en santé ! Le Body design vous permet d'améliorer votre endurance, votre cardio et votre masse musculaire avec des routines aérobiques faciles, des poids, des élastiques et d'autres matériels adéquats lors de chacun des entraînements. Cours complet pour tous les niveaux.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 18 h à 19 h	138 $	138 $	75 $
Jeudi 10 h 45 à 11 h 45 NOUVEAU !			
Vendredi 18 h à 19 h			

Extensa Fitness

Extensa Fitness est un programme de flexibilité complet du corps. Chaque cours est créé pour atteindre une flexibilité optimale, en combinant des exercices d'étirement, de force et d'équilibre.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 10 h 35 à 11 h 35	138 $	138 $	75 $

Flex-IN

NOUVEAU !

Ce cours propose différentes expériences pour explorer votre propre boussole, sans pression ni performance. Le rythme est lent et doux pour permettre de réellement déceler les messages du corps. C'est une invitation à vivre une combinaison d'éléments qui répondent à vos besoins du moment :

- Le mouvement : par des étirements conscients et fluides, pratiqués dans la douceur,
- La science : par la neurobiologie et la régulation du système nerveux,
- La présence : par l'observation de soi et la pleine conscience,
- Le bien-être : par la respiration, la vibration des sons et l'automassage,

Trouvez ce qui résonne en vous.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	12 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 19 h 15 à 20 h 15	127 $	138 $	75 $

Gymnastique chinoise

Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong est une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Qi Gong signifie « réalisation ou accomplissement » (Gong) et « maîtrise du souffle » (QI). Accessible à tous, peu importe votre forme physique. Il se pratique debout ou assis.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Vendredi 10 h à 11 h	138 $	138 $	75 $

HIIT Boxing/Kickboxing

Cours à haute intensité, basé sur des circuits et un entraînement par intervalles. Des sacs de frappe, la corde à sauter et des mouvements inspirés de la boxe et du kickboxing seront sollicités.

Horaire 45 min.	A26	H27	P27
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 17 h 30 à 18 h 15	138 $	138 $	75 $

HIIT Core et ABS

Vous en voulez davantage ? Cet entraînement HIIT cible les abdos et tous les muscles stabilisateurs du corps, ce qui améliore la posture et la force musculaire. Tout est là pour retrouver la forme !

Horaire 30 min.	A26	H27	P27
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 18 h à 18 h 30	102 $	102 $	55 $

↑ NOUVEAU ↓
PRIX DUO : 2 pour 138 $
HIIT Core et ABS + HIIT Power fit

HIIT Power fit

Entraînement à haute intensité sans équipement, sans chorégraphie, avec mouvements simples et dynamiques. Pour augmenter la fréquence cardiaque au maximum. Préparez-vous à avoir chaud !

Horaire 30 min.	A26	H27	P27
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 17 h 30 à 18 h	102 $	102 $	55 $

HIIT pré/postnatal

Ce cours de HIIT Pré/postnatal se fait en circuit et fera travailler votre corps et votre cardio. Les mouvements sont adaptés à la condition physique des nouvelles et futures mamans. Vos enfants de 0 à 2 ans seront bien accueillis dans une petite zone dédiée et un espace d'allaitement est à votre disposition. Future maman : préparez votre corps et votre esprit à la venue de votre enfant. Nouvelle maman : profitez d'un moment pour sortir de la maison et vous prioriser après l'arrivée de bébé.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 10 h à 11 h	138 $	138 $	75 $

Mini soccer

NOUVEAU !

En plus de découvrir le soccer, les enfants seront initiés, à partir d'histoires imaginaires, à différents jeux sportifs. Ils apprendront à jouer en groupe et seront initiés à la pratique de sports variés. Ils travailleront les compétences à la base de plusieurs sports : lancer, sauter, courir, l'esprit d'équipe, la mobilité, l'endurance et plus encore !

Horaire		A26	H27	P27
		13 sem.	13 sem.	7 sem.
3–4 ans Parent-enfant	Samedi 8 h à 8 h 40	104 $	104 $	56 $
5–6 ans	Samedi 8 h 50 à 9 h 35			
7–8 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 35			

Pickleball

Le pickleball est le sport qui connaît la plus forte croissance au monde, et il n'attend que vous. Mélange unique de tennis, de badminton et de tennis de table, c'est l'activité idéale pour ceux qui recherchent un sport dynamique, facile à apprendre et extrêmement convivial.

Initiation : vous n'avez jamais tenu une raquette ? Aucun problème ! Notre programme d'initiation est conçu pour vous faire échanger vos premières balles avec assurance dès la première heure. Vous découvrirez les bases. Ce cours s'adresse aux débutants.

Séance de perfectionnement – Spécial « Drills » : passez au niveau supérieur ! Une séance axée sur la répétition de coups spécifiques (dinks, drops, volées) pour développer votre précision, votre constance et vos réflexes sur le terrain. Moins de théorie, plus d'action !

Horaire		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Initiation	Lundi 14 h 30 à 15 h 45	138 $	138 $	75 $
Perfectionnement	Mardi 14 h 30 à 15 h 45			

Pilates

Le Pilates propose une série d'exercices qui renforcent la posture, les muscles abdominaux, le dos, les jambes, les bras et l'amélioration de la mobilité des articulations. Il porte une attention particulière au rythme des respirations. Ce cours s'adresse à tous ceux et celles désirant une approche complète de l'entraînement. Pratiquer le Pilates permet d'avoir « une colonne vertébrale aussi souple que celle d'un chat et aussi forte qu'une colonne grecque », aurait dit Joseph Pilates.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15	138 $	138 $	75 $
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30			
Vendredi 11 h à 12 h NOUVEAU !			

Yoga

Yoga Hatha : Le Yoga Hatha est doux et accessible à tous, idéal pour ceux qui souhaitent s'initier au yoga ou approfondir leur pratique. Chaque séance comprend un enchaînement de postures, d'exercices de respiration et une phase de relaxation. Ce cours vise à améliorer la souplesse, renforcer le corps en douceur, calmer le mental et harmoniser l'énergie vitale. Il permet de se recentrer, de mieux gérer le stress et d'installer un bien-être durable dans le quotidien.

Yoga sur chaise : Ce cours est divisé en 2 parties. La première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, pour les personnes à mobilité un peu réduite ou avec des blessures et les personnes ayant une pratique de yoga régulière et une bonne forme physique. Les postures sont adaptées pour que tous les participants soient confortables. Nous travaillons la mobilité, la flexibilité, la force, l'équilibre, la relaxation et la respiration.

Power yoga (intermédiaire) : Ce cours s'adresse à des yogis intermédiaires ayant pratiqué le Yoga plusieurs fois dans leur vie, des participants qui connaissent bien le nom des postures et qui peuvent suivre la séquence avec des repères verbaux sans que celle-ci soit démontrée. Yoga très dynamique pour travailler en profondeur l'ensemble de la musculature du corps en combinant des postures en force, d'équilibre, de mobilité et de flexibilité. C'est un type de yoga durant lequel les postures s'enchaînent rapidement et en symbiose avec la respiration pour un entraînement complet. Aussi, nous naviguerons ensemble vers des postures avancées.

Horaire		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Yoga sur chaise	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	138 $	138 $	75 $
	Vend. 11 h 30 à 12 h 30			
Power yoga	Lundi 18 h à 19 h			
Yoga hatha	Mardi 18 h à 19 h			

Yoga postnatal

Le Yoga postnatal est dédié aux femmes après la grossesse. Il offre un espace bienveillant pour se reconnecter à son corps, vivre pleinement la maternité, et favoriser un bien-être global, physique comme émotionnel. Aide à soulager les inconforts, à mieux respirer et à se détendre. Après la naissance, il soutient la récupération en douceur : renforcement du périnée, recentrage abdominal, relâchement des tensions et retour progressif à soi.

Ouvert aux jeunes mamans dès 6 à 8 semaines après l'accouchement. Possibilité de venir avec bébé.

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Vendredi 10 h 15 à 11 h 15	138 $	138 $	75 $

Zumba®

Festive, la ZUMBA® vous fera voyager sur des rythmes latins et entraînants. Les routines simples de danse à intensités variées vous permettront d'améliorer votre endurance physique et votre cardio. Ce n'est plus un entraînement, c'est du vrai plaisir entre amis !

Horaire	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 18 h 15 à 19 h 15	138 $	138 $	75 $

10 %

Plus vous bougez, plus vous économisez !
Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez
10 % de rabais
sur la 2e activité !

Applicable pour les activités au même programme seulement.

Activités culturelles

Écriture de mémoire

NOUVEAU !

Souhaitez-vous vivre une nouvelle expérience, replonger dans l'univers de l'écriture, jouer avec les mots et rigoler un bon coup, le tout dans une expérience ludique ? L'écriture est-elle le mode d'expression qui vous convient ? Venez explorer votre potentiel, en compagnie d'écrivains en herbe. Le jeu en vaut la chandelle !
Exercices d'échauffement et d'écriture créative, jeux introspectifs, rédaction de textes associés à différents genres littéraires : écriture automatique, fiction, texte d'humour, récit et plus encore !

Horaire	A26	H27	P27
	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 11 h à 12 h	169 $	169 $	91 $
Samedi 10 h à 11 h			

Danse

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard
514 264-1574 | direction@msdanse.ca
Session automne : 7 sept. au 13 déc.
Session hiver/printemps : 11 janvier au 6 juin
Aucun cours à l'Halloween, à la relâche scolaire et à Pâques

Acro danse : L'acro danse combine le style jazz avec des éléments acrobatiques de précision. Les chorégraphies allient harmonieusement la souplesse, l'impulsion, la technique en jazz et la gymnastique.

Ballet : La danse classique constitue la meilleure base menant à toutes les formes de danse. Constitué d'exercices à la barre et au centre, le ballet se caractérise par ses mouvements gracieux, fluides et précis.

Danse fusion : Les danseurs expérimenteront tous les styles de danse moderne en passant du funky au hip-hop. On y travaille les techniques de jazz et de moderne ainsi que la souplesse et l'interprétation.

Initiation à la danse : La priorité est d'abord au plaisir et au jeu pour introduire progressivement des mouvements dansés et plus techniques. L'idée est de préparer les enfants à tous les styles de danse.

Hip-Hop : Conçu de manière à développer les éléments techniques d'un danseur et à s'imprégner du style de danse hip-hop (danse de rue). Cette danse demande une bonne condition physique et une bonne coordination. C'est dynamique et énergisant !

Jazz : Les danseurs travaillent la technique, le placement, l'alignement du corps, la souplesse et la coordination. Le style funky est très dynamique et les chorégraphies sont sur des musiques pop. Le danseur travaillera son expression corporelle et l'interprétation.

Cours	Âges	Horaire	A26	HP27
			14 sem.	19 sem.
Acro danse	6 à 9 ans	Vendredi 18 h à 19 h	198 $	275 $
	10 à 13 ans	Vendredi 19 h à 20 h		
Ballet	4 à 7 ans	Mercredi 18 h à 19 h		
	8 à 12 ans	Mercredi 19 h 10 à 20 h 10		
Danse fusion	6 à 12 ans	Jeudi 19 h 10 à 20 h 10		
Initiation à la danse	3 à 5 ans	Jeudi 18 h à 19 h		
		Samedi 10 h à 11 h		
Hip-Hop	6 à 8 ans	Samedi 11 h 10 à 12 h 10		
	9 à 12 ans	Samedi 12 h 10 à 13 h 10		
Jazz	6 à 8 ans	Samedi 11 h 10 à 12 h 10		
	9 à 12 ans	Samedi 12 h 10 à 13 h 10		

Frais du spectacle de danse inclus
sauf pour l'achat des billets de spectacle et le lien vidéo.

Spectacle de fin d'année
Dimanche 13 juin 2027, 10 h 30

Danse en ligne country

Le cours de danse en ligne country est vraiment unique en son genre. C'est facile, efficace, énergique et absolument exaltant ! Les chorégraphies sont précises, répétitives, dansées en ligne (sans partenaire) et enseignées sur différents rythmes country. C'est avant tout une pure activité de divertissement, de loisir et de détente. *Les 12 à 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.*

Horaire		A26	HP27
		13 sem.	20 sem.
16 ans +	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	123 $	190 $

Patin

En collaboration avec l'Académie de patinage PEAK Natalie Olivier **514 917-0770 | olivier.nat@hotmail.com**

Volet Débutants et plus – Initiation au patinage : Votre enfant a toujours voulu apprendre à patiner et faire des pirouettes sur la glace ? Voici un programme d'apprentissage des rudiments du patinage. L'enfant apprendra tous les éléments de base du patinage de façon à pouvoir se mouvoir avec aisance sur la glace. L'emphase sera mise sur l'acquisition de motricité, d'agilité, d'équilibre et de rapidité.

Que ce soit pour le simple loisir ou en vue de la transition éventuelle vers un autre sport de glace, tel que le patinage artistique, le hockey, la ringuette ou le patinage de vitesse, ce cours s'adresse aux jeunes sans expérience de patinage. Il n'est pas nécessaire d'être capable de se tenir sur des patins. Pour les 5 à 12 ans.

Volet PEAK : étape 3 et plus : Ce cours s'adresse aux patineurs plus expérimentés qui maîtrisent déjà les bases du patinage et ont déjà un entraîneur privé. Avec PEAK – Académie de patinage, l'enfant apprendra l'exécution d'éléments techniques du patinage artistique, dont les carrés et les virages, les poussées-élans, les croisés, les sauts, les pirouettes, etc. Pour les 5 à 17 ans.

Hockey ADULTE, intermédiaire et plus* : Cours technique de patinage pour joueurs de hockey adultes de niveau intermédiaire et avancé, déjà membres d'une équipe de hockey.

NOUVEAU !

** Avant de vous inscrire, veuillez communiquer directement avec nous afin de vérifier si ce cours correspond à votre niveau et à vos besoins*

Horaire		A26	H27
		12 sem.	6 sem.
Volet Débutants et plus	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	217 $	110 $
Volet PEAK	Jeudi 18 h 5 à 19 h 5	217 $	126 $
Hockey ADULTE	Jeudi 18 h 25 à 19 h 25	494 $	315 $

Session Hiver 2027 : les cours se terminent dans la semaine du 22 février

Karaté

En collaboration avec le club de Karaté Shotokan de Repentigny

Le karaté est une discipline martiale d'origine japonaise dans laquelle vous apprendrez les techniques de base (positions et déplacements), les enchaînements codifiés et structurés de techniques (Kata) et le combat. Style Shotokan, apprentissage par niveau.

Le Club de karaté Shotokan Montréal-Est est fait pour vous. Profitez de l'occasion pour faire une activité parent-enfant, puisque, peu importe votre âge ou votre niveau, nos cours sont ouverts aux jeunes comme aux adultes. Les cours sont adaptés à tous, selon la couleur de votre ceinture.
Il ne reste qu'à vous inscrire !

Club KARATÉ SHOTOKAN MTL-EST
Centre récréatif Édouard-Rivet

affilié à la Japan Karate Shotokan
et à l'Association de Karaté Shotokan

Initiation 3-5 ans

Les cours d'initiation au karaté sont destinés aux enfants de 3 à 5 ans. Ils permettent de découvrir les bases du karaté, les mouvements et les valeurs pour faire aimer ce sport !

Ceintures blanche et jaune

Les élèves de ceintures blanche et jaune découvrent le karaté en assimilant des techniques de base (KIHON) et en répétant des enchaînements de techniques simples (KATA). Ils s'initient aussi au combat (KUMITE) au moyen d'exercices exécutés deux par deux et en participant à des combats légers sous supervision. Dès le départ, nos élèves expérimentent les différentes facettes du karaté, conformément à la tradition japonaise.

Ceinture orange et plus

Vous voici rendu au cours de karaté qui consiste en une pratique plus approfondie du style Shotokan. Il s'agit d'un art martial figurant parmi les cinq grands styles de karaté pratiqués au Japon. Le karaté Shotokan est une excellente activité pour développer des habiletés techniques et physiques d'autodéfense. Il favorise aussi le développement du caractère et de la discipline mentale.

50% de rabais
pour les résidents de Montréal-Est

HORAIRE		A26	H27	P27
Enfant		**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Initiation 3-5 ans – 1x / sem.	Samedi 9 h à 9 h 45	108 $	108 $	58 $
Ceintures blanche et jaune – 2x /sem.	Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h	164 $	164 $	88 $
Ceinture orange et plus – 2x / sem.	Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30	246 $	246 $	133 $
Adulte		**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Ceintures blanche et jaune – 2x /sem.	Jeudi 18 h à 19 h et Samedi 10 h à 11 h	213 $	213 $	115 $
Ceinture orange et plus – 2x / sem.	Jeudi 19 h à 20 h 30 et Samedi 10 h à 11 h 30	308 $	308 $	166 $

Faire GRANDIR ses passions !

Basketball

En collaboration avec Mentor Sports

Les jeunes de 5 à 17 ans ont maintenant un endroit pour progresser en basketball, un merveilleux sport d'équipe. Accompagnés d'un duo d'entraîneurs extraordinaires et passionnés, les Christopher enseigneront à vos enfants les rudiments du basketball par le jeu et leur passion.

Groupe 5 et 6 ans

C'est dans un climat de plaisir, d'entraide et de respect que les jeunes athlètes apprendront les bases du basketball. Ce programme consiste à enseigner la complexité du sport à travers des jeux adaptés. Les enfants auront les notions de base pour bien débuter.

Groupes 7 à 17 ans

Nos entraînements de basketball (divisés par groupes d'âge) fourniront aux enfants les bases nécessaires leur permettant de comprendre et de jouer à ce sport. Ils seront accompagnés par nos entraîneurs afin de maintenir une bonne progression.

Groupe 12 ans +

Pour les ados à la recherche d'une expérience de basketball plus intense. Ce programme permettra de vivre une expérience d'équipe. Tu apprendras également des techniques plus avancées afin de continuer ta progression de joueur.

Groupes compétitifs

Pour les enfants à la recherche d'une expérience de basketball plus intense. Ce programme permettra aux jeunes d'avoir une expérience d'équipe. Ils apprendront également des techniques plus avancées afin de continuer leur progression de joueur.
Niveau réservé aux basketteures/basketteuses sélectionné(e)s.

HORAIRE		AN
COMPÉTITIF		**28 sem.**
U10	Dimanche 9 h à 10 h 30 Mardi : 19 h à 20 h	425 $
U12	Dimanche 10 h 30 à 12 h Lundi : 19 h 20 h	
U12-14 Filles	Dimanche 12 h à 13 h 30	
Benjamin	Dimanche 13 h 30 à 15 h Lundi : 19 h 20 h	

30$ de rabais
pour les résidents de Montréal-Est

HORAIRE		A26	H27	P27
		13 sem.	**13 sem.**	**7 sem.**
5–6 ans	Dimanche 8 h à 9 h	189 $	189 $	102 $
7–8 ans	Dimanche 9 h à 10 h			
9–11 ans	Dimanche 10 h à 11 h			
12 ans et +	Dimanche 11 h à 12 h			
5–13 ans	Lundi 18 h à 19 h			
	Mardi 18 h à 19 h			
10–17 ans – Filles	Mardi 19 h à 20 h			

Volleyball

En collaboration avec Les Wonders
Instagram : leswonders_volleyball
Facebook : facebook.com/leswonders

C'est l'occasion d'apprendre les gestes techniques et les positions du volleyball avec le club de volleyball les Wonders. Pour une initiation avec le mini-volley ou pour les plus expérimentés, les groupes sont adaptés du niveau primaire au 2e secondaire. Dans un cadre ludique d'apprentissage, l'enfant développera certaines habiletés, techniques et pratiques, grâce à une activité qui le passionne.

Mini-volley 8–12 ans mixtes

Le mini-volley, c'est quoi ? C'est l'occasion d'apprendre les gestes techniques du volleyball, mais adaptés au niveau primaire. Dans un cadre ludique, l'enfant développera certaines habiletés motrices en pratiquant le mini-volley.

Secondaire 1 et 2 12–14 ans

Te voilà rendu au secondaire et tu veux t'initier au volleyball ? Que tu fasses partie d'une équipe à ton école ou non n'a pas d'importance. Viens nous voir, nos entraîneurs sauront t'aider !

Secondaire 1 et 2 Intermédiaire 12–14 ans

Tu t'es découvert une passion pour le volley et tu veux continuer de t'améliorer avec d'autres mordus comme toi ? Voilà ta chance ! Sur invitation seulement.

Adulte 16 ans et +

Activité récréative ouverte aux adultes de tous niveaux, avec supervision. Jeux amicaux, esprit d'équipe et plaisir avant la performance. Venez bouger, socialiser et vous amuser dans une ambiance dynamique et inclusive.

30$ de rabais
pour les résidents de Montréal-Est

HORAIRE		A26	H27	P27
		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mini-volley 8-12 ans Débutant	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	194 $	194 $	105 $
Mini-volley 8-12 ans Intermédiaire	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30			
Mini-volley 8-12 ans Avancé	Dimanche 14 h 30 à 15 h 30			
Secondaire 1 et 2 Débutant	Dimanche 16 h à 17 h 30	226 $	226 $	122 $
Secondaire 1 et 2 Intermédiaire	Dimanche 17 h 30 à 19 h			
Secondaire 1 et 2 Avancé	Dimanche 19 h à 20 h 30			
Adulte Débutant	Jeudi 18 h 30 à 20 h	297 $	297 $	160 $
Adulte Intermédiaire	Jeudi 20 h à 22 h			

Rejoins une communauté qui te ressemble !

Des cours de groupe motivant

Crosstraining
dépasse tes limites avec des entraînements intenses

Spinning
cardio à haute intensité sur vélo stationnaire

À la carte
mise en forme, Pilates, Yoga, Zumba, activités aquatiques et +

Rejoign

Entraînement fonctionnel et spinning – propulsé par

crer.me/zone-athletique

11111, rue Notre-Dame, Montréal-Est (Québec) H1B 2V7

Spinning

CardioVélo

(Offert à la session ou à la carte)

Le **CardioVélo** (spinning) est un entraînement en groupe qui se pratique sur des vélos stationnaires. Le Spin rythmique est une expérience unique mêlant intensité, plaisir, exercices cardiovasculaires et musculaires afin de dépasser vos limites. Ce cours se donne dans une ambiance festive au rythme de la musique.

Vélo Muscu : Vous désirez maximiser votre temps ? Ce cours est un deux en un. Vous allez travailler votre cardio autant que raffermir votre corps (moitié vélo, moitié musculation). Très efficace et vraiment complet !

Horaire		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
CardioVélo	Mardi 12 h à 12 h 45	185 $	185 $	99 $
	Merc. 18 h 30 à 19 h 15			
	Merc. 19 h 30 à 20 h 15			
Vélo Muscu	Lundi 18 h 30 à 19 h 15			
	Lundi 19 h 30 à 20 h 15			

Crosstraining

CrossTraining

Vous aimez les entraînements complets ? En voici un ! Avec un entraînement *full body* qui vous aidera à développer tous les muscles de votre corps sans oublier votre cardio. L'essayer, c'est l'adopter.

Horaire		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi	11 h à 11 h 45	185 $	185 $	99 $
Lundi, mercredi et vendredi	12 h à 12 h 45			
Mardi	17 h à 17 h 45			
	18 h à 18 h 45			
	19 h à 19 h 45			
Mercredi	12 h à 12 h 45			
Samedi	9 h à 9 h 45			
	10 h à 10 h 45			
	11 h à 11 h 45			

s, flexibles et accessibles à tous !
Que tu sois athlète ou débutant.

MOTIVATION, INCLUSION, DYNAMIQUE
Le cours de TON choix,
avec l'horaire qui TE convient,
adapté à TON rythme et TA capacité...
Choisis ce que TU VEUX quand TU PEUX !

hez la ZONE

CRER

à la session ... ou à la carte

ABONNE-TOI !

Télécharge l'application FLIIP,
crée ton compte et sois prêt à relever les défis !

FLIIP

EMMANUELLE CABANA
DIRECTRICE DES PROGRAMMES
emmanuelle.cabana@srlpat.org | **514 905-2105**

Activités aînés

Faire GRANDIR ses passions !

30$ de rabais
pour les résidents de Montréal-Est

Vous avez 55 ans ou + ?
Obtenez 10 % sur les activités sélectionnées dans la programmation.
C'est un privilège modifiable, sans préavis.

Actiforme

L'Actiforme vous permet de partir à la découverte de différentes approches et techniques permettant de garder la forme. Une combinaison variée de cardio, d'exercices musculaires et d'étirements.

Horaire	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 11 h 15 à 12 h 15	124 $	124 $	67 $

Cardiovélo 55+

fadoq

Un cours de « spinning » adapté juste pour vous ! Venez découvrir une activité cardiovasculaire sans impact, dirigé par un entraîneur compétent et expérimenté qui saura vous motiver, vous guider et rendre vos 45 minutes de vélo des plus agréables. Favorise la perte de poids, augmente le métabolisme et renforce le bas du corps.

Horaire *(cours ouvert à tous + membres fadoq)*	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Vendredi 10 h 30 à 11 h 15	180 $	180 $	94 $

Danse en ligne

En collaboration avec l'École de danse Hélène Tremblay
Venez danser et vous divertir avec une professeure expérimentée qui enseigne différentes figures de danse en ligne et chorégraphies.

Horaire avec Maryse		A26	HP27
14 $ à la carte		13 sem.	18 sem.
Débutant 1	Jeudi 13 h à 14 h 30	118 $	164 $
Débutant 2	Jeudi 13 h à 14 h 30 (seulement offert à l'hiver)	–	164 $
Intermédiaire	Jeudi 14 h 30 à 16 h	118 $	164 $

Drumfit

fadoq

Inspiré du Pound®, le Drumfit combine des chorégraphies musicales, travaille la coordination, la motricité, l'écoute active, la proprioception et l'endurance. Adaptés aux 55 ans et +, la plupart du temps, les exercices se font assis sur une chaise et les participants tapent sur le ballon de fitness. Allez, on va bondir de joie !

Horaire *(cours ouvert à tous + membres fadoq)*	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 10 h à 10 h 45	124 $	124 $	67 $

FlexiAîné

Le cours de FlexiAîné combine des étirements debout et sur chaise pour améliorer votre souplesse, votre capacité respiratoire et votre posture générale. Le cours est offert dans une ambiance détendue, dans le respect des limites de chacun. Le cours se termine par une période de relaxation et de respiration.

Horaire	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 10 h 45 à 11 h 45	124 $	124 $	67 $
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30			

Plus vous bougez, plus vous économisez !
Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez
10 % de rabais
sur la 2e activité !

10 %

Applicable pour les activités au même programme seulement.

Mise en forme

Venez expérimenter tous les aspects de la mise en forme. Travaillez votre force musculaire, votre endurance cardiovasculaire et le contrôle de l'équilibre sous des formes variées et dynamiques. C'est complet et parfait ! Séance suivie d'étirements et de détente.

Horaire	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 9 h 30 à 10 h 30	124 $	124 $	67 $
Mercredi 10 h 45 à 11 h 45			
Vendredi 9 h 30 à 10 h 30			

Suivez-nous /crer.me

Yoga

Yoga actif 55+ : Yoga dynamique sur tapis. Nous allons travailler les postures de mobilité, flexibilité, force, équilibre, relaxation et respiration. Le cours se donne en mouvement continu avec une période de relaxation au début et à la fin du cours. Pour un cours plus accessible, choisir le yoga sur chaise. Niveau intermédiaire. Prérequis : pouvoir être à quatre pattes, à genoux, sur les poignets, en chien tête en bas.

Yoga sur chaise : (cours débutant) Pratique inspirée du yoga régulier avec un cours divisé en 2 parties égales, une première assise sur la chaise et l'autre debout derrière la chaise. Ce cours est pour tous, tant pour les personnes à mobilité un peu réduite ou avec des blessures que pour les personnes ayant une pratique de yoga régulière et une bonne forme physique. Les postures sont adaptées pour que tous les participants soient confortables. Nous allons travailler la mobilité, la flexibilité, la force, l'équilibre, la relaxation et la respiration.

Horaire		A26	H27	P27
***10 %** applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Yoga actif 55+	Mercredi 11 h 15 à 12 h 15	124 $	124 $	67 $
Yoga sur chaise	Lundi 16 h 30 à 17 h 30			
	Vendredi 11 h 30 à 12 h 30			

Zumba Gold®

fadoq

Au son d'une musique rythmée avec des mouvements faciles à suivre, ce cours de Zumba vous entraînera vers un mode de vie plus sain, tout en s'amusant !

Horaire *(cours ouvert à tous + membres fadoq)*	A26	H27	P27
***10 %** applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 10 h à 11 h	124 $	124 $	67 $
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30			

CHARLOTTE LEBLANC
COORDONNATRICE AQUATIQUE
coordoaquatique@srlpat.org | **514 905-2105**

Activités aquatiques

Faire GRANDIR ses passions !

30$
de rabais
pour les résidents de Montréal-Est

MISE EN FORME

Activités aquatiques pour adultes

TARIFS

adultes
aînés

	A26	H27	P27
	13 sem.	10 sem.	10 sem.
Aînés 55+	113 $	87 $	87 $
Adultes	126 $	97 $	97 $

Vous trouverez les dates d'inscription et de session aux pages 3 et 22.

AquaForme

*10 % applicable

L'aquaforme s'adresse à tous ceux et celles qui désirent garder la forme en pratiquant une activité aquatique. Chaque cours comporte une partie aérobique, musculaire et de détente. En suivant la musique, chacun peut s'entraîner à son propre rythme et à une intensité adaptée. **Activité en eau peu profonde.**

AquaJogging

*10 % applicable

L'aquajogging est offert avec un flotteur spécialement conçu et fourni, qui permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations, et des exercices de renforcement musculaire. C'est un cours dynamique où les participants doivent être à l'aise dans l'eau et en bonne condition physique. **Activité en eau profonde.**

AquaMidi Express

*10 % applicable

Ce cours est basé sur le même principe que l'AquaForme, mais en plus rapide. Il comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. **40 minutes**

10 %

Plus vous bougez, plus vous économisez !

Inscrivez-vous à plus d'une activité et obtenez

10 % de rabais

sur la 2e activité !

Applicable pour les activités au même programme seulement.

AquaPoussette

*10 % applicable

L'aquapoussette est un cours dédié aux femmes et à leurs enfants âgés entre 3 mois et 3 ans. Cette activité répond aux besoins postnataux de la femme. C'est aussi un excellent divertissement pour l'enfant, installé en toute sécurité dans un flotteur.
Cette activité aquatique familiale joint l'utile à l'agréable en apportant tous les bienfaits de l'aquaforme :

- Permet de se remettre en forme après la grossesse
- Divertit l'enfant
- Tonifie les muscles et favorise la souplesse

Préalable : l'enfant doit être en mesure de tenir sa tête
Matériel requis : 2 serviettes, petit jouet pour enfant

AquaSouplesse

55+

*10 % applicable

L'aquasouplesse est parfaite pour les débutants ou pour les personnes avec des problèmes de genoux, de dos ou autres. On retrouve dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, des exercices de souplesse, de la musculation ainsi que des étirements, tout cela à votre rythme !
Activité en eau peu profonde.

AquaSpinning

SPÉCIALITÉ

L'aquaspinning se pratique sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau. Venez profiter d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant votre tonus musculaire et votre circulation sanguine. La pratique du vélo dans l'eau favorise l'hydrothérapie. Les chaussures de piscine sont fortement recommandées (pas de Crocs). **Les participants sont responsables d'entrer et sortir les vélos de la piscine à chaque cours.**

Abonnez-vous à l'infolettre
www.crer.me

Prénom | Nom

Courriel | Envoyer

HORAIRES DES

NATATION	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendr
Parent et enfant 1					
Parent et enfant 2			17 h		
Parent et enfant 3			17 h 35	17 h 50	
Préscolaire 1	17 h	17 h		17 h	18 h
Préscolaire 2	17 h 40		17 h		17 h
Préscolaire 3	18 h 30		17 h 35	17 h 40	17 h
Préscolaire 4	17 h		18 h 15	17 h 40	
Préscolaire 5		17 h 17 h 40		17 h	
Nageur 1	17 h 17 h 40 17 h 55 18 h 20	18 h 20 18 h 50	17 h 17 h 35	18 h 20	17 h 40
Nageur 2	17 h 40 18 h 20	17 h 35 17 h 50 18 h 25	17 h 17 h 35 18 h 15	18 h 20	17 h
Nageur 3	17 h 18 h 15	17 h 19 h	18 h 15	17 h 18 h 25	17 h
Nageur 4		18 h	18 h		18 h
Nageur 5					19 h
Nageur 6		17 h	18 h 10		19 h
Jeune Sauv. Initié			17 h		19 h
Jeune Sauv. Averti					19 h
Jeune Sauv. Expert	18 h				17 h

NATATION	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ado 1	17 h		17 h		14 h 50	13 h 30
Ado 2			18 h			
Ado 3		19 h		20 h		
Nageur adulte 1		12 h 18 h 10 19 h 05		20 h		8 h
Nageur adulte 2				20 h		8 h
Nageur adulte 3						8 h

MISE EN FORME	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AquaForme	9 h 19 h	10 h	19 h		11 h
AquaJogging	11 h 19 h		10 h 19 h	19 h	10 h
AquaMidi Express			12 h		12 h
AquaPoussette	13 h				
AquaSouplesse	10 h 12 h	9 h 11 h	9 h 11 h	9 h 10 h 11 h	9 h
AquaSpinning				12 h 19 h	

ACTIVITÉS AQUATIQUES

redi	Samedi							Dimanche						
	11 h 10							9 h						
	9 h 10							9 h 40			10 h 20			
	9 h 50			10 h 30				11 h						
20	8 h 30			9 h 10				9 h		9 h 40			11 h 40	
17 h 40	8 h 30			9 h 10				9 h		9 h 40			12 h 50	
17 h 40	9 h 50		10 h 30			13 h 20		10 h 20			11 h 30			
	10 h 30		11 h 10			14 h 10		11 h						
	11 h 10													
18 h 20	8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	11 h 10	13 h 20	14 h 50	9 h	9 h 40	10 h 20	10 h 50	11 h 40	12 h 50	15 h 25
18 h 20	8 h 30	9 h 10	9 h 50	10 h 30	12 h	14 h 10	15 h 10	10 h 20		11 h		12 h 50		15 h 25
18 h	11 h 10			11 h 45		13 h 15		8 h		9 h		9 h 55		12 h 35
19 h	11 h 45			13 h 15		14 h		11 h		12 h 45	13 h 30		13 h 40	14 h 30
h	11 h 45			13 h 15		14 h		13 h 30				14 h 35		
h	11 h 45				14 h 10			13 h 30						
h								14 h 30						
h	15 h							14 h 30						
h	15 h							14 h 30						

BAINS LIBRES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi/Dimanche
Pour tous	16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50	16 h à 16 h 50
Adultes	20 h à 20 h 50	8 h à 8 h 50 20 h à 20 h 50	20 h à 20 h 50	8 h à 8 h 50 20 h à 20 h 50		

BAINS LIBRES

HORAIRE

Bains libres POUR TOUS

2 couloirs de nage sont disponibles

Tous les jours
de 16 h à 16 h 50

TOUJOURS GRATUIT

POUR ADULTES

3 couloirs de nage
Mardi et jeudi : 8 h à 8 h 50
Lundi au jeudi : 20 h à 20 h 50

Suivez-nous
/crer.me

COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

AUTOMNE

10 semaines

DU **14** SEPTEMBRE AU **23** NOVEMBRE

17 AU 23 AOÛT — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session de printemps peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

24-25 AOÛT — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

26 AOÛT — **Pour tous**

dès 9 h
10 h en personne

2026

HIVER

10 semaines

DU **18** JANVIER AU **4** AVRIL

23 AU 28 NOV. — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session d'automne peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

30 NOV.-1er DÉC. — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

2 DÉC. — **Pour tous**

dès 9 h
10 h en personne

2027

PRINTEMPS

10 semaines

DU **10** AVRIL AU **18** JUIN

22 AU 26 MARS — **Préinscription**
Les participants inscrits à la session d'hiver peuvent s'inscrire.

INSCRIPTION

30-31 MARS — **Résidents Montréal-Est**
Carte privilège obligatoire

1er AVRIL — **Pour tous**

dès 9 h
10 h en personne

2027

TARIFS

30$ de rabais pour les résidents de Montréal-Est

ENFANTS	A26	H27	P27
	10 sem	10 sem.	10 sem.
Parent et enfant 1 à nageur 2	80 $	80 $	80 $
Nageur 3 à 6	93 $	93 $	93 $
Jeune Sauveteur Initié à Ado 3	96 $	96 $	96 $
Nageur Adulte 1 à 3	125 $	125 $	125 $

Parent et enfant 1

4 à 12 mois, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent…

Parent et enfant 2

12 à 24 mois, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent…

Parent et enfant 3

2–3 ans, avec parent, 30 minutes
L'enfant est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent…

En respectant la progression des niveaux, vous obtiendrez un parcours aquatique adapté aux besoins de l'enfant.
Un enfant peut reprendre le même cours plus d'une fois

Préscolaire 1

3–5 ans, 30 minutes
Les enfants débutent les cours avec leurs parents (en maillot de bain !) et sont graduellement appelés à travailler seuls avec le moniteur. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. Si votre enfant commence à ne pas être accompagné par un parent…

*** Ballon dorsal obligatoire en vente sur place au coût de 25 $**

INCERTAIN ?
Communiquez avec nous !
C'est avec plaisir que nous évaluerons
le niveau de votre enfant avant son inscription
lors d'un bain libre.

Préscolaire 2

3–5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 1
Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. Si votre enfant peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide ; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos ; faire des bulles et se mouiller le visage…
*** Ballon dorsal obligatoire en vente sur place au coût de 25 $**

Préscolaire 3

3–5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 2
Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. Si votre enfant peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine ; s'immerger et expirer sous l'eau ; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 sec.
*** Ballon dorsal facultatif**

Préscolaire 4

3–5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 3
Si votre enfant peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage ; récupérer des objets au fond de l'eau ; retenir son souffle sous l'eau ; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos…

Préscolaire 5

3–5 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 4
Si votre enfant peut sauter seul en eau profonde ; nager le crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage ; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté…

Nageur 1

6–12 ans, 30 minutes, prérequis : préscolaire 5
Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.
Objectif : nager 5 mètres sur le ventre

Nageur 2

6–12 ans, 30 minutes, prérequis : NAGEUR 1
Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m).
Objectif : nager 10 mètres

Nageur 3

6–12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 2
Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.
Objectif : nager 15 mètres

Nageur 4

6–12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 3
Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.
Objectif : nager 25 mètres

Nageur 5

6–12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 4

Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Objectif : nager 50 mètres

Nageur 6

6–12 ans, 45 minutes, prérequis : NAGEUR 5

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînement sur 300 m.

Objectif : nager 75 mètres

Jeune Sauveteur Initié

50 minutes, prérequis : NAGEUR 6

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Jeune Sauveteur Averti

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Initié

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Jeune Sauveteur Expert

50 minutes, prérequis : Jeune Sauveteur Averti

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Ado 1

50 minutes. Pour les adolescents qui ne savent pas nager ou qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Ce cours d'initiation s'adresse aux adolescents âgés de 12 à 17 ans qui souhaitent apprendre les premières techniques de nage, telles que les flottaisons, les glissements et les nages sur le ventre et le dos. Ce cours permet aux adolescents de se retrouver avec d'autres jeunes du même âge et de même niveau.

Ado 2

50 minutes. Ce cours s'adresse aux adolescents âgés de 12 à 17 ans ayant réussi les critères d'Ado 1. Durant la session, les adolescents perfectionneront les quatre styles de nage en plus d'apprendre le coup de pied alternatif. Ce cours permet aux jeunes de perfectionner leur style afin de poursuivre avec les cours de sauveteur ou autre. Les jeunes doivent pouvoir nager 25 m pour s'inscrire au cours.

Ado 3

12–17 ans, 50 minutes, prérequis : Ado 2

Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de maîtriser les mouvements de bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Nageur Adulte 1

50 minutes. Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 min.

Nageur Adulte 2

50 minutes. Progressez d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de maîtriser les mouvements de bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Nageur Adulte 3

50 minutes. Comme un poisson dans l'eau ! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêt et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf !

FORMATIONS AQUATIQUES

Médaille de Bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Le brevet permet de travailler en tant qu'aide-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.

Prérequis : Avoir 13 ans à l'examen final
Durée : 20 heures + examen ; Coût : 260 $
Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.
Le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.

Croix de Bronze

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.
Le brevet permet de travailler en tant qu'aide-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage dès 16 ans.

Prérequis : Médaille de Bronze
Durée : 20 heures + examen ; Coût : 275 $
Le manuel canadien de sauvetage est inclus dans le prix.
Le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.

Premiers Soins – Général

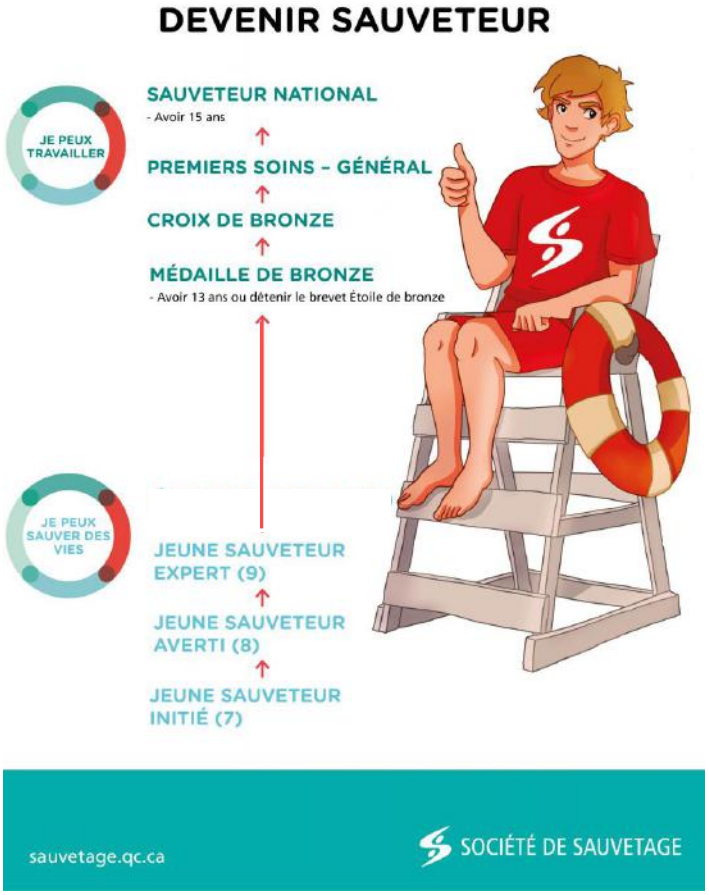
Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgence nécessaires.
En seize heures, vous approfondirez de nombreux sujets, tels que l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer en cas d'urgences prioritaires et d'urgences secondaires. De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA) et à administrer de l'épinéphrine par auto-injecteur et à procéder à la réanimation cardiorespiratoire (RCR) sur un adulte, un enfant et un bébé.

Formation obligatoire pour l'obtention du sauveteur national
Durée : 16 heures + examen ; Coût : 160 $
Le manuel canadien de premiers soins est inclus dans le prix.
Le masque de poche est obligatoire.

Sauveteur National

La qualification Sauveteur national permet aux candidats de comprendre les principes et les pratiques sur lesquels le programme Sauveteur national est construit et explore les approches et techniques d'enseignement appropriées aux candidats Sauveteur national. Les candidats sont formés selon le niveau 3 des compétences et doivent démontrer les habiletés, connaissances et attitudes de ce niveau.

Prérequis : Avoir 15 ans à l'examen final ; Avoir fait la formation Premiers soins Générals/DEA ; Avoir réussi la formation Croix de bronze ;
Durée : 40 heures + examen ; Coût : 375 $
Le manuel Alerte est inclus dans le prix. Le Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche et le sifflet sont obligatoires.



Toutes les informations sont disponibles sur notre site

WWW.DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

Moniteur en Natation

Le cours de Moniteur en natation permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

Prérequis : Être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation ; Détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

Durée : 32 heures pour le candidat détenant le brevet Croix de Bronze à jour ou 16 heures pour le candidat détenant le brevet Moniteur en natation de la Société de sauvetage à jour + examen. ; Coût : 325 $

Le manuel est inclus dans le prix.

REQUALIFICATIONS

Selon le Règlement sur la sécurité dans les bains publics, certains brevets ne sont reconnus comme permis de travail que s'ils sont requalifiés après une certaine période de temps.

Une requalification est un examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées. Il permet de s'assurer que le détenteur est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les participants doivent donc se préparer en conséquence.

Les brevets en sauvetage et en secourisme pouvant être requalifiés sont les suivants :

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins - Général
- Sauveteur National (toutes les options)
- Moniteur en natation

Tout autre brevet de formation en sauvetage doit être remis à jour en refaisant la formation complète ou en requalifiant les brevets préalables.

Sauveteur National

Prérequis : Avoir réussi la formation Sauveteur National ;
Durée : 4 heures ; Coût : 135 $/145 $ non résidents

Moniteur en natation

Prérequis : Avoir réussi la formation Moniteur en natation ;
Durée : 4 heures ; Coût : 135 $/145 $ non résidents

Premiers Soins – Général

Prérequis : Avoir réussi la formation Premiers soins – Général ;
Durée : 4 heures ; Coût : 135 $/145 $ non résidents

Moniteur en Sauvetage

Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant Moniteur en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage.

Le Moniteur en sauvetage peut enseigner les certificats suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Distinction et RCR. Le Moniteur en sauvetage peut aussi enseigner le Soins d'urgence aquatique lorsqu'il est détenteur du brevet de Moniteur en premiers soins de la Société de sauvetage.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans ; Détenir un brevet Croix de bronze ; Avoir réussi son Moniteur en natation.

Durée : 32 heures pour le candidat détenant le brevet Croix de Bronze à jour ou 16 heures pour le candidat détenant le brevet Moniteur en natation de la Société de sauvetage à jour + examen ; Coût : 300 $

Le manuel est inclus dans le prix. Les gants et le masque de poche sont obligatoires.

Des questions ? Communiquez avec nous

formations@destinationaquatique.org

Club de l'Âge d'or Montréal-Est

Shuffleboard et Baseball poche
lundi 13 h à 15 h (CRÉR)

Cartes, jeux de société et bingo
mardi 10 h à 15 h (CRÉR)

Quilles St-Georges
dimanche 13 h

et d'autres activités
et sorties offertes

Carte de membre : **10 $**

Information
Claudette Peccia
514 675-0402

Aux Délices de ROUSSIN
SERVICE TRAITEUR

CONSULTEZ NOTRE MENU
www.auxdelicesderoussin.org

Aux *Délices* de **ROUSSIN** vous offrent des repas surgelés, nutritifs et savoureux.

Livraison à domicile
Les jeudis, entre 9 h et 12 h.
Frais de livraison : 15 $, taxes incluses.
Gratuit pour les commandes de 50 $ et plus.

POUR COMMANDER
514 675-1135
info@auxdelicesderoussin.org
Simplifiez-vous la vie !

MENU CAFÉ RESTO

CRER
UN LIEU POUR SE RENCONTRER

CAFÉ
DÉJEUNER
CLUB SANDWICH
HAMBURGER
ET BIEN PLUS...

Pour un bon déjeuner,
un trio ou un bon sandwich,
venez au Café Resto. En plus…

MUFFINS ET GALETTES CUITS SUR PLACE !

... les TAXES INCLUSES

Heures d'ouverture :
Lundi : 8 h à 14 h / 16 h 30 à 20 h 30
Mardi : 8 h à 14 h / 16 h 30 à 20 h 30
Mercredi : 8 h à 14 h / 16 h 30 à 20 h 30
Jeudi : 8 h à 14 h / 16 h 30 à 20 h 30
Vendredi : 8 h à 14 h / 16 h 30 à 20 h 30
Samedi : 8 h à 15 h
Dimanche : 8 h à 15 h

* Prix et horaire modifiables sans préavis

Menu disponible au www.crer.me

CRER

Faites **GRANDIR** vos passions au **Centre récréatif Édouard-Rivet**

Profitez des activités pour toute la
FAMILLE

Célébrez les grands moments
FÊTES et ÉVÉNEMENTS

Venez faire des
SPORTS D'ÉQUIPE

Dépasse-toi et relève le défi à la
ZONE ATHLÉTIQUE

#Recyclez moi !

BOUGER
SE DÉPASSER

PARTAGER
CRÉER DES LIENS

S'ÉPANOUIR
AVOIR DU PLAISIR