PROGRAMMATION 2026 27

DESTINATION LOISIRS

culturelles
sportives
aquatiques
récréatives
50+

ROUSSIN

www.centreroussin.org | 514 645-4519
12125, Notre-Dame Est, Montréal

#Recyclez moi !

Roussin Centre communautaire

Nous sommes heureux de vous présenter la PROGRAMMATION 2026-2027 !

WOW, quelle belle programmation de loisirs variée et accessible à toutes personnes ! C'est avec une immense joie que nous vous souhaitons un excellent moment au Centre communautaire Roussin, **la DESTINATION LOISIRS** pour chacune de vos activités.

Au nom de la SRLPAT, soyez convaincus qu'il y a toujours une place pour vous et que nous sommes toujours heureux de vous accueillir.

Daniel Gratton
Directeur général

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

À vos marques, prêts, partez

Votre DESTINATION LOISIRS est toujours au TOP avec plus de 225 activités et des nouveautés qui, nous l'espérons, sauront vous plaire. Comme chaque année, tout est en place pour vos activités sportives, vos activités culturelles et vos activités aquatiques.

C'est avec une très grande joie et beaucoup de fierté que je vous présente notre toute nouvelle programmation annuelle. Un énorme MERCI pour l'excellent travail d'équipe. Un WOW à l'infini.

Chantal Coderre
Directrice des programmes

Merci à nos partenaires

Québec | Rivière-des-Prairies Pointe-aux-Trembles Montréal | Canada

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE !

avec des organismes qui répondent à vos besoins !

Association des bénévoles de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est
514 645-1264 | association.benevole@associationbenevolepatme.ca

Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS)
afeas.pat@gmail.com

Atelier d'histoire de la Pointe-aux-Trembles
514 645-8639 | info@histoirepat.com

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

Corps de cadets 2908 Beauvoir
514 500-3032 | info@2908beauvoir.com

CPE Les petits lutins de Roussin
514 640-0006 | direction@cpelespetitslutinsderoussin.com

Je Réussis
514 645-0845 | je.reussis@jereussis.org

Prévention Pointe-de-l'Île
514 645-5328 | info@preventionpdi.org

Sclérose en plaques Canada – Est de Montréal
514 640-5472 | info.estdemontreal@spcanada.ca

Station Vu
www.stationvu.com | 514 717-5909

Troupe de théâtre Rousscène
rousscene@yahoo.ca

Union métropolitaine des sans-filistes (UMS)
va2jck@gmail.com

Horaire d'accueil

Lundi au jeudi
8 h 30 à 20 h
Vendredi
8 h 30 à 18 h
Samedi et dimanche
8 h 30 à 12 h 30

Horaire d'été
Lundi au vendredi
8 h 30 à 16 h 30
Samedi et dimanche
fermés

12125 rue Notre-Dame Est, Montréal (Québec) H1B 2Y9
centreroussin.org
514 645-4519
info@centreroussin.org

Calendrier

- Fête du Travail : 7 septembre 2026 (*fermé*)
- Action de grâce : 12 octobre 2026 (*fermé*)
- Congé des fêtes : 23 décembre 2026 au 6 janvier 2027 (*fermé*)
- Semaine de relâche : 1er au 5 mars 2027
- Congé de Pâques : 26 au 29 mars 2027 (*fermé*)
- Fête des Patriotes : 24 mai 2027 (*fermé*)
- Fête nationale : 24 juin 2027 (*fermé*)
- Fête du Canada : 1er juillet 2027 (*fermé*)

Paiement différé pour les cours annuels

Le paiement **COMPLET** est exigé au moment de l'inscription. Apportez votre carnet de chèques ou votre carte de crédit pour effectuer le paiement en plusieurs versements. Pour les paiements par carte de crédit, le montant total sera divisé en six (6) versements égaux. Le premier paiement est effectué en date du jour et les autres aux dates mentionnées ci-dessous.

Paiement par chèque : 1er paiement minimum de 100 $ Paiement par crédit : 6 versements égaux				
1er octobre 2026	5 novembre 2026	7 janvier 2027	4 février 2027	4 mars 2027

Inscriptions 2026 2027

AUTOMNE 2026

PRÉINSCRIPTION
du 8 au 13 juin 2026
INSCRIPTION
dès le 15 juin 2026

DÉBUT DE SESSION **14 SEPT.**
13 semaines
au 14 déc. 2026
à partir de **9 h**

HIVER 2027

PRÉINSCRIPTION
du 23 au 28 novembre 2026
INSCRIPTION
dès le 30 novembre 2026

DÉBUT DE SESSION **18 JAN.**
13 semaines
au 19 avril 2027
à partir de **9 h**

PRINTEMPS 2027

PRÉINSCRIPTION
du 22 au 26 mars 2027
INSCRIPTION
dès le 30 mars 2027

DÉBUT DE SESSION **26 AVRIL**
7 semaines
au 14 juin 2027
à partir de **9 h**

ÉTÉ 2027

INSCRIPTION
dès le 31 mai 2027

DÉBUT DE SESSION **22 JUIN**
8 semaines
au 14 août 2027
à partir de **9 h**

PAIEMENTS ACCEPTÉS | MasterCard VISA Interac | ARGENT COMPTANT CHÈQUE

L'EXPÉRIENCE D'UN MILIEU DE VIE !

Renseignements généraux

INSCRIPTION et PRÉINSCRIPTION

Les dates d'inscriptions sont indiquées à la page précédente. Les préinscriptions sont offertes pour les 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 niveau). 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. Vous avez la possibilité de payer par chèques postdatés avec un montant minimal de 15 $ par activité, en argent comptant, au moment de l'inscription ou par carte de crédit en trois (3) paiements égaux. Les taxes sont incluses dans le coût des activités pour adulte. Certaines activités comportent des frais additionnels qui vous seront communiqués pour chaque occasion. Pour les non-résidents de Montréal, un montant de 10 $ de plus par activité est exigé.

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 retirera automatiquement le client de l'activité si le paiement n'a pas été effectué avant le début de celle-ci.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENTS/CRÉDIT

- Frais d'administration de 15 $ en tout temps
- Remboursement de 100 % si annulation SRLPAT
- Toute demande de remboursement doit être adressée par courriel à chantal.coderre@srlpat.org **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 si moins de 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'accorder ou non le crédit sur le reste de l'activité. Les prix sont modifiables sans préavis.

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'IMPÔTS 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 !
Toutes les informations liées aux activités offertes dans lesquelles vous ou vos enfants êtes inscrits, les périodes d'inscriptions, les informations et évènements à venir vous seront envoyés par courriel.

Assurez-vous que votre adresse électronique est à jour dans votre dossier.

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.centreroussin.org** puis cliquez :

Mon DOSSIER/INSCRIPTION

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

3. Une fois connecté, choisissez le profil de la personne pour laquelle vous désirez ajouter une activité en cliquant 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.
2. Choisissez vos options de paiement.
3. Confirmez les Modalités de paiement.
4. Appuyez sur ENREGISTRER afin de passer à la page de paiement, s'il y a lieu.
5. Vous serez dirigé automatiquement vers la page de la compagnie de paiement PAYSAFE.

PAIEMENTS ACCEPTÉS | MasterCard VISA

6. Après avoir payé, vous serez dirigé vers une page contenant votre reçu d'inscription. Conservez-le dans vos dossiers pour preuve de paiement.
7. 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.

Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 514 645-4519 p.0, nous vous répondrons avec plaisir.

Horaire des activités
Automne : 14 sept. au 11 déc.
Hiver : 11 janv. au 14 mai
Aucune activité du 1er au 5 mars

GENEVIÈVE CHARRON
Coordonnatrice aux loisirs
514 645-4519 p.283
genevieve.charron@srlpat.org

50+

Club des aînés
Club des aînés
Club des aînés

DESTINATION

Le Club des aînés de Roussin existe depuis 1984 et désire offrir aux 50 ans et plus des activités de loisir par l'action bénévole. Vous pouvez faire deux (2) essais gratuits de l'activité de votre choix avant de vous procurer la carte (selon les places disponibles). Découvrez tout le plaisir de faire partie du club !

Pour participer aux activités du Club des Aînés de Roussin, vous devez vous procurer la carte de membre.
Faites votre choix parmi les suivantes :

Carte de membre

Activités	Verte	Bleue	Rouge	Mauve
	18 $	69 $	96 $	96 $
* Groupe Santé-Marche	✓	✓	✓	✓
Baseball poche		✓	✓	✓
Billard		✓	✓	✓
Badminton		✓	✓	✓
Bridge			✓	✓
Cartes		✓	✓	✓
Chorale				✓
Crible		✓	✓	✓
Danse			✓	✓
Pétanque		✓	✓	✓
Pickleball		✓	✓	✓
Scrabble		✓	✓	✓

À compter de janvier les cartes **bleues**, **rouge** **et** **mauve** sont offertes à 50 %.

Badminton B | R | M

Les Volants d'Or

Venez jouer au badminton en bonne compagnie ! Une équipe de bénévoles et 6 terrains sont disponibles. Le jeu en double est obligatoire. Raquette requise.

Horaire
Mardi 10 h à 15 h
Vendredi 11 h à 15 h

Baseball poche B | R | M

Le jeu de baseball poche se joue selon le même principe que le baseball. Une partie, 2 équipes, 7 manches, 9 joueurs et beaucoup, beaucoup de plaisir ! C'est un jeu intérieur, qui se joue avec des sacs de sable.

Horaire
Vendredi 13 h à 16 h

Billard B | R | M

Une grande salle équipée de 4 tables de billard vous attend pour des parties amicales qui sauront plaire à tous les types de joueurs, débutants ou expérimentés.

Horaire
Lundi au vendredi 9 h à 16 h

Bridge R | M

Le bridge est un jeu de cartes, de type jeu de levées, consistant à comptabiliser le nombre de levées réalisées. Le bridge se joue à quatre joueurs, opposant deux équipes de deux.

Horaire
Mercredi et jeudi 12 h 45 à 16 h 30

Cartes B | R | M

Venez vous divertir en jouant une partie de cartes ou de Crible. Une ambiance de camaraderie et de plaisir vous convaincra de revenir !

Activité	Horaire
Cartes (Atout Pique)	Lundi et mardi 13 h à 16 h
Crible (121)	Jeudi 13 h à 16 h

Chorale M

Les Choristes de la Pointe-de-l'Île

Dirigée par un chef de chœur de chant et pianiste, la chorale prépare deux concerts par année (décembre et mai). Venez découvrir cette activité étonnante et divertissante.

Horaire (64 places maximum)
Lundi 13 h à 15 h 30

Les concerts sont le dimanche 6 décembre 2026 et 23 mai 2027 à 14 h à l'église St-Marcel (1630 boul. Saint-Jean-Baptiste).

Clinique de la douleur

Daniel Allard
514 816-9102

Avec ou sans rendez-vous

20 $/20 minutes

de 8 h à 12 h
du lundi au vendredi
au Centre communautaire Roussin

Cours de Bridge

Intégrez le groupe de bridge en suivant le cours de 12 semaines (règlements, stratégies et jeu). Prévoir des frais de 20 $/livre.
Cours disponibles à l'automne seulement.

Horaire	Coût
Mardi 13 h à 16 h	126 $

Danse en ligne R | M

Avec un professeur expérimenté, venez danser et vous divertir en groupe ! À noter : le cours « Débutant », est pour ceux qui n'ont jamais ou très peu dansé en ligne. Aucun débutant à la session de janvier. Il s'agit de la suite de la session d'automne.

Activité	Horaire
Débutant	Lundi 10 h à 11 h 45
Intermédiaire 1 (léger)	Mardi 10 h à 11 h 45
Intermédiaire 2 (régulier)	Lundi 13 h à 14 h 45
Intermédiaire 3 (avancé)	Mardi 13 h à 14 h 45

Pétanque B | R | M

La pétanque d'intérieur est un jeu très populaire. Des tapis sont disponibles et une équipe de bénévoles encadre le tout. Bienvenue à toutes les catégories de joueurs, des débutants aux expérimentés.

Horaire
Mercredi 13 h à 16 h

Pétanque extérieure B | R | M

De la fin mai à la fin septembre, le parc Saint-Jean-Baptiste est animé par tous les amateurs de pétanque de l'Est.

Horaire	Coût
Lundi au vendredi 18 h 30 à 21 h	10 $

Pickleball B | R | M

Pickle P.A.T.

Le « PICKLEBALL » est un joyeux mélange de badminton, de tennis et de racquetball. Il est doux pour les articulations et se joue en double. Raquette disponible au besoin.
Deux (2) plages horaires maximums par joueur.

Activité	Horaire
Débutant (initiation)	Mercredi 11 h 15 à 13 h
Pour tous	Lundi 11 h 15 à 13 h 15
	Mardi 8 h à 10 h
	Mardi 15 h à 17 h
	Mercredi 13 h à 14 h 30
	Mercredi 14 h 30 à 16 h
	Vendredi 9 h à 11 h
Avancé	Vendredi 7 h à 9 h

Santé-Marche V | B | R | M

Venez marcher en groupe pour garder la forme et socialiser ! Découvrez le parc-nature de la Pointe-aux-Prairies reconnu pour être l'un des plus beaux de Montréal.
Départ : à l'entrée du Parc-nature, 13869 rue Prince-Arthur (chapelle de la réparation) → juin à septembre
Départ : Chalet Héritage du parc-nature → Fin septembre

Horaire
Lundi au vendredi 9 h

Scrabble B | R | M

Le scrabble est un jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de cumuler des points, créant des mots sur une grille carrée dont certaines sont primées. Venez essayer notre formule de groupe ! Si vous en avez un, svp, apportez votre jeu.

Horaire
Lundi et vendredi 13 h à 16 h

STATION VU CINÉMA DE QUARTIER

Le meilleur du cinéma d'ici et d'ailleurs

Le rendez-vous culturel et citoyen dans l'Est, pour rencontrer des **artisans du cinéma**

Une qualité d'image à la fine pointe, un son ambiophonique

Rafraîchissements et friandises **à prix d'amis**

L'écrivaine **Kim Thúy** et le réalisateur Charles-Olivier Michaud lors d'une projection de *Ru*

Vérifier l'horaire en ligne ou au téléphone
www.stationvu.com
514-717-5909

Situé au Centre Roussin
Salle Marie-Claire et Richard Séguin

INVESTIR AU-DELÀ DE L'ARGENT
C'est d'œuvrer au bien-être de la communauté!
Nous sommes fiers de soutenir la Société Ressources Loisirs de Pointe-aux-Trembles dans l'achat de nouveaux équipements sportifs pour le Centre communautaire Roussin!
Desjardins
Caisse de Pointe-aux-Trembles

CAROLINE GRIMARD
Coordonnatrice sports, loisirs et évènements
514 645-4519 p.241
caroline.grimard@srlpat.org

Culturelles Culturelles Culturelles et récréatives

CRÉATIVITÉ

DESTINATION

Cours de **peinture**

PROGRAMMATION

2026
2027

L'Est en spectacle

Coco Belliveau

NEEV

Émile Bilodeau

Marthe Laverdière

Dany Bédar

Phil Roy

Dave Morissette

Dom Babin

Jean-Michel Martel

Guillaume Pineault

Billy Tellier
Luc de Larochelière
Dominic et Martin
ET BIEN PLUS...

CONSULTEZ LA PROGRAMMATION EN LIGNE AU
www.centreroussin.org/est-en-spectacle

Présenté par :

Desjardins
Caisse de Pointe-aux-Trembles

Roussin Centre communautaire

Billeterie

SALLE MARIE-CLAIRE ET RICHARD SÉGUIN
En personne ou par téléphone **514 645-4519**
12125, rue Notre-Dame Est | www.centreroussin.org

Danse

En collaboration avec l'École de Danse Martine Simard
514 264-1574 | direction@msdanse.ca
Session automne : du 8 sept. au 14 déc.
Session hiver/printemps : du 8 janvier au 6 juin.
Aucun cours durant la semaine de relâche scolaire.

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.

Contemporain : La danse moderne est un style très créatif. Ses principales caractéristiques sont le travail au sol, la fluidité, l'utilisation du poids du corps et de toutes les articulations. On travaille beaucoup le ressenti et l'expression corporelle.

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.

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 !

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.

Initiation aux danses Afros-Urbaines : Découvre les danses Afros-Urbaines dans une ambiance conviviale et dynamique ! Ce cours d'initiation te permettra d'apprendre les bases des mouvements, de développer ton sens du rythme et de t'amuser à travers des chorégraphies inspirées des cultures africaines et urbaines. Accessible à tous, même aux débutants, il te donnera confiance et plaisir à danser.

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.

Salsa et rythmes latins : Plongez dans l'univers des danses latines avec un cours principalement axé sur la salsa, tout en explorant d'autres styles, comme le merengue et la bachata. Ce cours de groupe, danse en duo, vous permettra de développer votre rythme et votre coordination dans une ambiance accessible à tous.

Cours	Âge	Horaire	A26	H27
			14 sem.	**20 sem.**
Initiation à la danse	3–5 ans	Lundi 18 h à 19 h	**ANNULÉ**	198 $
	3–4 ans	Dim. 9 h 30 à 10 h 30		
	5–6 ans	Dim. 10 h 40 à 11 h 40		
Jazz	7–10 ans	Dim. 11 h 45 à 12 h 45		
	11–15 ans	Dim. 12 h 45 à 13 h 45		
Ballet	4–6 ans	Sam. 10 h à 11 h		
	7–10 ans	Sam. 11 h 10 à 12 h 10		
	11–14 ans	Sam. 12 h 10 à 13 h 10		
Contemporain	8–12 ans	Vend. 18 h à 19 h	**ANNULÉ**	
	11 ans et +	Vend. 19 h à 20 h		
Danse fusion	6–9 ans	Lundi 18 h à 19 h		
	10–13 ans	Lundi 19 h à 20 h		
Hip-hop	5–7 ans	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		
	8–10 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30		
	11–15 ans	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30		
	Adulte	Jeudi 20 h 30 à 21 h 30	**ANNULÉ**	260 $
			14 sem.	**14 sem.**
Initiation aux danses Afros-Urbaines	7–14 ans	Merc. 18 h à 19 h	196 $	196 $
	15 ans et + Adulte	Merc. 19 h à 20 h 15	245 $	245 $
Salsa et rythmes latins	15 ans et + Adulte	Lundi 20 h à 21 h	**ANNULÉ**	196 $

Spectacle de fin d'année
Samedi 12 juin 2027, 12 h 30

** Aucuns frais supplémentaires pour les spectacles, sauf l'achat des billets et du lien vidéo*

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.

Horaire **(avec Alain Caron)**	A26	H27	P27
	13 sem.	**13 sem.**	**7 sem.**
Lundi 18 h à 19 h	123 $	123 $	66 $
Lundi 19 h 15 à 20 h 15			

Dessin

Avec Line Millotte, *formatrice produits GOLDEN*

Crayons HB et introduction à la couleur : Ce cours d'initiation propose une méthode structurée pour maîtriser les bases du dessin et explorer l'univers de la couleur. À travers des exercices variés, vous apprendrez à traduire le monde qui vous entoure avec justesse et confiance. Développer votre œil d'artiste et acquérir les compétences techniques nécessaires pour représenter fidèlement différents sujets tout en respectant les règles de proportion. Frais de photocopies inclus.
Prévoir des frais de 75 $ de matériel.
La liste complète vous sera fournie au 1er cours.

Horaire	A26	H27	P27
	13 sem.	**13 sem.**	**7 sem.**
Mardi 9 h 30 à 12 h 30	343 $	343 $	184 $
Mardi 13 h à 16 h			

Horaire		COÛT
Atelier d'un jour		
Dessiner un visage	Samedi 20 février, 10 h à 16 h	85 $
	Samedi 20 mars, 10 h à 16 h	

Espagnol

Venez apprendre les notions de base dans ce cours qui met l'accent sur les aspects pratiques de l'espagnol : expression orale, compréhension écrite, auditive et bases grammaticales. Progressez et ajustez votre apprentissage au fil des sessions. « Bienvenidos a todos ».
Achat requis de 20 $ pour les livres.
Le cours Conversation est de niveau avancé. Pour les débutants, vous devez commencer avec le niveau 1.

Cours	Horaire	A26	H27	P27
(avec Hanane Toula)		**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Niveau 1	Jeudi 18 h à 20 h	221 $	221 $	119 $
Niveau 2	Lundi 18 h à 20 h			
Conversation	Lundi 15 h 30 à 17 h 30			

Musique

En collaboration avec
la Galerie Musicale Arpège | 514 645-3221

Venez vous initier à la musique, peu importe votre âge! Nous vous offrons des cours de guitare acoustique ou de piano dans un environnement coopératif avec des élèves et professeurs qui, comme vous, ont la musique à cœur. Quant à nos cours d'éveil musical, ceux-ci sont spécialement conçus pour aider au développement moteur et langagier des enfants âgés de 18 mois à 5 ans tout en outillant les parents dans la création d'activités musicales à la maison.

* Instrument non inclus pour les cours de guitare. Des guitares sont disponibles en location ou à l'achat à la Galerie Musicale Arpège.

Éveil	Horaire	A26	H27	P27
(avec parents)		**13 sem.**	**13 sem.**	**6 sem.**
18 mois à 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 30	**ANNULÉ**	123 $	57 $
	Samedi 9 h 35 à 10 h 05	123 $		
3 à 5 ans	Samedi 10 h 15 à 10 h 45			
	Samedi 10 h 50 à 11 h 20	**ANNULÉ**		

Guitare	Horaire	A26	H27	P27
7 à 9 ans	Samedi 9 h à 10 h	232 $	232 $	107 $
10 à 12 ans	Samedi 10 h à 11 h			
13–17 ans/Adulte	Samedi 11 h à 12 h			

Piano	Horaire	A26	H27	P27
7 à 9 ans	Samedi 9 h à 10 h	232 $	232 $	107 $
	Samedi 10 h à 11 h			
10 à 12 ans	Samedi 11 h à 12 h			
13 à 17 ans	Samedi 12 h à 13 h			
Adulte	Samedi 12 h à 13 h			
	Mardi 10 h à 11 h			
	Jeudi 10 h à 11 h			

Peinture acrylique

Avec Line Millotte, *formatrice produits GOLDEN*

Ce cours de peinture acrylique propose une exploration approfondie de ses multiples possibilités créatives. Conçu pour ceux qui souhaitent perfectionner leur pratique. Apprenez à monter une palette de couleurs et explorer différents médiums mixtes. Approfondissez certains trucs et astuces en dessin pour améliorer vos chefs-d'œuvre ! Frais de photocopies inclus.
Prévoir 75 $ de matériel et achat de toiles. La liste complète vous sera fournie au 1er cours.

Horaire	A26	H27	P27
Cours de peinture acrylique	**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Mercredi 13 h 30 à 16 h 30	343 $	343 $	184 $
Mercredi 18 h à 21 h			
Jeudi 13 h à 16 h			

Horaire		COÛT
Atelier d'un jour		
Peinture et collage	Samedi 24 octobre, 10 h à 16 h	85 $
Peinture sur foulard	Samedi 5 décembre, 10 h à 16 h	

Tricot à la broche

L'art de créer maille après maille. Découvrez le plaisir méditatif et gratifiant du tricot. Que vous soyez totalement novice ou que vous souhaitiez perfectionner vos techniques, ce cours vous invite à ralentir le rythme pour apprendre un savoir-faire indémodable. Bien plus qu'un simple passe-temps, le tricot à la broche est une véritable gymnastique de l'esprit qui allie concentration, patience et créativité. *Matériel requis : broches et laine.*

Horaire	A26	H27	P27
	13 sem.	**13 sem.**	**7 sem.**
Mardi 18 h 30 à 20 h 30 (Cassandra)	166 $	166 $	89 $
Mercredi 9 h à 11 h (Cassandra)			
Jeudi 18 h 30 à 20 h 30 (Catherine)			

Suivez-nous /CentreRoussin

Zentangle®

Avec Jocelyne Archambault, CZT
(enseignante certifiée, méthode Zentangle®)

La méthode Zentangle® est une méthode facile à apprendre pour créer de magnifiques petits dessins à partir de motifs répétitifs, elle a fait ses preuves en matière de détente et de bien-être.
Pas besoin de savoir dessiner, c'est accessible à tous, quel que soit votre âge. Si vous pouvez écrire les lettres I, S, C, O vous pouvez faire du Zentangle, car « tout est possible… un trait à la fois ».

COURS D'INTRODUCTION ET INTERMÉDIAIRE

Le cours comprend des instructions claires et détaillées, des démonstrations captivantes faciles à exécuter. Papier, stylo et crayon à mine sont les seules fournitures requises. Les cours introduction et intermédiaire sont tous indépendants les uns des autres. De nouveaux motifs sont enseignés à chacune des différentes sessions. Note : Il est recommandé de commencer par un cours d'introduction ou d'avoir des connaissances de base de la méthode pour les ateliers intermédiaires.

ATELIER SUPERVISÉ

L'atelier propose une tuile/projet pour la semaine en cours ou vous aide à compléter un projet personnel. Expérience requise.

Horaire	A26	H27	P27
Introduction	**6 sem.**	**6 sem.**	**6 sem.**
Mardi 15 h à 17 h	145 $	145 $	145 $
Intermédiaire	**8 sem.**	**8 sem.**	**7 sem.**
Mercredi 13 h à 15 h	193 $	193 $	167 $
Atelier supervisé	**8 sem.**	**8 sem.**	**7 sem.**
Mercredi 15 h 30 à 17 h	**ANNULÉ**	145 $	127 $

Abonnez-vous à l'infolettre
www.centreroussin.org

Prénom | Nom
Courriel | Envoyer

Caroline Grimard
Coordonnatrice sports, loisirs et évènements
514 645-4519 p.241 | caroline.grimard@srlpat.org

💧 : Effort physique léger
💧💧 : Effort physique modéré
💧💧💧 : Effort physique élevé
❤️ : Effort cardiovasculaire léger
❤️❤️ : Effort cardiovasculaire modéré
❤️❤️❤️ : Effort cardiovasculaire élevé

Sportives et mise en forme

DESTINATION

PERSÉVÉRANCE

Uppercuts et abdos

Abdos de feu et fesses bombées

Ce cours travaille à modeler le fessier et tonifier le ventre. Avec des exercices musculaires simples, mais efficaces, il sera possible de sculpter et renforcer les muscles fessiers et abdominaux en utilisant le poids du corps et des bandes élastiques de types « booty band ».
Matériel requis : tapis de yoga

Horaire **(avec Soledad Reyes)**	A26	H27	P27
***10 %** applicable	**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Mardi 20 h à 21 h	159 $	159 $	86 $
Jeudi 20 h à 21 h			

Baby-boomers en action

Fini la routine d'entraînement, l'imprévu vous attend !
Cours de conditionnement physique : étirements, marche, cardio-vasculaire, pliométrie, circuit santé, musculation, etc. Chronique santé et diététique. Tout ça dans une ambiance de plaisir !
Matériel requis : serviette, bouteille d'eau, tenue sportive et espadrille à semelle lisse. Toute personne inscrite à ce cours devra remplir un questionnaire santé.

Cours	Horaire	A26	H27	P27
50 +	***10 %** applicable	**12 sem.**	**12 sem.**	**12 sem.**
Niveau 1	Lundi et merc. 9 h à 10 h 15	184 $ *	192 $	176 $ *
Niveau 2	Lundi et merc. 10 h 30 à 11 h 45			
Niveau 3	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 45	192 $	192 $	192 $
Niveau 4	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 15			

** Férié = Pas de reprise*

Badminton

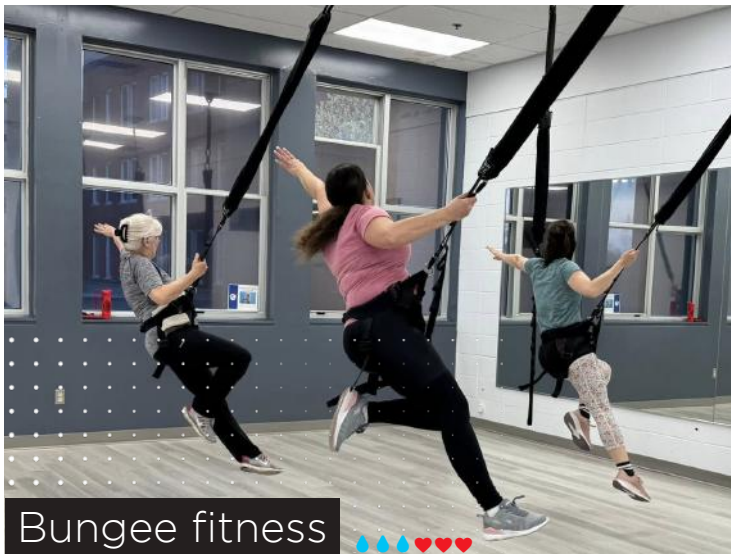
Venez pratiquer ce sport en toute liberté. Apportez votre raquette et vos volants et jouez en double avec les autres participants. 30 joueurs au maximum en même temps. Joueurs de 16 ans et plus.
Tarif à la pièce 5 $/personne.

RAQUETTE À LA CARTE

À la carte		10 entrées	15 entrées	20 entrées
Surveillant	Dimanche 18 h à 22 h	50 $	75 $	100 $
	Mardi 20 h à 22 h 30			
Pierre Lacroix	Jeudi 9 h à 11 h			

Après 10 entrées, obtenez une (1) entrée gratuite.

Évitez les files d'attente !
INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE
www.centreroussin.org



Bungee fitness

Le bungee fitness est intense et amusant ! Retenu par un élastique fixé au plafond, il permet de développer les capacités cardiovasculaires, musculaires, de coordination et d'équilibre. Le travail de suspension avec les élastiques du bungee permet d'amortir les impacts et de faire des mouvements, comme courir, sauter et plonger dans toutes les directions. Le niveau 1 est obligatoire.
Poids maximum : 200 lb, fiche santé obligatoire.

Horaire **(avec Annie Fortin)**			A26	H27	P27
	***10 %** applicable		**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Lundi	Niveau 1	17 h 30 à 18 h 30	286 $	286 $	154 $
	Niveau 2	18 h 30 à 19 h 30			
		19 h 30 à 20 h 30			
Mardi	50 +	13 h à 14 h			
	Niveau 1	19 h 30 à 20 h 30			
Mercredi	Niveau 1	16 h à 17 h			
Jeudi	Niveau 2	17 h à 18 h			

Cardioboxe

Basé sur les arts martiaux, ce cours améliore la capacité fonctionnelle du cœur et des poumons. Il tonifie et définit les principaux groupes musculaires et permet de brûler beaucoup de calories. Améliore la coordination et l'agilité, la posture, la force et la stabilité du corps et renforce l'estime de soi. Le tout rythmé par une musique électrisante qui booste votre motivation à chaque mouvement.

Horaire **(avec Raul Campana)**	A26	H27	P27
***10 %** applicable	**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Lundi 18 h 30 à 19 h 30	159 $	159 $	86 $
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			

CIRCL mobility®

Développer votre souplesse et votre mobilité tout en douceur. Cette activité aide à se libérer du stress, à restaurer l'amplitude des mouvements et à renouveler votre capacité à bouger mieux.

Horaire **(avec Annie Fortin)**	A26	H27	P27
***10 %** applicable	**13 sem.**	**13 sem.**	**7 sem.**
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	159 $	159 $	86 $

Étirements et remise en forme sur ballon

Une activité qui se pratique avec un gros ballon ! Cela favorisera l'amélioration posturale, le tonus musculaire de l'ensemble de votre corps, votre équilibre et votre souplesse.

Horaire (avec Annie Fortin)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 11 h à 12 h	159 $	159 $	86 $
Mercredi 11 h à 12 h			

Fitness Midi Express

Conditionnement physique s'adressant aux personnes qui veulent maximiser l'heure du dîner en venant faire un entraînement express. Pendant 30 minutes, l'entraîneur vous fera vivre un conditionnement physique à intensité moyenne à élevée. Ce cours est intense et surtout divertissant.

Horaire (avec Annie Fortin)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 12 h à 12 h 30	80 $	80 $	43 $

Gymnastique chinoise

La gymnastique chinoise est une série d'exercices thérapeutiques inspirée de la médecine traditionnelle chinoise.
Elle permet une remise en forme globale au niveau énergétique, physique et émotionnelle.

Horaire (avec Christine Décaire)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 18 h à 19 h	159 $	159 $	86 $

H.I.I.T.

L'entraînement fractionné de haute intensité (*High Intensity Interval Training*) est un mode d'entraînement court et intense ponctué de phases de récupération réduites qui permet de tonifier la silhouette rapidement en 30 minutes. Il vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices (intervalles).

H.I.I.T. Musculation : Les exercices proposés feront travailler tous les muscles de votre corps avec des poids et sur des tapis. Seule la musculation est travaillée.

Horaire (avec Raul Campana)		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
H.I.I.T.	Lundi 18 h à 18 h 30	80 $	80 $	43 $
H.I.I.T. Musculation	Mercredi 18 h à 18 h 30			

Hockey cosom

Venez jouer dans une atmosphère conviviale, dynamique et dans un environnement qui favorise le plaisir ou un peu plus de compétition. Guidés par un animateur. Tenue sportive obligatoire.
Possibilité de paiement débit/crédit sur place.

Horaire (avec Félix Guévin-Joly)	A26	HP27
	12 sem.	17 sem.
Vendredi 19 h à 22 h, 16 ans +	10 $ à la carte	

Initiation à la musculation

Venez découvrir la musculation en salle (Gym) pour améliorer vos capacités musculaires et votre santé. Ce cours d'initiation est parfait pour apprendre à utiliser les différentes machines d'entraînement. Supervisé et guidé par un entraîneur.

Horaire (avec Karen Tenorio)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 10 h 30 à 11 h 30	159 $	159 $	86 $
Vendredi 10 h 30 à 11 h 30			

Mise en forme douce

Cette activité de mise en forme s'adresse aux personnes ayant de la difficulté à faire du conditionnement physique. Venez maximiser votre autonomie et accomplir vos activités quotidiennes plus facilement. Reprenez le goût de bouger. Entraînement avec une faible résistance cardiovasculaire à impacts modérés incluant des étirements.

Horaire (avec Annie Fortin)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 10 h à 11 h	159 $	159 $	86 $
Jeudi 10 h à 11 h			

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 !
Applicable sur les activités sportives sélectionnées d'une même catégorie.

*10 % applicable

Impact Jeunesse s'adresse aux

6-12 ans

des quartiers

PAT M-E

IMPACT JEUNESSE

Dès lundi 15 juin

Inscriptions EN LIGNE

www.centreroussin.org

514 645-4519

Programme d'activités

sportives, culturelles et artistiques

2 sessions de 10 semaines

Automne et hiver

OFFERT LES SAMEDIS PAR L'ÉQUIPE D'ANIMATION DU CAMP DE JOUR ROUSSIN

pour les jeunes des écoles primaires de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est offert à l'école **Sainte-Marguerite Bourgeoys**

ACTIVITÉS SPORTIVES

Multisport, soccer ou basketball, tu trouveras assurément le sport qui te convient ! Dépense ton énergie entre amis.

ACTIVITÉS CULTURELLES

Artisanat, danse, création de manga, peinture … etc. Tout est là pour développer ta créativité. Viens te divertir, rencontrer de nouveaux amis, et avoir un IMPACT.

Viens bouger avec nous.

Cours	Horaire	Prix
Donjons et dragons – 9 à 12 ans, Avancé	9 h à 11 h	75 $
Construction et sculpture	9 h à 10 h	50 $
Fabrication de marionnettes	9 h à 10 h	
Peinture et dessin	10 h 15 à 11 h 15	
Sculpture de papier mâché	10 h 15 à 11 h 15	
Artisanat et broderie – 8 à 12 ans	11 h 30 à 12 h 30	
Bricolage ou DIY	11 h 30 à 12 h 30	

Cours	Horaire	Prix
Fabrication de bougie et savon	11 h 30 à 12 h 30	50 $
Création de personnages – 8 à 12 ans	13 h 30 à 14 h 30	
Initiation à la danse	13 h 30 à 14 h 30	
Origamis	13 h 30 à 14 h 30	
Soccer	9 h à 10 h et 11 h 30 à 12 h 30	45 $
Multisport parent-enfant	10 h 15 à 11 h 15	
Basketball – 9 à 12 ans	13 h 30 à 14 h 30	

Plaisir GARANTI !

Pilates

Pilates Zen : Cette activité se déroule principalement au sol. C'est un mélange de Pilates, de yoga et d'étirements qui vise à améliorer votre posture et votre tonus musculaire. Avec ou sans accessoires. Accessible à tous.

Pilates Cardio : Le cours Pilates cardio offre une combinaison pertinente de deux activités : l'entraînement cardio-vasculaire et l'entraînement selon l'approche Pilates. Le cours débute par l'exécution de mouvements dynamiques au rythme d'une musique afin de travailler votre endurance cardio-vasculaire. Par la suite, une série d'exercices au sol mettant l'accent sur les abdominaux, les fessiers et le dos sont effectués en respectant les principes du Pilates. Un excellent cours pour brûler des calories et travailler votre posture et votre tonus musculaire.
Matériel requis : tapis de yoga

*10 % applicable	A26	H27	P27
Horaire (à confirmer pour l'hiver)	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 15 h 15 à 16 h 15	ANNULÉ	159 $	86 $
Mardi 18 h à 19 h			
Horaire (avec Nathalie Forget)	A26	H27	P27
Mardi 19 h 45 à 20 h 45 (Pilates Cardio)	159 $	159 $	86 $

Pound

Le cours de Pound permet de s'éclater au rythme de la musique. Venez découvrir cet entraînement efficace et innovateur qui combine le cardio et le conditionnement en utilisant les Ripstix®. Ces baguettes sont spécialement conçues pour rythmer vos mouvements et ajouter une musicalité au cours.

Horaire (avec Annie Fortin)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mercredi 19 h à 20 h	159 $	159 $	86 $

Soft tennis

RAQUETTE À LA CARTE

Le **soft tennis** est une activité sociale pour ceux et celles qui veulent se tenir actifs et en santé. Les rotations d'équipes sont effectuées après chaque match. Ainsi, vous rencontrerez l'ensemble des joueurs. Le soft tennis est un sport qui se joue comme le tennis, sur un terrain de badminton avec des balles « mousses ». Matériel fourni.

À la carte (avec Pierre Lacroix)	10 entrées	15 entrées	20 entrées
Lundi 9 h à 11 h	50 $	75 $	100 $
Mercredi 9 h à 11 h			

Step

Le Step est un cours de tonification et de cardio à haute intensité qui permet de brûler des tonnes de calories. Le programme ludique et efficace cible les jambes, les fessiers et les abdominaux !

Horaire (avec Soledad Reyes)		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Débutant	Mardi 19 h à 20 h	159 $	159 $	86 $
Avancé	Jeudi 19 h à 20 h			

Tai chi

Le tai-chi taoïste style Yang de 108 mouvements s'oriente vers le bien-être, la santé et l'équilibre intérieur. Notre pratique développe la force, la souplesse, la concentration, la circulation sanguine et le calme intérieur. Accessible à tous et d'une extrême douceur.
Débutant : le participant a peu ou pas d'expérience.
Intermédiaire : le participant connaît et fait les 108 mouvements.
Praticien (avancé) : le participant pratique depuis au moins 3 ans.

Horaire (avec Gérard Lafrenière)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Lundi 19 h 15 à 20 h 15 (intermédiaire)	159 $	159 $	86 $
Mardi 19 h à 20 h (débutant)			
Mercredi 9 h 15 à 10 h 15 (débutant)			
Mercredi 10 h 30 à 11 h 30 (intermédiaire)			
Jeudi 13 h 30 à 14 h 30 (praticien/avancé)			
Jeudi 19 h 30 à 20 h 30 (débutant)			

Journée internationale du Tai-chi samedi 24 avril 2027

Uppercuts et abdos

NOUVEAU

Le combo puissance et précision. Préparez-vous à une décharge d'énergie pure. Uppercut & Abdos, c'est la fusion parfaite entre l'agilité des sports de combat (boxe et kickboxing) et l'efficacité du renforcement musculaire ciblé. Dans ce cours dynamique, vous apprendrez à maîtriser l'art du mouvement : enchaînements de coups de poing, puissance des coups de pied et fluidité des esquives. Chaque séquence est pensée pour faire grimper votre rythme cardiaque et solliciter chaque fibre de votre corps.

Horaire (avec Nathalie Forget)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Mardi 18 h 45 à 19 h 45	159 $	159 $	86 $

Tennis (adulte)

Vous désirez apprendre ou améliorer les techniques de frappe de balles et les tactiques de jeu en simple et en double ? Ce cours est exactement ce qu'il vous faut ! Raquettes non fournies, balles fournies.

Identifiez votre niveau de jeu !

Niveau débutant : Le joueur n'a jamais joué ou commence à frapper la balle à l'occasion.

Niveau préintermédiaire : Le joueur échange assez bien en fond de terrain, la vitesse de ses coups droits et de ses revers est moyenne, il utilise rarement la volée ou le smash et son premier service est de vitesse moyenne.

Niveau intermédiaire : Le joueur réussit des échanges assez réguliers en fond de terrain. Il possède des balles à effet et il utilise la volée et le smash à l'occasion.

Niveau avancé : Le joueur réussit des échanges en fond de terrain avec des balles rapides ou des balles à effet (coupé, lifté), il effectue son premier service en puissance et son deuxième service comporte souvent beaucoup d'effet.

Niveau avancé + : Le joueur est dans une catégorie à part, il peut frapper des balles de tous les endroits du terrain avec puissance, précision, effet et varie très bien son jeu pour déjouer son adversaire. Son premier service est très puissant et son deuxième est difficile à attaquer.

Horaire (avec Pierre Lacroix)		A26	H27	P27
*10 % applicable		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Débutant	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	240 $	240 $	129 $
Préintermédiaire	Lundi 18 h 30 à 19 h 30			
Intermédiaire	Lundi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Lundi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30			
Avancé +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30			
Avancé	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30			
Avancé	Mercredi 20 h 30 à 21 h 30			
Intermédiaire	Jeudi 20 h à 21 h			
Avancé	Jeudi 21 h à 22 h			
Intermédiaire	Jeudi 13 h à 14 h 30	357 $ (1 h 30)	357 $ (1 h 30)	192 $ (1 h 30)
Avancé	Jeudi 14 h 30 à 16 h			

Tennis (enfant)

Les cours ont lieu à l'école secondaire Daniel-Johnson

Le but premier du cours de tennis pour enfants est de permettre aux élèves de réussir à jouer de façon soutenue dans une atmosphère de camaraderie et de respect des autres.

Techniques enseignées : coup droit, revers, volée, smash/attaque, service, déplacement et positionnement sur le terrain.

Horaire (avec Cédrick Hamel)		A26	HP27
Enfant		11 sem.	15 sem.
Débutant, 9-15 ans	Samedi 9 h à 10 h	122 $	166 $
	Samedi 10 h à 11 h		
Intermédiaire, 9-15 ans	Samedi 11 h à 12 h		
	Samedi 12 h à 13 h		

Trampo Cardio

Libérer votre énergie tout en renforçant vos cuisses, votre fessier et vos abdominaux. Le mini trampoline individuel permet de travailler avec intensité le système cardiovasculaire et musculaire tout en s'amusant.

Horaire (avec Nathalie Forget)	A26	H27	P27
*10 % applicable	13 sem.	13 sem.	7 sem.
Jeudi 18 h 45 à 19 h 45	159 $	159 $	86 $
Jeudi 19 h 45 à 20 h 45			

Procurez-vous la

« **Raquette** à la Carte »

et venez jouer à votre sport de raquette préféré !

10, 15 ou 20 entrées

/50 $ /75 $ /100 $

Yoga

Yoga 1 : Classe de base. Apprentissage de la base du yoga via la salutation au soleil et les postures de yoga diverses, adaptées au besoin de chacun. Accent sur la respiration et la concentration mentale.

Yoga 2 : Classe intermédiaire. Salutations au soleil et postures soutenues. Accent sur la respiration, la concentration mentale, le perfectionnement des postures, l'effort musculaire, la souplesse, l'endurance.

Yoga 3 : Classe plus avancée. Une pratique vigoureuse et stimulante, qui travaille le corps en force. Synchronisation entre la respiration consciente et l'effort physique du corps. Cette classe inclut des techniques respiratoires plus avancées.

Yoga doux/régénérateur : Classe douce et lente. Détente avec des postures moins exigeantes, mais soutenues, le yoga régénérateur est une forme de yoga doux en utilisant des accessoires. Le tout sera combiné avec des étirements et des mouvements doux au sol et debout.

Yoga/stretching sur chaise et debout : Classe douce et soutenue. Postures et étirements pour assouplir le corps, améliorer le tonus musculaire, soulager les douleurs chroniques et pour se détendre, ainsi que des salutations au soleil et des postures de yoga modifiées.

Yoga tous niveaux : Classe à niveau mixte et variable. Salutation au soleil et postures de yoga variées. Accent sur la respiration et la concentration mentale. Mélange de postures faciles et difficiles adaptées au besoin de chacun.

*10 % applicable		A26	H27	P27
Horaire (avec Suzanne Miscevic)		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Yoga 1	Jeudi 18 h 15 à 19 h 15	159 $	159 $	86 $
Yoga 2 et 3	Jeudi 16 h 15 à 17 h 30	ANNULÉ	188 $	101 $
Yoga doux/ régénérateur	Mardi 9 h 45 à 11 h	188 $		
	Jeudi 13 h 30 à 14 h 45	ANNULÉ		
	Jeudi 19 h 30 à 20 h 45	188 $		
Yoga/stretching sur chaise et debout	Mardi 8 h 30 à 9 h 30	159 $	159 $	86 $
	Mardi 11 h 15 à 12 h 15			
	Jeudi 15 h à 16 h			
Yoga tous niveaux	Mardi 12 h 30 à 13 h 30	ANNULÉ		
Yoga 3	Mardi 19 h 15 à 20 h 30			

Zumba®

Redécouvrez l'aérobie en vous laissant transporter par des rythmes latins énergisants. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme procure un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras.

Zumba® Gold : Cette formule est adaptée pour les personnes qui cherchent l'esprit festif de la Zumba, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et avec moins de saut.
Bienvenue aux adultes de moins de 50 ans !

Zumba® Gold sur chaise : La chaise Zumba® Gold est une classe spécialement conçue pour les aînés ou pour les personnes ayant des difficultés de mobilité ou d'équilibre. Les exercices se font assis sur une chaise. Les cours offrent des chorégraphies faciles à suivre, adaptées à l'entraînement en chaise. Chaque séance est différente et s'ajuste aux capacités et à l'amplitude de mouvement des participants.

Zumba® Toning : Le Zumba Toning, c'est tout le plaisir d'un cours de Zumba en plus de tonifier votre corps à l'aide de poids légers. Il vise à sculpter les bras, le ventre et les jambes. Très entraînant et motivant, venez bouger sur des rythmes enflammés.

*10 % applicable		A26	H27	P27
Horaire (avec Annie Fortin)		13 sem.	13 sem.	7 sem.
Zumba®	Mardi 18 h à 19 h	159 $	159 $	86 $
	Mercredi 18 h à 19 h			
Zumba Gold®	Mardi 11 h à 12 h			
	Jeudi 11 h à 12 h			
Horaire (avec Marie-Ange Ramielson)				
Zumba®	Lundi 18 h à 19 h	159 $	159 $	86 $
	Samedi 10 h à 11 h			
Zumba Toning®	Lundi 19 h à 20 h			
	Samedi 11 h à 12 h			
Horaire (avec Karen Tenorio)				
Zumba Gold® sur chaise	Lundi 9 h 15 à 10 h 15	ANNULÉ	159 $	86 $

ABONNE-TOI !

Rejoins la communauté de la Zone Athlétique!

Viens découvrir un espace où bouger et rester motivé dans ton quartier! Avec nos forfaits et une ambiance conviviale, c'est bien plus qu'un gym,
C'est une communauté!

1 mois : 35 $
3 mois : 95 $
12 mois : 300 $

PERFORMANCE et **MUSCULATION** - PROPULSÉ PAR
centreroussin.org

ROUSSIN

12 125, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles

Véronique Arsenault
Loryam Mongrain
Entraîneuses + Coordonnatrices
514 645-4519 p.311 | rythmi.gym@srlpat.org

Rythmi Gym

Rythmi Gym
Rythmi Gym

DESTINATION

www.rythmigym.org

ACROBATIE

Interrégional et provincial

Il est toujours possible d'intégrer le club en cours de session selon les disponibilités. Informez-vous auprès du responsable pour tous les détails.

La gymnastique rythmique est un sport artistique qui mélange la grâce de la danse avec la technique de la gymnastique. Les gymnastes exécutent des routines chorégraphiées en solo ou en équipe avec l'utilisation d'appareils, tels que le ruban, le cerceau, la corde, les massues et le ballon. Démontrant à la fois leur agilité, leur souplesse et leur synchronisation avec la musique. Le Club Rythmi Gym a été fondé par Noémie Castonguay en 2002.

Groupes récréatifs

Initiation complète à la gymnastique rythmique. Développement des habiletés, telles que la coordination, l'équilibre, la flexibilité, la proprioception et l'orientation spatiale. Découverte des mouvements avec les différents appareils ; corde, cerceau, ballon, ruban et massues. L'achat du léotard d'entraînement du club est obligatoire au coût de 50 $ et son port lors de tous les cours sera aussi obligatoire. Il sera en vente au gymnase.

Parents-enfants : L'enfant pourra s'initier aux bases de la gymnastique rythmique dans une ambiance ludique et amusante. Plusieurs jeux et parcours moteurs seront proposés. L'enfant doit être accompagné d'un seul adulte qui doit aussi être en tenue sportive et prête à bouger.

Les apprentis : Ce cours permet aux enfants participants de découvrir toutes les facettes de la gymnastique rythmique en passant par différents mouvements, des acrobaties ainsi que tous les appareils. Convient aux enfants souhaitant découvrir la gymnastique rythmique.

Les acrobates : Ce cours tourné vers l'apprentissage des acrobaties (roulade, roue, renversements, etc.) permet également une initiation à toutes les facettes de la gymnastique rythmique. Conviens aux enfants acrobatiques.

Rythmadapt : Ce programme s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans vivant avec un handicap (déficience intellectuelle ou trouble du spectre de l'autisme). Ce programme stimulant s'adapte aux capacités et aux besoins des participants. Les enfants pourront évoluer dans une ambiance amicale et joviale. Ils auront la chance de travailler avec le ballon, le cerceau, la corde et le ruban. L'entraîneur responsable du groupe est formé pour accueillir une clientèle à défi particulier. Les gymnastes qui le désirent pourront participer aux spectacles du club. Quatre athlètes par entraîneur.

Rythmadapt compétitif : Ce groupe suit de manière très similaire le programme du groupe rythmadapt régulier, mais les enfants y participant se préparent aussi à participer à différents concours adaptés pour eux.

Groupes compétitifs – Niveau régional

Tous les niveaux compétitifs sont seulement accessibles par la journée de classement. Le niveau régional a pour mission de préparer et d'initier les gymnastes aux compétitions. Toutes les gymnastes inscrites dans les niveaux compétitifs régionaux participeront aux compétitions régionales du Québec avec l'approbation de l'entraîneur. Les gymnastes participant à des routines de groupe doivent obligatoirement participer à toutes les compétitions. Il n'y a pas de cours lors des journées de compétition pour toutes les gymnastes régionales. L'achat d'un léotard de compétition, au coût d'environ 115 $, est obligatoire. Les gymnastes régionales devront s'habiller en noir uni durant les cours (cuissards, leggings, camisole, chandail).

Régional A : Niveau d'initiation à la compétition. Les gymnastes travaillent toutes les bases du niveau compétitif régional et apprendront une chorégraphie en solo. Les gymnastes devront participer obligatoirement à 3 compétitions durant la saison, la Coupe Rythmi Gym et le Challenge Rythmi Gym organisés par le club ainsi qu'une compétition dans un autre club de Montréal.(environ 63 $ par compétition).

Régional B : Les gymnastes sont plus avancées et apprendront deux chorégraphies en solo. Les attentes de performance sont plus élevées. Les gymnastes devront participer à toutes les compétitions durant la saison avec l'approbation de l'entraîneur. (environ 63 $ par compétition).

Interrégional : Ce niveau est le plus élevé du niveau régional. Les gymnastes apprennent deux à trois chorégraphies en solo. Chaque gymnaste recevra un ensemble d'entraînement au coût de 90 $ (inclus). L'achat d'un léotard autre que celui du club et de l'engin à prévoir. (avec approbation de l'entraîneur) Les gymnastes participent à des compétitions au Québec et dans d'autres provinces. Les compétitions au Québec sont obligatoires. Le camp d'hiver est inclus dans le prix d'inscription. Prévoir un camp d'entraînement à l'été 2027.

Groupes précompétitifs

Niveau accessible sous sélection ou par la journée de classement.
Niveau réservé aux gymnastes sélectionnés. Le programme précompétitif prépare les gymnastes à la compétition en consolidant leurs bases techniques, leur condition physique et leurs habitudes d'entraînement,en vue d'une transition vers le secteur compétitif provincial ou régional. L'achat d'un léotard autre que celui du club et de l'engin à prévoir. Les compétitions au Québec sont obligatoires. Le camp d'hiver est inclus dans le prix d'inscription. Prévoir un camp d'entraînement à l'été 2027 de 4 semaines.

Groupes compétitifs – Niveau provincial

Niveau réservé aux gymnastes sélectionnées. Les gymnastes de ce niveau participent à des compétitions au Québec et à l'extérieur de la province. Les compétitions au Québec sont obligatoires. Inclus : frais d'affiliation (170 $), camp d'hiver et ensemble d'entraînement (90 $). Obligatoire : survêtements du club (env. 140 $) et léotard de compétition (avec approbation de l'entraîneur). À prévoir : les frais liés aux compétitions à l'extérieur de la Province ainsi que le survêtement de Gym QC pour les Championnats de l'Est. Une réévaluation des gymnastes sera faite à toutes les fins d'année. Prévoir un camp d'entraînement à l'été 2027.

Autres renseignements

Autorisation photo/vidéo : Tous les parents des gymnastes doivent signer, en début de session, pour autoriser ou interdire la prise de photos/vidéos durant les cours, les spectacles et les compétitions.

Fonctionnement : ***Les spectateurs ne sont pas autorisés à être dans le gymnase ou dans les gradins durant les cours. Les spectateurs sont autorisés au premier cours.*** *Il y aura une journée porte ouverte à chaque session permettant aux familles d'assister comme spectateur.*

Communication : Toutes les gymnastes inscrites à Rythmi Gym devront fournir une adresse courriel valide en début de session afin de recevoir toutes les communications importantes, dont une capsule vidéo avec toutes les informations pour la saison. Il y aura aussi une application à télécharger en début d'année pour avoir les nouvelles de Rythmi Gym ainsi que des suivis !

Spectacle de Noël *
Samedi 12 décembre 2026

Spectacle de fin d'année *
Dimanche 6 juin 2027

Gala
Samedi 12 juin 2027

*Les billets pour les spectacles seront en vente au coût de 15 $/pers.
*Les billets pour le GALA seront en vente au coût de 30 $/pers.

RYTHMI GYM

Groupes récréatifs

Cours	Horaire	A26	*H27
Frais d'affiliation inclus (35 $) à l'automne		**14 sem.**	**18 sem.**
Les étoiles Parent-enfant (2-3 ans)	Samedi 11 h à 11 h 45	120 $	109 $
Les papillons Parent-enfant (2-3 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 45		
Les pirouettes (3 ans)	Samedi 11 h à 11 h 55	142 $	138 $
Les roulades (3 ans)	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les girouettes (4 ans)	Samedi 10 h à 10 h 55		
Les équilibres (4 ans)	Dimanche 10 h à 10 h 55		
Les arabesques (5 ans)	Dimanche 9 h à 9 h 55		
Les spirales (5 ans)	Samedi 9 h à 9 h 55		
Les apprenties du samedi (5-6 ans)	Samedi 13 h à 14 h 25	198 $	209 $
Les apprenties du samedi (7-8 ans)	Samedi 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du samedi (8 ans +)	Samedi 14 h à 15 h 25		
Les apprenties du dimanche (5-6 ans)	Dimanche 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du dimanche (6-7 ans)	Dimanche 13 h à 14 h 25		
Les apprenties du dimanche (7-8 ans)	Dimanche 8 h 30 à 9 h 55		
Les apprenties du dimanche (8 ans +)	Dimanche 14 h 30 à 15 h 55		
Les acrobates 5-6 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 25	142 $	138 $
	Dimanche 11 h à 11 h 55		
Les acrobates 7-8 ans	Samedi 15 h 30 à 16 h 25		
Les acrobates 8-10 ans	Samedi 13 h à 13 h 55		
Rythmadapt	Samedi 8 h à 8 h 45	120 $	109 $
Rythmadapt compétitif	Samedi 8 h à 9 h 25	198 $	209 $

Rythmi Gym en SEMAINE !

Horaire		A26	*H27
Frais d'affiliation inclus (35 $) à l'automne		**14 sem.**	**18 sem.**
Les coccinelles parent-enfant (2-4 ans)	Jeudi 16 h 30 à 17 h 15	120 $	109 $
Les libellules (3-4 ans)	Mardi 17 h 30 à 18 h 25	142 $	138 $
Les ribambelles (5-6 ans)	Mardi 17 h 30 à 18 h 25		
Les cabrioles (7-8 ans)	Mardi 18 h 30 à 19 h 25		
Les apprentis 9 ans et +	Mardi 18 h 30 à 19 h 25		

Groupes compétitifs

Régional A		Horaire	AN
Frais d'affiliation (58 $) inclus			**36 sem.**
R1A	2018-2019	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	612 $
		Dimanche 13 h à 15 h	
R2A	2016-2017	Samedi 8 h à 10 h	
		Dimanche 10 h à 12 h	
R3A	2014-2015	Dimanche 15 h à 17 h	
		Samedi 14 h 30 à 16 h 30	
R4A	2012 et 2013	Samedi 13 h à 15 h	

Régional B		Horaire	AN
R2B	2016-2017	Samedi 15 h à 17 h	890 $
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45	
R3B	2014-2015	Dimanche 13 h à 15 h	
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45	
R4/OpenB	2013 et –	Dimanche 15 h à 17 h	
		Jeudi 17 h 15 à 19 h 45	

Interrégional	Horaire	AN
Niveau interrégional (2x par semaine)	Samedi 13 h à 17 h	971 $
	Mardi 17 h 15 à 19 h 45	
Niveau interrégional (3x par semaine)	Samedi 13 h à 17 h	1 344 $
	Mardi 17 h 15 à 19 h 45	
	Jeudi 17 h 15 à 19 h 45	

Provincial	Horaire	AN
Audition requise, * frais d'affiliation (170 $) inclus		**34 sem.**
Développement	14 h/semaine * 1 compétition extérieure recommandée sous sélection	2 450 $
Excellence	18 h/semaine * 2 compétitions extérieures recommandées	3 050 $

Groupes précompétitifs

Horaire	AN
Sous sélection, * frais d'affiliation inclus (84 $)	**36 sem.**
Mardi 17 h 15 à 19 h 15	1 040 $
Samedi 9 h 30 à 12 h	

Récréatif

Forfaits chorégraphe

rythmi.gym@srlpat.org		COÛT
L'essentiel	3 h	120 $
Performance	6 h	240 $
Signature	8 h	320 $
Possibilité d'ajouter des heures (à la carte)		40 $/h

Paiement différé
disponible pour les cours annuels
(détails en p.3)
Si le solde n'est pas acquitté à la date prévue, le club se réserve le droit de retirer l'enfant du cours.

Les **frais d'affiliation**
de 35 $/an à Gymnastique Québec sont inclus pour tous à la session d'automne.

** Les frais de 35 $/an à Gymnastique Québec seront donc à ajouter au prix pour les nouvelles inscriptions à la session d'hiver.*

* Prix sujets à changement

Début des cours

Automne 2026

Samedi 12 septembre

Fin des cours récréatifs : samedi 12 décembre
Fin des cours interrégional et provincial : dimanche 19 décembre

Hiver 2027

Régional, Interrégional et provincial : semaine du 4 janvier

Récréatif : samedi 23 janvier

Fin des cours pour tous : dimanche 6 juin

RYTHMI FÊTE
1 h en salle +
45 min gymnase
195 $
rythmi.gym@srlpat.org

Daniel Dupuis
Grand maître 8e dan
514 942-7703 – taekwondoroussin@live.ca

Horaire des cours

Automne : 14 sept. au 5 déc.
Hiver : 7 déc. au 19 mars 2027
Printemps : 20 mars au 11 juin

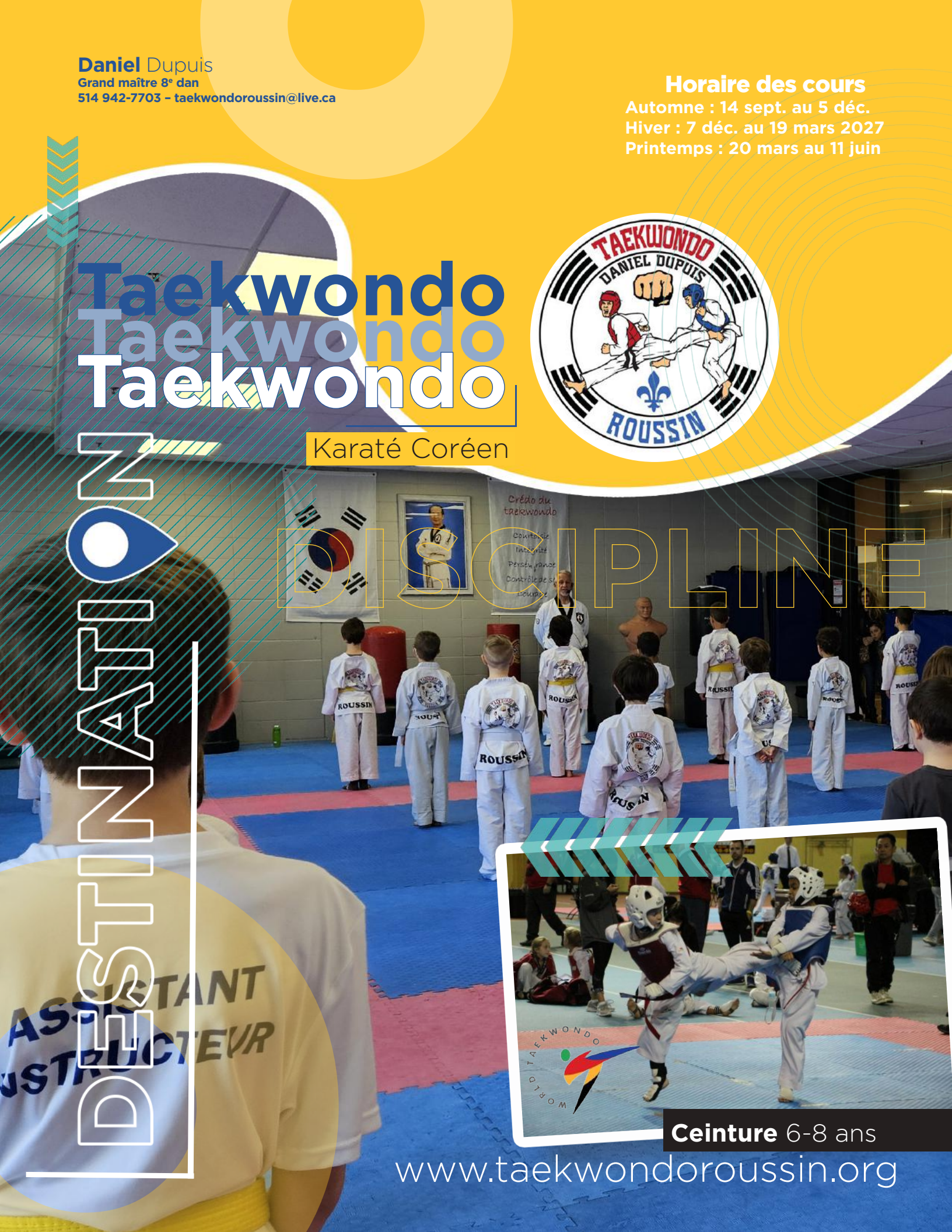
Taekwondo
Taekwondo
Taekwondo

Karaté Coréen

TAEKWONDO DANIEL DUPUIS ROUSSIN

DESTINATION

DISCIPLINE



Ceinture 6-8 ans

www.taekwondoroussin.org

Le Taekwondo est né en Corée il y a plus de 20 siècles. Cet art martial est une discipline olympique depuis 2000. Notre Grand Maître Daniel Dupuis, Kukkiuon (7e Dan) et Jidokuan (8e Dan) a ouvert le dojang à Roussin en 1996. Depuis, il a formé plus de 200 ceintures noires. Il a également participé à plusieurs compétitions à travers le monde comme entraîneur de l'équipe canadienne.

Le Taekwondo est un art martial accessible tant à l'adulte qu'à l'enfant. En plus d'outiller l'athlète en techniques de combat et d'autodéfense, il permet de bâtir et de maintenir une bonne forme physique en augmentant différentes habiletés de souplesse et d'endurance. Chez l'enfant, le Taekwondo favorise la confiance en soi, la concentration et la discipline en plus de développer différentes habiletés motrices et académiques. À long terme, cela permet de contrer l'intimidation.

Autres renseignements
Uniforme et ceinture à acheter (non requis pour la 1re session).
Les frais vous seront communiqués au 1er cours.

Frais liés au changement de couleur de ceinture
Les compétitions provinciales sont aux frais des athlètes

Les frais de participation pour les Jeux de Montréal et Jeux du Québec sont inclus dans le prix annuel.

PRATIQUE LIBRE

Ceinture jaune et + (12 ans +), mercredi 19 h à 20 h

3-6 ans – Parent/enfant

Il s'agit d'un cours d'introduction au taekwondo. Les parents agissent à titre d'enseignants tandis que notre équipe d'entraîneurs vous supervise. Les cours sont basés sur un aspect ludique des rudiments du taekwondo. Les enfants prennent plaisir à pratiquer le sport avec leur parent.

3-4 ans	**12 sem.**
Samedi 8 h 45 à 9 h 30	**128 $**
5-6 ans	
Samedi 9 h 30 à 10 h 15	

Ceinture blanche et blanche barre jaune

Les enfants sont initiés à la pratique du taekwondo par différentes techniques de base et d'exercice physique. Les efforts et l'écoute sont valorisés afin de développer la motivation et une attitude positive chez l'enfant. Les parents ont aussi la possibilité d'accompagner leur enfant en début de session afin de le sécuriser.

7 à 12 ans	**12 sem.**
Samedi 10 h 15 à 11 h 15	**128 $**

Ceinture jaune et jaune barre verte

Cours de niveau débutant pour les enfants de 6 à 12 ans. Les techniques de base y sont enseignées et progressivement, l'enfant est amené à développer les habiletés plus spécifiques au sport de combat qu'est le taekwondo.

6 à 12 ans	**12 sem.**
Mardi et jeudi 18 h à 19 h	**142 $**

Ceinture verte à noire

Cours basé sur les techniques et tactiques de combat. Autant pour les athlètes de niveau loisir que pour les athlètes compétitifs. Les enfants pratiqueront des exercices spécifiques au combat de niveau compétitif. L'accent est mis sur le respect et le dépassement de soi.

6 à 12 ans avancés	**12 sem.**
Mardi et jeudi 19 h à 20 h	**142 $**

13-17 ans et Adulte

Cours de niveau débutant et avancé. Pratique variée des techniques de base et de combat du taekwondo dans une ambiance agréable. Les exercices cardiovasculaires et de coordination permettront aux athlètes de retrouver ou de maintenir une bonne forme physique. Le respect de chacun est fondamental et le dépassement de soi est valorisé.

Horaire	**12 sem.**
Mardi et jeudi 20 h à 21 h	**151 $**/13-17 ans **187 $**/Adultes

Les frais d'affiliation de 25 $/an à la fédération québécoise de Taekwondo sont ajoutés aux frais d'inscription.
Ceinture noire, **35 $/an**.

Groupes Élites et Sport-Études

Ce cours s'adresse aux athlètes ayant une certaine expérience de compétition et ayant la motivation à dépasser leurs limites. Notre équipe d'entraîneurs veillera à ce que chaque athlète se développe à son plein potentiel afin de performer sur les scènes compétitives provinciales, nationales et voire même internationales. Une équipe multiprofessionnel ainsi que la technologie des équipements électroniques de combat seront mises à la disposition des athlètes afin d'optimiser leurs performances.

Groupes Élites		Prix
		13 sem.
Compétitions	Samedi 11 h 15 à 12 h 30	Voir Julie Roy
Récréatif (libre)	Samedi 11 h 15 à 12 h	Voir Maître Dupuis
Sport-études (année scolaire)		**Prix**
Lundi au vendredi de 13 h à 16 h		2600 $

(en partenariat avec l'école secondaire Antoine-de-Saint-Exupéry)

VOTRE DESTINATION EN ACTION

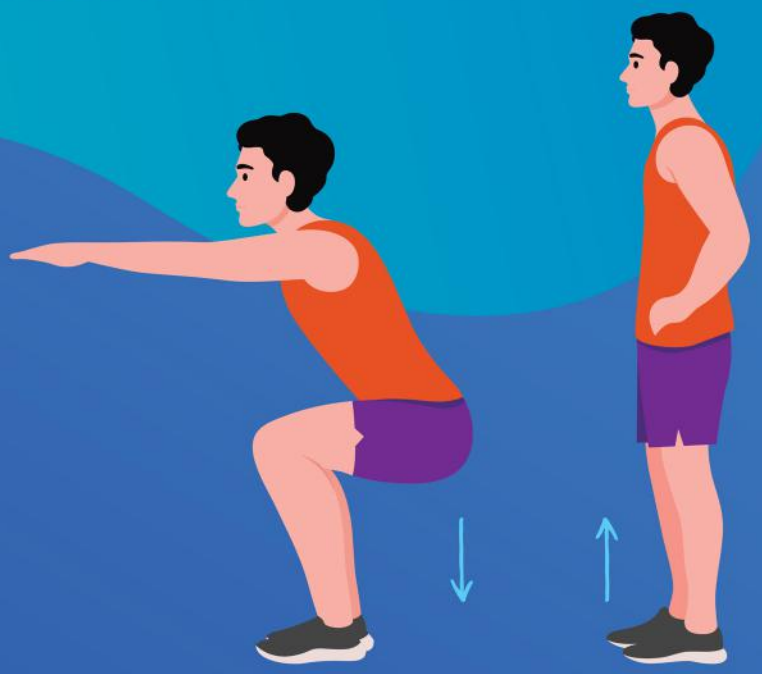
FAITES DE CHAQUE ESPACE UN TERRAIN DE JEU.

Plongez dans une aventure où chaque endroit vous permet de bouger, transformant chaque jour en une opportunité d'améliorer votre santé.

Scannez simplement le QR code pour débuter votre aventure.

- **Prêt pour une séance de cardio ?** Montez les escaliers !
- **En attente ?** Parfait pour une petite session d'étirements.
- Et pendant que vous lisez ces mots, **pourquoi ne pas débuter ?**

À vos marques, Prêts, Bougez !



Nous faisons du mouvement un allié constant : accessible, amusant, s'invitant dans chaque instant de votre vie.

Vous souhaitez explorer davantage d'activités conçues pour s'harmoniser avec les moments de votre quotidien ?

Visitez notre site web pour d'autres vidéos et une inspiration sans fin.

centreroussin.org

ROUSSIN

Club aquatique
Club aquatique
Club aquatique
de la Pointe-de-l'Île

Début des activités
14 septembre au 19 décembre
et du 11 janvier au 12 juin
(36 semaines)

DÉPASSEMENT

DESTINATION

www.capinatation.org

Les frais annuels inclus :
la cotisation CAPI,
les frais bénévoles,
l'affiliation FNQ,
le maillot de bain,
le casque de bain,
le chandail du CAPI,
5 compétitions incluses/année

Communiquez avec nous
Pour toutes vos questions concernant
le Club aquatique de la Pointe-de-l'Île

L'Équipe CAPI
info@capinatation.org

... La natation à adopter
comme style de vie...

Faire partie du CAPI

C'est prendre goût à l'effort, la discipline et le dépassement de soi !
C'est vivre des expériences enrichissantes qui valorisent une meilleure connaissance et estime de soi !
C'est s'impliquer, progresser et compétitionner !
C'est faire partie d'une famille qui vise à faire sortir le meilleur de chacun de ses membres !
C'est se donner des outils pour la vie !

Il est toujours possible d'intégrer le club en cours de session selon les disponibilités. Informez-vous auprès du responsable pour tous les détails.

Relève

L'objectif principal est de s'amuser tout en apprenant les fondements de la natation compétitive.

Relève 1 : Ce groupe s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui s'initient à la natation compétitive. L'enfant doit être en mesure de nager seul sans objet flottant.

Relève 2 : Ce groupe s'adresse aux enfants de 5 à 7 ans qui s'initient à la natation compétitive. L'enfant doit être en mesure de nager seul sur une distance de 20 m.

Objectif final : Nager 50 m crawl et 50 m dos.

Horaire		*Coût
Lundi (Roussin) et vendredi (RDP)	18 h à 18 h 50	798 $

Prérégionaux

L'objectif principal est d'apprendre à s'entraîner tout en s'amusant. Le groupe prérégional est la suite logique du groupe relève. Les nageurs développeront leurs habiletés techniques de base dans les **4 styles de nage**, soit le dos, la brasse, le papillon et le crawl ainsi que les virages et départs.

Objectif final : Nager 100 m dos et maîtriser les 4 styles de nage

Horaire			*Coût
Prérégionaux	Mercredi (RDP) et vendredi (Roussin)	17 h 30 à 19 h	1 081 $

** QNI = Quatre nages individuelles (papillon, dos, brasse, crawl)*

Essai gratuit
Écrivez à
info@capinatation.org

Régionaux

Le groupe régional est le dernier groupe faisant partie de l'école de natation du CAPI. Les nageurs de ce groupe maîtrisent les 4 styles de nage et travaillent à développer leur endurance, leur vitesse et la technique de nage spécifique à la performance en compétition. L'objectif principal est d'apprendre au nageur à s'entraîner en vue de la compétition.

Objectif final : nager 200 m QNI* et 200 m libre

Horaire		*Coût
Lundi, vendredi (Roussin) et mardi (RDP)	17 h 30 à 19 h	1 398 $
Samedi (Roussin)	6 h 15 à 8 h 15	

** QNI = Quatre nages individuelles (papillon, dos, brasse, crawl)*

Développement

L'objectif principal est de développer les aptitudes d'entraînement compétitif.
Ce groupe s'adresse aux nageurs ayant atteint les normes de développement. Les entraînements sont axés sur le perfectionnement des 4 styles de nage en vue d'améliorer la performance de l'athlète. Vendredi, entraînement en salle.

Objectif final : nager 400 m crawl

Horaire		Coût
Lundi, mercredi et vendredi (Roussin), mardi et jeudi (RDP)	17 h à 19 h	1 870 $
Samedi (Roussin)	6 h 15 à 8 h 15	

* Les **frais de 5 compétitions ANBM sont inclus** pour :
Relève, prérégionale et régionaux

* Les **frais de 5 compétitions provinciales sont inclus** pour :
Développement

Faire partie du CAPI

Le CAPI est fondé sur le dépassement de soi, le sentiment d'appartenance et le plaisir sportif par l'entremise d'entraînements structurés répondant aux critères du développement à long terme de l'athlète.

Maître nageur 18 ans +

Notre mission est également de promouvoir et de développer la natation auprès des adultes. Ce programme s'adresse donc aux personnes qui veulent maintenir une bonne condition physique tout en s'amusant et en relevant des défis, comme des compétitions interclubs de la région métropolitaine. Les séances d'entraînement rigoureuses se font par le biais de plans de travail soutenu afin de perfectionner le style de nage. Ils sont dirigés par des entraîneurs qualifiés.

Six (6) plages horaires sont à votre disposition.

Horaire Roussin		Coût
Lundi, mercredi et vendredi	6 h 30 à 7 h 50	965 $
Mercredi et vendredi	17 h 30 à 19 h	
Dimanche	17 h à 18 h 15	

Plongeon

Plongez dans un monde de plaisir ! Ce cours est conçu pour doter les jeunes de compétences nécessaires pour la pratique du plongeon. Dans ce groupe, ils découvriront les bases et affineront leurs connaissances grâce à des séances d'entraînement passionnantes suivies de compétitions régionales !

Prérequis : Être capable de nager seul (nager 25 m de façon continue). Vouloir apprendre à plonger. Être à l'aise sur un tremplin.

Horaire RDP	A26*	H27*	P27*
	10 sem.	**10 sem.**	**10 sem.**
Samedi 9 h à 10 h 30	78 $	78 $	78 $

*****Casque de bain et chandail du CAPI inclus*

Paiement différé

disponible pour les cours annuels (détails en p.3)

Les **frais d'affiliation** sont versés directement aux fédérations (**FNQ et NAQ**) et ajoutés aux frais d'inscription.

Natation artistique

La natation artistique est une discipline qui combine la gymnastique, la danse et la natation. Elle permet de développer la souplesse, l'endurance, la créativité et l'esprit d'équipe. **Prérequis :** L'athlète doit être en mesure de nager seul, sans objet flottant dans la partie profonde. Compétition obligatoire, grande région de Montréal.

Municipale : Le programme municipal s'adresse aux jeunes de 12 ans et moins qui n'ont jamais fait de natation artistique. Trois (3) compétitions récréatives seront obligatoires au courant de la saison.

Régionale : Le programme régional s'adresse aux athlètes ayant déjà fait de la natation artistique et voulant se perfectionner au niveau de la technique.

Routine individuelle : Les routines individuelles sont un ajout aux équipes régionale ou municipale. L'athlète doit avoir au préalable fait au moins une saison complète en natation artistique pour pouvoir faire une routine individuelle.

Horaire	Coût *
Municipale (niveau 1) **(Piscine RDP)**	
Samedi 9 h à 10 h 30	500 $
Régionale (niveau 2) **(Piscine ESPAT)**	
Mardi et jeudi 17 h 30 à 19 h 30	710 $
Routine individuelle (Piscine RDP)	
Samedi 10 h à 13 h - 1 h au choix	166 $

*****Casque de bain et chandail du CAPI inclus*

Corporation Mainbourg

Fière bâtisseur de vos milieux de vie!

Vous cherchez :

- Un logement agréable et abordable?
- Une salle pour une réunion ou autre événement?
- Un espace à bureau pour votre organisme?

Ayez le réflexe Mainbourg!

Communiquez avec nous
514 787-0135
514 498-1677
mainbourg.org

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

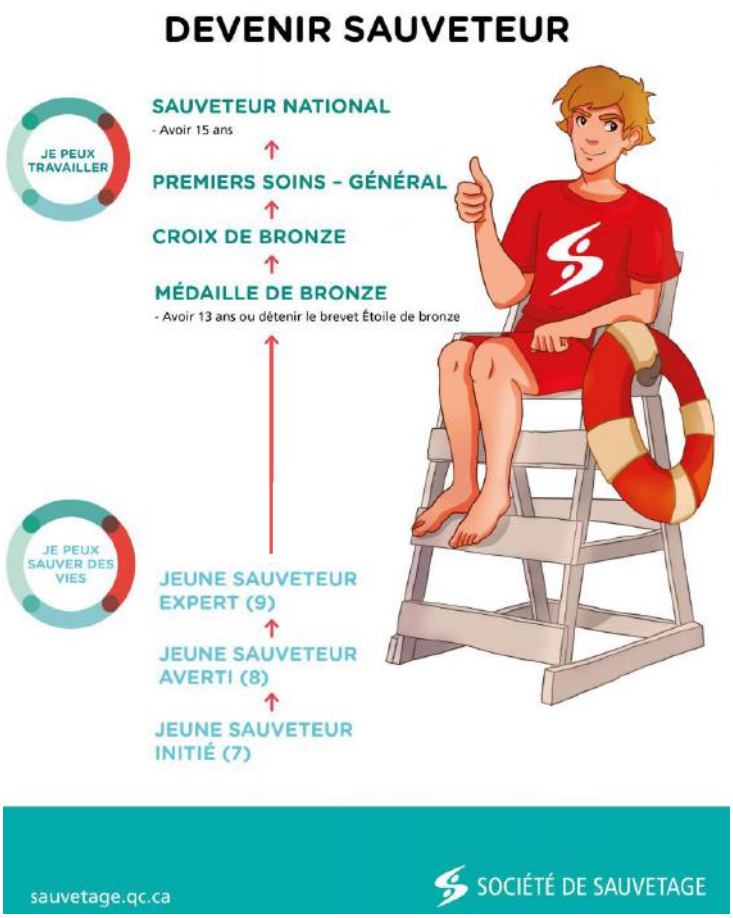
Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgence nécessaires.
En seize heures, vous approfondirez de nombreux sujets, tels que l'appréciation de la condition clinique d'une victime et les traitements à prodiguer 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 Généraux/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.

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 Soin 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. Gants et masque de poche obligatoires.

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

Des questions ? Communiquez avec nous.

formations@destinationaquatique.org

L'Équipe de coordination
514 645-4510 – coordoaquatique@srlpat.org

Aquatiques
Aquatiques
Aquatiques

DESTINATION VITALITÉ

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 !
Applicable sur les activités aquatiques de mise en forme sélectionnée.

***10 %** applicable

Bains **Libres**

BAINS LIBRES

HORAIRE

POUR TOUS
Tous les jours
de 16 h à 16 h 50

* La présence d'un parent dans la piscine est obligatoire pour les enfants âgés de 8 ans et moins
Des couloirs de nage sont toujours offerts

ADULTES
Du lundi au jeudi
de 21 h à 21 h 50

LÈVE-TÔT
Mardi, mercredi et vendredi
de 8 h à 8 h 50
(adultes)

* sujet à changement sans préavis

Procurez-vous la carte de membre à l'accueil du Centre Roussin
Valide pour une année au coût de 5 $

Conseils et astuces !

Pour bien se préparer AVANT un bain libre :

- Procurez-vous votre carte de bain libre à l'accueil du Centre Roussin pendant les heures d'ouverture (page 2).
- Prendre connaissance des règles et consignes dans les piscines publiques.

À votre arrivée :

- Remettre votre carte de bain libre à l'accueil piscine.
- Déposer vos effets personnels dans un casier avec un cadenas. Nous ne sommes pas responsables des vols.
- Prendre une douche.

Bon à savoir :

- Les horaires de bains libres sont sujets à changement, sans préavis.
- La présence d'un parent dans la piscine est obligatoire pour les enfants âgés de 8 ans et moins.
- Prêt de matériels (gilet de sauvetage, ballon, spaghetti, etc.).

Possibilité d'achat pour les cours de natation :

- Argent comptant seulement au comptoir piscine.
- Argent Interact, crédit, comptant au comptoir accueil Roussin.

COURS PRIVÉS

Les cours privés sont exclusivement offerts à la piscine de l'école secondaire de la Pointe-aux-Trembles (ESPAT).

Séances de 30 minutes

Un accompagnement sur mesure

Nos cours privés offrent un enseignement personnalisé, tant pour les enfants que pour les adultes, tout en respectant le programme Nager pour la vie. Grâce à l'encadrement exclusif d'un moniteur pour un élève, cette formule favorise une progression rapide, qu'il s'agisse de vaincre la peur de l'eau ou de perfectionner les techniques de nage.

Besoins particuliers

Nous accueillons avec plaisir les enfants ayant des besoins particuliers. Dans ce cas, ***la présence d'un tuteur dans l'eau est obligatoire*** afin d'assurer un suivi sécuritaire et une approche parfaitement adaptée aux besoins de l'enfant.

Confirmation de votre séance

Une semaine avant le début de la session, vous recevrez un courriel confirmant votre heure de cours. Ce message inclura également un lien vers un court formulaire d'autoévaluation. ***Il est primordial de le remplir : ces informations nous permettent de planifier une session qui répondra exactement à vos attentes et à votre niveau.***

Horaire et fonctionnement

Les plages horaires étant modulables selon la disponibilité du bassin et des moniteurs, les horaires peuvent varier d'une session à l'autre. Lors de l'inscription, ***veuillez noter que vous devez être disponible dans le créneau de 13 h à 16 h pour la journée sélectionnée.***

COURS	HORAIRE	COÛT
30 minutes		**10 sem.**
Enfant (6-12 ans)	Samedi ou dimanche entre 13 h et 16 h	380 $
Adulte (13 ans +)	Samedi ou dimanche entre 13 h et 16 h	425 $

MISE EN FORME

TARIFS

COURS	A26	H27	P27
	13 sem.	**10 sem.**	**10 sem.**
Adultes	126 $	97 $	97 $
50 +	113 $	87 $	87 $

Vous trouverez les dates d'inscriptions et de session aux pages 3 et 40.

Le tarif 50 + s'applique aux activités aquatiques du matin seulement.

AquaDanse *10 % applicable ♥♥

L'aquadanse vous permettra de vous défouler tout en bougeant aux rythmes des musiques ! Ce cours intègre la danse aux cours traditionnels d'aqua ZUMBA. Tous les exercices aquatiques sont stimulants, parfaits pour l'entraînement cardiovasculaire et la tonification du corps, mais surtout amusants ! L'activité se déroule dans la partie peu profonde de la piscine. L'ambiance est à la fête, venez danser avec nous !

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 propres rythme et intensité. **Activité en eau peu profonde.**

AquaJogging *10 % applicable ♥♥

L'aquajogging est offert avec un flotteur spécialement conçu et fourni et permet un entraînement cardiovasculaire constant sans aucun impact pour les articulations, des largeurs de piscine et des exercices musculaires. 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.**

AquaJump *10 % applicable ♥♥♥

NOUVEAU

L'aquaJump est un cours de fitness dynamique qui se pratique sur un trampoline individuel immergé dans l'eau. Une activité aquatique ludique et cardio qui enchaîne des rebonds, des sauts et des mouvements de bras sur un rythme musical soutenu. **Activité en eau peu profonde.**

AquaPound *10 % applicable ♥♥♥

NOUVEAU

Venez découvrir un entraînement de cardio musculaire au rythme d'une musique entraînante. Lâcher les haltères en mousse ! et distinguez-vous avec l'utilisation de Ripstix (baguette de percussion) enchaînant des mouvements de frappe contre la surface ou sous l'eau créant une résistance supplémentaire intensifiant le travail des bras. **Activité en eau peu profonde.**

AquaSouplesse *10 % applicable ♥

L'aquasouplesse est parfaite pour les débutants ou pour les gens 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 *10 % applicable ♥♥♥

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.

AquaStep *10 % applicable ♥♥♥

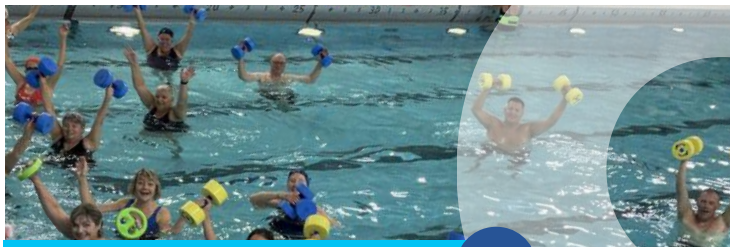
L'aquastep se pratique avec un accessoire de fitness qui imite une marche, utilisé pour monter et descendre afin d'améliorer la condition physique. Vous allez travailler votre cardio et tonifier les muscles de votre corps. Découvrez les bienfaits en musclant le bas de votre corps (jambes, fessiers, mollets) au rythme de la musique. Équipement : souliers d'eau.

AquaStreching *10 % applicable ♥

L'aquastretching est un moyen d'améliorer sa souplesse et sa posture en faisant des étirements pour détendre les muscles. Cette activité vous aidera à améliorer votre mobilité et votre flexibilité. Grâce à la circulation des énergies, les tensions sont soulagées, les toxines éliminées et le sommeil amélioré. Une activité relaxante qu'on recommande pour faire le plein de « good vibes » et lâcher prise.

AquaSUP fitness *10 % applicable ♥♥♥
(sur matelas flottant)

Explorez les diverses façons de s'entraîner sur une planche. Tous les aspects de l'entraînement sont couverts : cardiovasculaire, étirement et force musculaire. Le support de la planche constitue quant à lui un défi pour l'équilibre et une bonne façon de travailler les muscles stabilisateurs (abdominaux, quadriceps, fessiers).



AquaTouche-à-Tout *10 % applicable ♥♥

D'une semaine à l'autre, les candidats toucheront aux différents cours de mise en forme proposés dans le répertoire. Cours très varié se fera avec de multiples accessoires aquatiques.
Activité en eau peu profonde et profonde.

AquaTrainning *10 % applicable ♥♥♥

L'aquatraining s'adresse aux personnes souhaitant découvrir de nouveaux outils afin de diversifier leur entraînement aquatique. Une grande variété d'appareils, tels que le vélo, la trampoline, le pôle et le step aquatique, vous permettront de faire des efforts intenses et amusants ! Cours sous forme de circuit.

AquaZumba *10 % applicable ♥♥

Venez bouger, danser sur des rythmes latins et diversifiés, vous amuser, socialiser et bénéficier d'un entraînement plaisant sur le thème d'un « Pool-Party ». L'intensité des cours d'Aqua Zumba® se qualifie en termes de force, d'endurance et de flexibilité en y intégrant différents niveaux. **Activité en eau peu profonde.**

Natation Active *10 % applicable

Une plage horaire réservée aux nageurs désirant faire un entraînement de natation en longueur continu à son propre rythme (sans les conseils d'un entraîneur).

COURS	A26	H27	P27
	13 sem.	**10 sem.**	**10 sem.**
Adultes / 50 +	73 $ / 54 $	56 $ / 41 $	56 $ / 41 $

MISE EN FORME	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
AquaDanse							18 h			
AquaForme	10 h	19 h	10 h	12 h 30	10 h	19 h	10 h	15 h	10 h	12 h
AquaJogging	11 h	19 h	19 h		11 h	19 h	19 h			
AquaJump			19 h				17 h			
Aqua Pound					12 h 10		14 h			
AquaSouplesse	8 h		9 h		9 h		8 h	9 h	9 h	
AquaSpinning	13 h		18 h	20 h					13 h	
AquaStep			17 h				19 h			
AquaStretching	9 h									
AquaSupFitness					20 h					
AquaTouche-à-tout	20 h									
AquaTraining					20 h		20 h			
AquaZumba							13 h			
Natation Active			11 h				11 h			

COURS DE NATATION

Activités aquatiques pour enfants

AUTOMNE 26

PRÉINSCRIPTION
Du 8 au 13 juin 2026
INSCRIPTION
dès le 15 juin 2026

DÉBUT DE SESSION **14** SEPT.
au 23 nov. 2026
10 semaines

à partir de **9 h**

HIVER 27

PRÉINSCRIPTION
du 23 au 28 novembre 2026
INSCRIPTION
dès le 30 novembre 2026

DÉBUT DE SESSION **18** JAN.
au 4 avril 2027
10 semaines

à partir de **9 h**

PRINTEMPS 27

PRÉINSCRIPTION
du 22 au 26 mars 2027
INSCRIPTION
dès le 30 mars 2027

DÉBUT DE SESSION **10** AVRIL
au 18 juin 2027
10 semaines

à partir de **9 h**

TARIFS

COURS	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…

Préscolaire 1

3–5 ans, 30 minutes
Les enfants débutent les cours avec leurs parents (en maillot de bain !) et graduellement sont 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. Votre enfant commence à ne pas être accompagné par un parent…
**** Ballon dorsal obligatoire en vente sur place au coût de 25 $***

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 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 ; flotté sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes.
**** 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 au 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 ils 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 des 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'entraînements sur 300 m.
Objectif : nager 75 mètres

AquaFun !

NOUVEAU

6–12 ans, 50 minutes
Le cours parfait pour les enfants qui ont de l'énergie à revendre! Ici, on oublie les longueurs de piscine classiques : on transforme le bassin en un immense terrain de jeu. Entre musiques rythmées, défis d'équilibre et parcours aquatiques, préparez-vous à plonger dans le plaisir !
Objectif : du gros FUN !

COURS DE NATATION

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 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 respiratoire à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Ado 1

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

INCERTAIN ?
Communiquez avec nous !
Il nous fera plaisir d'évaluer la condition de votre enfant avant son inscription lors d'un bain libre.

Ado 2

12–17 ans, 50 minutes, prérequis : 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 démontrer les 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. Passez au niveau supérieur 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 démontrer les 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 compact. Vous ferez des entraînements sur 400 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse ainsi que votre endurance !

Sirène récréatif

À vos nageoires!

Plongez dans vos rêves et vivez une expérience hors du commun dans cette discipline en pleine expansion. Vous allez appliquer tous vos apprentissages en natation afin de devenir une sirène accomplie à travers un programme de « mermaiding » où vous apprendrez l'art d'ÊTRE une sirène :

- Cours de natation avec monopalme
- Apnée sous l'eau
- Chorégraphie artistique et démonstration
- Séance photo

Critère d'inscription : La sécurité avant tout ! Le test de nage est obligatoire avant l'inscription. Le cours de sirène est offert pour les enfants qui répondent aux compétences du programme nageur 2-3 (page 41). Nous vous invitons à venir lors d'un bain libre pour faire évaluer votre enfant. Pour l'inscription, vous devez avoir en main l'autorisation dûment complétée, par l'un de nos sauveteurs.
INSCRIPTION AU COMPTOIR SEULEMENT.

Bon à savoir :

- Prêt de matériel (monopalme et queue de sirène)
- Achats recommandés : masque de plongée ou lunette

HORAIRE		A26	H27	P27
		8 sem.	**8 sem.**	**8 sem.**
Sirène d'eau douce (initiée)	Vendredi 19 h à 19 h 50	184 $	184 $	184 $
	Dimanche 13 h à 13 h 50			
Sirène des récifs (Avertie)	Dimanche 14 h à 14 h 50			
Sirène des mers (Expert)	Dimanche 14 h à 14 h 50	184 $		
Sirène mythique (Adulte)	Vendredi 20 h à 20 h 50	189 $	189 $	189 $
	Dimanche 15 h à 15 h 50			

Sirène d'eau douce

Viens découvrir l'univers du mermaiding dans ce cours d'introduction à la sirène. Perfectionne tes notions en natation afin de passer au niveau supérieur et apprendre à nager comme une sirène. De la natation à la monopalme, tu apprendras les différentes techniques, comme l'ondulation du corps (*faire le dauphin*). Activité en eau peu profonde
Prérequis : test de nage obligatoire AVANT l'inscription.

Sirène des mers

Perfectionne la sirène en toi, dans ce cours, tu seras aussi agile qu'un poisson dans l'eau. Nous allons approfondir tes notions afin de t'aider à développer tes compétences de sirène. Tu seras si agile que tu pourras apprendre des chorégraphies pour devenir une sirène à part entière. Activité en eau peu profonde et profonde.
Prérequis : Sirène des récifs (averti) (obligatoire)

Sirène des récifs

Continue à développer ta passion pour le mermaiding. Tu pourras explorer les eaux profondes avec l'initiation à l'apnée. Tu apprendras à te relaxer, à te recentrer en contrôlant ta respiration afin de pouvoir demeurer plus longtemps sous l'eau. Tu apprendras aussi les dangers de nager seul et comment avoir du plaisir de façon sécuritaire. Activité en eau peu profonde et profonde.
Prérequis : Sirène en eau douce (initié) (obligatoire)

Sirène mythique

Le *mermaiding* combine le sport et le loisir. Cette activité améliore votre condition physique, augmente votre souplesse et renforce votre ceinture abdominale. Une bonne occasion de se détendre et lâcher-prise. Une expérience amusante qui vous fera découvrir l'art d'être une sirène. Activité en eau peu profonde et profonde.
Prérequis : 16 ans et plus, être un bon nageur

HORAIRES
DES ACTIVITÉS AQUATIQUES

PISCINE ROUSSIN

INFORMATION : 514 645-4510 | COORDOAQUATIQUE@SRLPAT.ORG

HORAIRE	Mardi	Jeudi	Samedi				Dimanche					
Parent et Enfant 1			8 h 20	10 h 20			10 h 20					
Parent et Enfant 2			9 h				9 h	11 h				
Parent et Enfant 3			9 h 40	11 h 40			9 h 40	11 h 40				
Préscolaire 1			9 h	9 h 40	11 h 40		8 h 20	10 h 20				
Préscolaire 2			9 h	11 h	12 h 50		9 h	13 h 30				
Préscolaire 3			9 h 40	13 h 30			10 h 20	11 h 40	12 h 50			
Préscolaire 4			8 h 20	10 h 20	11 h		8 h 20	9 h 40	11 h			
Préscolaire 5			10 h 20	12 h 50			9 h 40	12 h 50				
Nageur 1			8 h 20	9 h 40	11 h	13 h 30	8 h 20	9 h	9 h 40	10 h 20	11 h	13 h 30
Nageur 2		17 h	8 h 20	9 h	10 h 20	11 h	8 h 20	9 h			11 h	13 h 10
Nageur 3	18 h	18 h	11 h 40	13 h 10	14 h 05		11 h 40				14 h 05	
Nageur 4	17 h		11 h 40	13 h 10	14 h 05		11 h 40	13 h 10	14 h 05			
Nageur 5			14 h 05				14 h 05					
Nageur 6			14 h 05				15 h					
AquaFun !			13 h									
Jeune Sauv. Initié			15 h				15 h					
Jeune sauv. Averti			15 h				15 h					
Jeune Sauv. Expert			15 h				15 h					
Ado 1			15 h									
Ado 2							14 h 05					

HORAIRE	Lundi	Mardi	Vendredi
Nageur Adulte 1	20 h		11 h
Nageur Adulte 3		20 h	

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

NATATION ENFANT **FIN DE SEMAINE**

INFORMATION : 514 494-9718 | INFO@DESTINATIONAQUATIQUE.ORG

HORAIRE	Samedi							Dimanche						
Parent et Enfant 1	10 h 10							10 h 10			11 h 55			
Parent et Enfant 2	9 h 35			11 h 20				9 h 35			11 h 20			
Parent et Enfant 3	9 h			10 h 45				9 h			10 h 45			
Préscolaire 1	9 h	9 h 35	10h10	10 h 45	11h20	11 h 55	12 h 30	9 h	9 h 35	10 h 10	10 h 45	11 h 20	11 h 55	12 h 30
Préscolaire 2	10 h 10	10 h 45			11 h 55		12 h 30	10 h 10	10 h 45		11 h 55		12 h 30	
Préscolaire 3	9 h	10 h 10			11 h 20			9 h	10 h 10				11 h 20	
Préscolaire 4	9 h 35	10 h 45			12 h 30			9 h 35	10 h 45				12 h 30	
Préscolaire 5	9 h 35			11 h 20				9 h 35			11 h 20			
Nageur 1	9 h	9 h 35		10 h 45	11 h 55	12 h 20	12 h 30	9 h	9 h 35	10 h 45	11 h 55	12 h 20	12 h 25	12 h 30
Nageur 2	9 h	10 h 10		11 h 20	11 h 55	12 h 20	12 h 30	9 h	10 h 10	11 h 20	11 h 55	12 h 20	12 h 25	12 h 30
Nageur 3	9 h	10 h 40			11 h 30			9 h			10 h 40			
Nageur 4	9 h 50			10 h 40				9 h 50			10 h 40			
Nageur 5	9 h 50							9 h 50						
Nageur 6	9 h			11 h 30				9 h						
Jeune Sauv. Initié								9 h						
Jeune Sauv. Averti								9 h 55						
Jeune Sauv. Expert								11 h 30						

Pour vous rendre à l'école : 15 200 R. Sherbrooke E, Pointe-aux-Trembles, QC H1A 3P9
PORTE 10 (vers l'arrière du stationnement)
INFORMATION : 514 645-4510 | COORDOAQUATIQUE@SRLPAT.ORG

PISCINE ESPAT

MISE EN FORME

HORAIRE	Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
AquaForme		17 h		
Nageur Adulte 1		18 h	19 h 35	11 h 20
Nageur Adulte 2		19 h	19 h 35	
Nageur Adulte 3	19 h 20	19 h	19 h 35	

NATATION **ENFANT ET ADO**

HORAIRE	Lundi	Mercredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parent et Enfant 3					9 h 40
Préscolaire 1	17 h		17 h	11 h	8 h 20
Préscolaire 2	17 h				9 h
Préscolaire 3				10 h 20	
Préscolaire 4				9 h 40	
Préscolaire 5	17 h 40		17 h 40	11 h 40	
Nageur 1	17 h 40		17 h	8 h 20	11 h 20
Nageur 2	18 h 20		17 h	9 h	10 h 20
Nageur 3	19 h 15	17 h	17 h 40	8 h 20	
Nageur 4		18 h	17 h 40	9 h 15	
Nageur 5			18 h 20	10 h 10	
Nageur 6	18 h 20		18 h 35	11 h 10	
Jeune Sauv. Initié			18 h 30		8 h 20
Jeune sauv. Averti					9 h 20
Jeune Sauv. Expert					10 h 20
Ado 1			17 h		
Ado 2			18 h		
Ado 3			19 h		

PISCINE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES

MISE EN FORME

HORAIRE	Lundi	Mardi		Merc.	Jeudi	Vend.
Aquaforme	16 h	11 h 30	20 h	16 h	11 h 30	16 h
Aquajogging		20 h			20 h	
Aquaspinning				20 h 10	20 h 10	

NATATION **ADO ET ADULTE**

HORAIRE	Mardi		Merc.		Jeudi	Vend.	Dim.
Ado 1	17 h						10 h 55
Ado 2					17 h		11 h 55
Ado 3						17 h	11 h 30
Nag. Adulte 1	18 h	20 h	18 h	20 h		18 h	
Nag. Adulte 2					20 h		
Nag. Adulte 3						20 h	

NATATION ENFANT **EN SEMAINE**

HORAIRE	Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi	
Préscolaire 2					17 h	
Préscolaire 3					17 h 35	
Préscolaire 4					17 h 55	
Préscolaire 5					18 h 30	
Nageur 1		17 h 55	18 h 25		17 h	18 h 15
Nageur 2	17 h 15	17 h 50	18 h 30		17 h 35	18 h 30
Nageur 3		17 h		17 h	18 h 10	
Nageur 4	18 h			17 h 15		
Nageur 5	17 h			18 h 10		
Nageur 6				18 h 10		
J. Sauv. Initié	18 h					
J. sauv. Averti					17 h	
J. Sauv. Expert					18 h 10	

LIGUE DE QUILLES

28 ALLÉES DISPONIBLES
CASSE-CROÛTE
SPÉCIAUX GROUPES, QUILLE-O-THON
L'ENDROIT IDÉAL POUR LES FÊTES DE BUREAU, FAMILLES OU ENFANTS

LIGUE DES JEUNES, LES DIMANCHES!
DE SEPTEMBRE À MAI.

SALON DE QUILLES
ST-GEORGES

BELLEVUE-ST-GEORGES.COM
514-645-8931
12980, RUE NOTRE-DAMES EST,
POINTE-AUX-TREMBLES, H1A 1R9

Kevin Armstrong et Benoît Forget Propriétaires

Projet de revitalisation du Vieux Pointe-aux-Trembles

Première étape franchie : bienvenue à nos nouveaux locataires!

109 logements maintenant occupés, contribuant à la vitalité de la communauté pointeloise!

sda-pat.ca

ANGUS

Morris & Mercier
COURTIERS IMMOBILIERS
John Morris
Courtier immobilier agréé
Pour vendre
ou acheter
514 607-1517
EquipeMorris-Mercier.com
Catherine Lelièvre
Adjointe administrative
Georges Mercier
Courtier immobilier agréé
Passionnés
Efficaces
RE/MAX
514 644-0000
13150 rue Sherbrooke Est,
Pointe-aux-Trembles H1A 4B1
Engagés
À l'écoute