



SERVICE DES LOISIRS ST-FABIEN

PROGRAMMATION HIVER 2025

ADRESSES DES INSTALLATIONS

- **CENTRE DUQUESNE** 5005 rue Duquesne, H1M 2J9, Entrée de Jumonville
- **ÉCOLE ST-FABIEN** 6500 avenue De Renty, H1M 1M4, Entrée porte gauche
- **ANNEXE ST-FABIEN** 5100 rue Bossuet, H1M 2M4, Entrée Turenne/Bossuet
- **ÉCOLE GUILLAUME-COUTURE** 6300 rue Albani, H1M 2R8, Entrée par le stationnement
- **ÉCOLE LOUIS-RIEL** 5850 avenue Carignan, H1M 2V4, Entrée porte Tétreaultville

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Préinscriptions (ouvert uniquement aux participants de la session Automne 2024):

du 18 novembre dès 9h00 jusqu'au 25 novembre 23h59

Inscriptions: du 26 novembre dès 9h00 jusqu'au 10 janvier 23h59

Paiement : par carte de crédit, par chèque ou argent comptant (montant exact).

Durée de la session: entre 10 et 12 semaines, variable selon l'activité.

Début : Variable selon l'activité.

Congés: du 3 au 9 mars (Semaine de relâche) et en cas de reprise du 18 au 21 avril (Pâques)

NB: Les places sont limitées. Si l'activité qui vous intéresse est complète, nous vous invitons à vous mettre en liste d'attente.

NOUVELLE ADRESSE COURRIEL ET COORDONNÉES

NOUVELLE ADRESSE COURRIEL: informations@loisirsstfabien.org

Par téléphone: (514) 872-9747 **Site internet:** <https://loisirsst-fabien.wixsite.com/accueil>

Abonnez-vous à notre page Facebook: Service des loisirs St-Fabien - Montréal

PORTEZ ATTENTION AUX ICÔNES !

☀ Nouveauté

📢 Nouvelle information: nouvelle plage horaire ou nouvelle appellation

♦ Combo d'activités jeunesse avec rabais. Pour les détails, voir la page 1.

● Possibilité de trottibus payant (navette à pieds vers Centre Duquesne) Pour les détails, voir page 1.

♦ Rabais sur inscription à plusieurs activités *Mise en forme/sportives/relaxation*, voir page 6 et 7.

Le club du SAMEDI

**De retour
le 25
JANVIER**

**Inscription
gratuite**
Par téléphone seulement
au 514-872-9747

**Activités
ciblées les
enfants de
5 à 12 ans**

**Grâce au soutien des
partenaires:**

FONDATION
DUFRESNE &
GAUTHIER

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

1 Les samedis répit sont de retour!
Un samedi sur deux, à partir du
25 JANVIER, à l'annexe St-Fabien,
de 13h à 20h.

2 Souper inclut à
chaque répit!

Une équipe de moniteurs dévoués
offre à vos enfants une
programmation variée d'activités
et de sorties gratuites.

3 Dates à retenir pour les
périodes d'hiver et printemps

- 8 février • 22 février
- 15 mars • 29 mars
- 12 avril • 26 avril
- 26 avril • 10 mai

JEUNESSE / ◆ COMBO D'ACTIVITÉS

RABAIS DE 15\$: lors de l'inscription au combo d'activité

◆ Trouver ce logo dans la programmation pour découvrir la description d'une activité faisant partie d'un combo.

Combo matinée artistique Ballet/Pré-ballet + Éveil aux arts plastiques

Veuillez consulter le descriptif de chacune des 2 activités. Les monitrices et spécialistes seront responsables de votre enfant pendant les activités et la pause. Notez que la pause est de 5 min. pour les 3-5 ans et de 10 min. pour les 5-7 ans. S.V.P. prévoir une bouteille d'eau et une collation sans noix ni arachides.

Centre Duquesne	3-5 ans	Samedi	10h15-12h20 10h15 Pré-Ballet Gr.2 11h20 Éveil aux Arts	Voir détails de chacune des activités.	Inscription aux 2 act. rabais 15 \$
Centre Duquesne	5-7 ans	Samedi	10h15-12h25 10h15 Éveil aux Arts 11h20 Ballet Gr. 1	Voir détails de chacune des activités.	Inscription aux 2 act. rabais 15 \$

Combo matinée artistique Art dramatique + Danse cheerleading

Veuillez consulter le descriptif de chacune des 2 activités. Les monitrices seront responsables de votre enfant pendant les activités et la pause de 5 min. entre les 2 activités. S.V.P. prévoir une bouteille d'eau et une collation sans noix ni arachides.

Annexe St-Fabien	Initiation 5-7 ans	Samedi	9h30-11h35 9h30 Danse Cheer. 10h35 Art dram.	1 févr. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 18 avril)	12 semaines	Inscription aux 2 act. rabais 15 \$
Annexe St-Fabien	8-12 ans	Samedi	9h25-11h30 9h25 Art dram. 10h30 Danse Cheer.	1 févr. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 18 avril)	12 semaines	Inscription aux 2 act. rabais 15 \$

Combo soirée artistique Art dramatique + Chorale ou Arts plas.

Combo art dramatique et chorale OU art dramatique et arts plastiques: veuillez consulter le descriptif de chacune des activités.

Centre Duquesne	8-12 ans	Jeudi	16h00-18h00 16h00 Art dramatique 17h00 Chorale ou Art plas.	Voir détails de chacune des activités.	Inscription aux 2 act. rabais 15 \$
------------------------	-----------------	-------	--	---	---

JEUNESSE / ● SERVICE DE TROTTIBUS PAYANT (NAVETTE À PIEDS VERS LE CENTRE DUQUESNE)

IMPORTANT: Vous devez inscrire votre enfant à une des activités dans la liste (ou dans la programmation avec icône ●), en sélectionnant le tarif «avec Trottibus» (avec ajout d'un frais de 30\$) au choix de l'école St-Fabien (rue De Renty) OU de l'école Guillaume-Couture. **NOTEZ BIEN:** Pour ouvrir le service pour l'activité, nous devons avoir un minimum d'enfants à partir d'une même école, sinon le service sera annulé. **UNIQUEMENT POUR LES ACTIVITÉS DE CETTE LISTE:**

Lundi	Mercredi	Jeudi
- Soutien en français 8-10	- Soutien aux devoirs 8-10 ans	- Art dramatique 7-10 ans
- Dessin manga 8-12 ans	- Ballet 5-7 ans Gr. 2	- Arts plastiques 6-8 ans

JEUNESSE/ ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTS VISUELS ET ARTISANATS

(Éveil aux) Arts plastiques

Monitrice Chausson

Dans ce cours d'éveil, les jeunes pourront utiliser leur imagination avec des techniques en peinture, dessin, collage, etc. Avec ces nouvelles connaissances et leur créativité, ces petits artistes confectionneront de chouettes créations!  Possibilité de combo d'activité: détails page 1.

 Centre Duquesne

Éveil
3-5 ans

Samedi

11h20-12h20

1 fév. au 26 avril
(congé 1 et 8 mars
et 19 avril)

10 semaines

70 \$

 Centre Duquesne

Éveil
5-7 ans

Samedi

10h15-11h15

1 fév. au 26 avril
(congé 1 et 8 mars
et 19 avril)

10 semaines

70 \$

NOUVELLES PLAGES HORAIRE!

Arts plastiques

Spécialiste Waza

Ce cours permet aux jeunes d'explorer le dessin, la peinture et la sculpture. Ils acquerront les connaissances de base nécessaires à la création de projets artistiques et apprendront à exprimer leur créativité.

 Possibilité de combo avec l'art dramatique: détails page 1.

 Centre Duquesne

6-8 ans

Jeudi

16h00-17h00

23 jan. au 3 avril
(congé 6 mars)

10 semaines

70 \$

 Possibilité de Trotibus

 Centre Duquesne

8-12 ans

Jeudi

17h05-18h05

23 jan. au 3 avril
(congé 6 mars)

10 semaines

70 \$

Dessin manga

Spécialiste Jonathan Tran

Découverte de l'univers des mangas à travers l'apprentissage du dessin de caricatures de style manga et chibi.

 Centre Duquesne

8-12 ans

Lundi

16h00-17h00

20 jan. au 31 mars
(Congé 3 mars)

10 semaines

70 \$

 Possibilité de Trotibus

Initiation au dessin

Spécialiste Waza

Le cours d'initiation au dessin s'adresse aux artistes débutants qui désirent apprendre les bases en dessin à l'aide d'exercices aussi amusants que beaux et de réaliser de petits projets inspirants.

Centre Duquesne

6-8 ans

Mardi

16h15-17h15

21 jan. au 1 avril
(congé 4 mars)

10 semaines

70 \$

Scrapbooking

Monitrice Chausson

Découvrir le scrapbooking en utilisant différents outils et des techniques variées. Les jeunes s'amuseront à réaliser plusieurs projets créatifs.

Centre Duquesne

7-10 ans

Mardi

17h30-18h45

21 jan. au 1 avril
(congé 4 mars)

10 semaines

70 \$

ARTS VIVANTS

Art dramatique

Moniteur.trice Salsa ou Sarrasin

Techniques de base en art dramatique, exercices théâtraux, improvisation et interprétation.  Possibilité de combo: détails page 1.

 Annexe St-Fabien

Initiation
5-7 ans
avec Salsa

Samedi

10h35-11h35

1 fév. au 10 mai
(congé 1 et 8 mars
et 19 avril)

12 semaines

72 \$

 Centre Duquesne

 Possibilité de Trotibus

7-10 ans
avec Sarrasin

Jeudi

16h00-17h00

23 jan. au 17 avril
(congé 6 mars)

12 semaines

72 \$

 Annexe St-Fabien

8-12 ans
avec Salsa

Samedi

9h25 - 10h25

1 fév. au 10 mai
(congé 1 et 8 mars
et 19 avril)

12 semaines

72 \$

Chorale

Spécialiste Geneviève Boulanger

Activité de chant permettant le développement de sa voix et de l'oreille. Découverte de musiques d'ici et d'ailleurs.  Possibilité de combo avec art dramatique: détails page 1.

 Centre Duquesne

7-12 ans

Jeudi

17h00-18h00

23 jan. au 3 avril
(congé 6 mars)

10 semaines

80 \$

Comédie musicale

Monitrice Jazz

Découverte de l'univers des comédies musicales, par une activité combinant le chant, la danse et l'art dramatique.

Annexe St-Fabien

8-12 ans

Vendredi

16h30-17h45

31 jan. au 9 mai
(congé 28 févr., 7
mars et 18 avril)

12 semaines

95 \$

FRANÇAIS ET SOUTIEN AUX ÉTUDES

Club de lecture Monitrice Frite			Cours d'apprentissage sur la nature des mots, petits jeux connexes et une histoire à la fin de chaque cours. Un cours qui éveillera l'imagination et la créativité de votre enfant.			
Annexe St-Fabien	8-10 ans	Mardi	17h30-18h30	21 jan. au 1 avril (congé 4 mars)	10 semaines	70 \$
Éveil à la lecture Monitrice Frite			Éveil à l'univers des lettres, à travers plusieurs lectures, jeux et activités favorisant la conscience phonologique.			
Annexe St-Fabien	5-7 ans	Mardi	16h30-17h30	21 jan. au 1 avril (congé 4 mars)	10 semaines	70 \$
 NOUVEAUTÉ! Soutien aux devoirs Monitrice Jazz			Ce cours permet à votre enfant d'avoir un espace pour venir étudier/faire ses devoirs en étant soutenu par une monitrice expérimentée en tutorat.			
 Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	8-10 ans	Mercredi	16h15-17h15	22 jan. au 2 avril (congé 5 mars)	10 semaines	70 \$
Centre Duquesne	10-13 ans	Mercredi	17h20-18h20	22 jan. au 2 avril (congé 5 mars)	10 semaines	70 \$
Soutien en français Spécialiste Odette Fleury			L'objectif est de solidifier les acquis en français écrit particulièrement au niveau de l'orthographe.			
 Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	8-10 ans	Lundi	16h00-17h00	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	90 \$
Centre Duquesne	10-13 ans	Lundi	17h05-18h05	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	90 \$

JEUNESSE / ACTIVITES DANSE

Toutes les activités de danse requièrent une tenue spécifique (voir descriptions) ainsi qu'une bouteille d'eau.

Pré-ballet Spécialiste Cadence et/ou Jazz et Chausson			Autour d'une thématique, les enfants apprendront les pas de base en ballet à travers des exercices et des jeux. Ils apprendront aussi une chorégraphie. Habit Filles : Maillot de danse noir, collant et chaussons de couleur peau (beige, brun, rose pâle). Habit Garçons : Chandail, leggings et chaussons noirs.  Possibilité de combo d'activité avec éveil aux arts plastiques: détails page 1.			
Centre Duquesne	3-5 ans Gr. 1 avec Jazz et Chausson	Samedi	9h00-10h00	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$
 Centre Duquesne	3-5 ans Gr. 2 avec Cadence et Jazz	Samedi	10h15-11h15	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$
Ballet Spécialiste Cadence et/ou Jazz			Apprentissage des techniques, pas de bases et d'une chorégraphie. Habit Filles : Maillot de danse noir, collant et chaussons de couleur peau (beige, brun, rose pâle). Habit Garçons : Chandail, leggings et chaussons noirs.  Possibilité de combo d'activités avec l'éveil aux arts plastiques: détails page 1.			
 Centre Duquesne	5-7 ans Gr. 1 Cadence et Jazz	Samedi	11h25-12h25	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$
 Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	5-7 ans Gr. 2 avec Cadence	Mercredi	16h30-17h30	5 fév. au 14 mai (congé 19 févr., 5 mars et 16 avril)	12 semaines	82 \$
Centre Duquesne	8-10 ans Cadence et Jazz	Samedi	12h30-13h30	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$
 NOUVELLE PLAGE HORAIRE! Danse cheerleading Spécialiste Biscuit			Apprentissage de la base de la discipline du cheerleading (sans voltige), des pas de danse énergiques, ainsi que des chorégraphies. Habit : Vêtements sports			
Annexe St-Fabien	Initiation 5-7 ans	Samedi	9h30-10h30	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$
Annexe St-Fabien	8-12 ans	Samedi	10h30-11h30	1 fév. au 10 mai (congé 1,8 ma, 19 avril)	12 semaines	82 \$

NOUVELLE PLAGE HORAIRE!

Danse funky-hip-hop

Spécialiste Cadence et/ou Jazz

Apprentissage des techniques, pas de bases et de chorégraphies.

Habit: Vêtements sports et souliers de course.

Annexe St-Fabien	5-7 ans avec Cadence	Vendredi	16h25-17h25	31 jan. au 9 mai (congé 28 févr., 7 mars et 18 avril)	12 semaines	82 \$
Centre Duquesne	8-12 ans avec Cadence et Jazz	Samedi	13h30-14h30	1 fév. au 10 mai (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	82 \$

Troupe multi-styles

Spécialiste Cadence

Préalable: expérience en danse requise. Pratique de 3 styles de danse différents.

Apprentissage des techniques et pas de base et de chorégraphies. **Habit:**

Vêtements sports, chaussons de couleur peau et souliers de course.

Annexe St-Fabien	8-10 ans	Vendredi	17h30-19h00 (1h30)	31 jan. au 9 mai (congé 28 févr., 7 mars et 18 avril)	12 semaines	112 \$
Centre Duquesne	11-17 ans	Mardi	16h40-18h10 (1h30)	4 févr. au 13 mai (congé 25 févr., 4 mars et 15 avril)	12 semaines	112 \$

JEUNESSE / ACTIVITÉS SPORTIVES

Toutes ces activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

NOUVELLE PLAGE HORAIRE!

Athlétisme

Spécialiste Cure-Dent

Découverte de l'athlétisme et de ses disciplines (course, saut et lancer).

École Louis-Riel	5-7 ans	Samedi	9h00-10h00	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	85 \$
École Louis-Riel	8-12 ans	Samedi	10h00-11h00	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	85 \$
Annexe St-Fabien	10-12 ans	Lundi	16h30-17h30	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	85 \$
École St-Fabien	11-17 ans	Lundi	19h15-20h15	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	85 \$
École St-Fabien	11-17 ans	Jeudi	19h15-20h15	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	85 \$

Badminton

Initiation aux règles du badminton et aux techniques de base : Service, smash, amorti, etc.

Annexe St-Fabien	8-12 ans	Mercredi	16h45-17h45	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
------------------	----------	----------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

Basket-ball récréatif

Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	5-7 ans	Mardi	17h00-18h00	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	60 \$
Guillaume-Couture	8-12 ans	Mardi	18h05-19h05	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	5-7 ans	Jeudi	17h00-18h00	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-8 ans	Mardi	17h00-18h00	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	8-12 ans	Jeudi	18h05-19h05	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	60 \$
École Louis-Riel	8-10 ans	Dimanche	10h00-11h00	19 jan. au 13 avril (congé 9 mars)	12 semaines	60 \$
École Louis-Riel	11-17 ans	Dimanche	11h05-12h05	19 jan. au 13 avril (congé 9 mars)	12 semaines	60 \$

C'est ma fête sportive!

(Soccer, basket-ball ou ateliers sportifs et jeux)

Responsable Cure-Dent

Célébrer votre fête en invitant vos amis à venir découvrir des activités sportives? Choisissez une date et invitez un max de 15 amis. Un moniteur animera des activités sportives au choix. Après l'inscription, vous serez contactés afin de préciser vos choix d'activités.

École St-Fabien	Entre 5 et 12 ans	Samedi	13h00-14h30	1 date au choix entre 25 jan. et le 12 avril	1 activité de 1h30	105\$
-----------------	-------------------	--------	-------------	---	-----------------------	-------

NOUVELLE PLAGE HORAIRE! Hockey cosom

Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	8-12 ans	Lundi	17h00-18h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars).	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-7 ans	Vendredi	17h00-18h00	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	8-10 ans	Vendredi	18h05-19h05	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	11-13 ans	Vendredi	19h15-20h30 (1h15)	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	75 \$

Multi-sports

Découverte de plusieurs sports.
Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	5-7 ans	Jeudi	17h00-18h00	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	60 \$
-------------------	---------	-------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

Soccer récréatif

Initiation aux techniques de base et aux stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	5-7 ans	Vendredi	17h00-18h00	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	60 \$
Guillaume-Couture	8-12 ans	Vendredi	18h05-19h05	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	5-6 ans	Mercredi	17h00-18h00	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-8 ans	Lundi	17h00-18h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	7-9 ans	Lundi	18h05-19h05	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	60 \$
École Louis-Riel	6-8 ans	Samedi	11h15-12h15	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	60 \$
Annexe St-Fabien	8-12 ans	Mardi	16h30-17h30	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	60 \$
Annexe St-Fabien	10-12 ans	Mardi	15h30-16h30	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	60 \$

Taekwondo Spécialiste Max Brunal

Apprentissage des techniques de base de cet art martial. Possibilité d'achat du costume : 40\$. Le prix de la ceinture varie selon le grade.

Guillaume-Couture	6-9 ans	Mercredi	17h00-18h00	22 jan. au 9 avril (congé 5 mars)	11 semaines	82 \$
Guillaume-Couture	6-9 ans	Samedi	10h15-11h15	18 jan. au 5 avril (congé 8 mars)	11 semaines	82 \$
Annexe St-Fabien	10-12 ans	Lundi	17h45-18h45	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	11 semaines	82 \$
Guillaume-Couture	10-17 ans	Mercredi	18h00-19h00	22 jan. au 9 avril (congé 5 mars)	11 semaines	95 \$
Guillaume-Couture	10-17 ans	Samedi	11h15-12h30	18 jan. au 5 avril (congé 8 mars)	11 semaines	95 \$

NOUVELLES INFORMATIONS SUR LE CLASSEMENT Tennis Spécialiste Benjamin Mooney

Enseignement des techniques en fonction du niveau. Le premier cours est un cours <<test>> Il y aura un reclassement des élèves si nécessaire.
Précisions pour le classement:
Débutant: L'enfant en est à ses premières expériences en tennis.
Intermédiaire: L'enfant est déjà familier avec le tennis.
Avancé: L'enfant a une bonne expérience en tennis, a déjà pris des cours et démontre des habiletés.

École Louis-Riel	5-6 ans	Samedi	12h05-12h50	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	95 \$
École Louis-Riel	7-8 ans	Samedi	12h55-13h55	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	95 \$
École Louis-Riel	8-12 ans Déb./Intermédiaire (Cours de 1h15)	Samedi	12h50-14h05	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	115 \$
École Louis-Riel	8-12 ans Inter./Avancé (Cours de 1h30)	Samedi	14h00-15h30	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	125 \$

FAMILIALES OU ADULTES / ACTIVITÉS BADMINTON ET PICKLEBALL

Toutes ces activités requièrent votre matériel sportif, tenue sportive, vos souliers de course et une bouteille d'eau.

Badminton ou pickleball au choix
Adultes ou Familial (enfants âgés entre 6 et 17 ans)

Prix par terrain, max. 4 joueurs par terrain. Le tarif familial s'adresse uniquement aux familles avec des enfants âgés entre 6 et 17 ans.
Pratique libre.* 1 heure au choix

École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Lundi	19h15-21h15*	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Mercredi	19h15-21h15*	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Vendredi	19h15-21h15*	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Dimanche	9h00-13h15*	19 jan. au 13 avril (congé 9 mars)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$

ADOS & ADULTES / ACTIVITÉS MISE EN FORME ET SPORTIVES

Toutes ces activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

♦ **RABAIS:** LORS D'UNE INSCRIPTION EN SEPTEMBRE 2024 À PLUSIEURS ACTIVITÉS IDENTIFIÉES DU LOGO BLEU.
Veuillez demander votre rabais en communiquant avec nous par téléphone ou par courriel lors de votre inscription.
2 cours : 10 \$ de rabais 3 cours : 15 \$ de rabais 4 cours : 20 \$ de rabais

♦ **Aérobex/musculation**
Spécialiste Isabelle Carle

Exercices cardiovasculaires et musculaires.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mardi	19h10-20h10	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
-----------------	----------------	-------	-------------	------------------------------------	-------------	-------------------------

♦ **Body/tonus/jambes/fessiers**
Spécialiste Matthew Cargill

Raffermer les muscles de votre corps : épaules et bras, ainsi que les jambes et les fessiers, le tout avec de légers poids.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mercredi	19h10-20h10	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
-----------------	----------------	----------	-------------	------------------------------------	-------------	-------------------------

♦ **Cardio abdos**
Spécialiste Matthew Cargill

De multiples exercices cardiovasculaires en alternance avec des exercices pour tonifier la zone du ventre : abdos et les muscles connexes. Exige un minimum de forme physique.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mercredi	18h05-19h05	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
-----------------	----------------	----------	-------------	------------------------------------	-------------	-------------------------

♦ **Cardio latino**
Spécialiste Camila Saenz

Gardez votre corps et votre cœur en mouvement à travers un voyage dans les musiques latines.

Annexe St-Fabien	15 ans et plus	Mercredi	19h00-20h00	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
------------------	----------------	----------	-------------	------------------------------------	-------------	-------------------------

Annexe St-Fabien	15 ans et plus	Samedi	11h45-12h45	18 jan. au 26 avril (congé 1 et 8 mars et 19 avril)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
------------------	----------------	--------	-------------	---	-------------	-------------------------

♦ **Pilates**
Spécialiste Isabelle Carle

Entraînement musculaire au sol qui renforce principalement les muscles du dos, des fessiers et des abdominaux, ce qui favorise une augmentation de la force, de l'endurance et une meilleure posture.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mardi	18h05-19h05	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	Ado:82 \$ Adul:105\$
-----------------	----------------	-------	-------------	------------------------------------	-------------	-------------------------

Tennis
Spécialiste Benjamin Mooney

Enseignement des techniques en fonction du niveau. Max. de 8 joueurs.
Consultez la section Adultes pour trouver les autres cours de tennis.

École Louis-Riel	Débutant 13 ans et plus	Lundi	19h15-20h45	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Ado:130 \$ Adul:160\$
École Louis-Riel	Inter/Avancé 13 ans et plus	Samedi	10h00-12h00	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	Ado:150 \$ Adul:180\$

ADULTES / ACTIVITES SPORTIVES, MISE EN FORME ET RELAXATION

Toutes les activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

*** Note pour les cours de yoga: Les cours ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Elles ne pourront donc pas s'y inscrire.

- ♦ **RABAIS:** Lors d'une inscription en septembre 2024 à plusieurs activités identifiées du losange bleu. Veuillez demander votre rabais en communiquant avec nous par téléphone ou par courriel lors de votre inscription.
2 cours : 10 \$ de rabais 3 cours : 15 \$ de rabais 4 cours : 20 \$ de rabais

Danse contemporaine Spécialiste Alexanne H.Lauzon			Venez apprendre les techniques et pas de base propres à ce style de danse ainsi que des chorégraphies dans une ambiance décontractée et bienveillante. Habit: Vêtements de sports et pieds nus			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	17h50-18h50	22 jan. au 23 avril (congé 19 fév, 5 mars)	12 semaines	95\$
Gymnastique holistique en ligne Spécialiste Hedwidge Toupin			Cours en ligne: Seul les participants ayant eu une pratique en présence auprès d'un spécialiste pourront s'y inscrire. Mouvements conscients, doux et lents que l'on pratique allongé au sol visant à développer la souplesse musculaire et la mobilité articulaire pour favoriser un mieux-être. Matériel requis: Tapis			
En ligne	18 ans et plus	Jeudi	10h30-12h00	30 jan. au 10 avril (congé 6 mars)	10 semaines	140 \$
Hockey cosom libre			Pratique libre de hockey cosom. Matériel requis: Bâton de hockey avec palette en plastique ou en fibre de verre et lunette de protection obligatoire. NOTEZ BIEN: Il est interdit d'avoir un bâton à palette de bois et il est interdit de mettre du ruban ou tout adhésif sur la palette.			
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Lundi	20h30-22h30	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Contactez l'organisme
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Jeudi	20h15-22h15	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	100\$
Power yoga*** Spécialiste Boris Sankowsky			Une séance plus épicée en termes de discipline physique. Intensifier la force vitale et physique et améliorer le focus mental et la paix émotionnelle.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	19h50-21h20	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	190 \$
♦ Qi-gong Spécialiste Evelyne Schubert			Respiration, visualisation, postures fixes, mouvements répétés avec étirements et automassages pour renforcer les méridiens (circuits énergétiques) et les organes, et ainsi améliorer la santé globale.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mardi	18h15-19h30	21 jan. au 1 avril (congé 4 mars)	10 semaines	115 \$
♦ Tai chi Spécialiste Evelyne Schubert			Méditation en mouvement, exercices de santé, art martial dans sa forme douce; une détente qui fait vibrer exprimée par une série de mouvements exécutés en lenteur de façon fluide et ininterrompue.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mardi	10h00-11h30	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	135 \$
Taekwondo Spécialiste Max Brunal			Apprentissage des techniques de base de cet art martial. Possibilité d'achat du costume : 40\$. Le prix de la ceinture varie selon le grade.			
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Mercredi	19h15-20h30	22 jan. au 9 avril (congé 5 mars)	11 semaines	130 \$
Tennis Spécialiste Benjamin Mooney ou Dimo Gueorguiev			Enseignement des techniques en fonction du niveau. Maximum 8 joueurs. Consultez la section Ados & Adultes pour trouver les autres cours de tennis			
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Benjamin	Lundi	20h45-22h15	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	160 \$
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Benjamin	Mardi	19h15-20h45	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	160 \$
École Louis-Riel	Avancé avec Benjamin	Mardi	20h45-22h45	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	180 \$
École Louis-Riel	Débutant avec Dimo	Jeudi	19h15-20h45	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	160 \$
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Dimo	Jeudi	20h45-22h15	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	160 \$

Volleyball				Pratique libre de volleyball. Aucune inscription en ligne, veuillez donc contacter l'organisme.		
École Louis-Riel	18 ans et plus	Samedi	15h30-17h30	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	Contactez l'organisme
 NOUVELLE APPELLATION ♦ Yoga actif *** Spécialiste Nathalie Groulx				Ce cours de yoga actif se veut une pratique alliant mouvement, force et flexibilité. Venez vous étirez, tonifiez et relaxez à l'aide de ce cours de yoga. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	Tous niveaux	Lundi	9h00-10h30	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	155 \$
 NOUVELLE APPELLATION ♦ Yoga doux *** Spécialiste Nathalie Groulx				Dans ce cours de yoga doux, venez vous étirez, tonifiez, mobilisez et relaxez. La professeure s'adapte aux capacités de chacun pour leur offrir un espace pour pratiquer le yoga en douceur. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	Tous niveaux	Lundi	10h45-12h15	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	155 \$
Yoga*** Spécialiste Boris Sankowsky				Pratique complète qui intensifie la force vitale et physique et améliore la clarté mentale et la paix émotionnelle. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	9h15-10h45	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	190 \$
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	18h15-19h45	23 jan. au 17 avril (congé 6 mars)	12 semaines	190 \$
École St-Fabien	18 ans et plus	Samedi	9h45-11h15	18 jan. au 12 avril (congé 8 mars)	12 semaines	190 \$
♦ Yoga sur chaise Spécialiste Alexanne H.Lauzon				Dans un espace bienveillant, nous pratiquerons différentes postures de yoga adaptés sur chaise, des mudras (gestes des mains) et de courtes méditations. Le tout afin de se mettre en mouvement en douceur, reprendre contact avec sa respiration et se détendre. Matériel inclus.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	14h00-15h15	23 jan. au 3 avril (Congé 6 mars)	10 semaines	105 \$
♦ Zumba Spécialiste Geneviève Labine				Exercices physiques dynamiques et motivants sous forme de danse latine. Vous apprendrez des mouvements de danse: Salsa, Reggaeton, Cumbia, etc.		
Annexe St-Fabien	18 ans et plus	Mardi	18h30-19h30	21 jan. au 15 avril (congé 4 mars)	12 semaines	105 \$

ADULTES / ACTIVITES CULTURELLES

Art/artisanat et café (Activité libre)				Un espace pour venir pratiquer son art/artisanat librement, peu importe la technique (dessin, peinture, tricot, broderie, etc.) afin d'échanger avec d'autres et créer des liens avec des gens du quartier. Apportez votre matériel.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	13h30-15h30	23 jan. au 3 avril (congé 6 mars)	10 semaines	35\$
 NOUVELLE PLAGE HORAIRE! Anglais Spécialiste Jacob Coleman				Les cours de langue anglaise sont loin dans votre mémoire? Repartez d'où vous vous êtes arrêté à l'école secondaire avec ce cours spécialement conçu pour les apprenants adultes! Ensemble, nous redécouvrirons les joies de la communication en anglais, en explorant chaque semaine de nouveaux thèmes, vocabulaire et grammaire. Grâce à un groupe réduit et atmosphère de non-jugement, le spécialiste s'adaptera à vos besoins afin que vous atteigniez vos objectifs personnels.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	18h30-20h00	22 jan. au 2 avril (congé 5 mars)	10 semaines	125\$
Jeux de société et café (Activité libre)				Un espace pour venir jouer, échanger et créer des liens avec des gens du quartier. Choix du/des jeux selon les intérêts des participants. Il y aura à votre disposition: Scrabble, Skip-Bo, Rummy, Dominos ou cartes.		
Centre Duquesne	50 ans et plus	Mercredi	13h00-15h00	22 jan. au 2 avril (congé 5 mars)	10 semaines	35\$
Journal créatif Spécialiste Alexanne H.Lauzon				Découverte du journal créatif comme outil de développement personnel, d'introspection et de créativité. C'est un journal intime non conventionnel combinant l'écriture, le dessin et le collage. Chaque participant doit avoir son		

				cahier 8 ½ par 11 à page blanche. Possibilité d'acheter un cahier au coût de 5\$. Le reste du matériel d'art est fourni.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	10h00-12h15	17 jan. au 4 avril (congé 14 févr. et 7 mars)	10 semaines	100 \$ ou 105\$ avec cahier
Peinture acrylique ou aquarelle Spécialiste Guy Baillargeon			Atelier axé sur une approche individuelle afin de permettre à chaque participant d'être soutenu dans ses créations. Multi niveaux. Matériel non inclus.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	19h00-21h00	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	175\$
Peinture aquarelle Spécialiste Guy Baillargeon			Exploration de l'aquarelle par une approche thématique visant à faire un tour d'horizon des techniques. L'approche se veut décontractée afin de donner libre cours à la créativité de chacun. Multi niveaux. Matériel non inclus.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	19h00-21h00	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	175\$
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	13h00-16h00	17 jan. au 11 avril (congé 7 mars)	12 semaines	225\$
Peinture à l'huile ou acrylique Spécialiste Guy Baillargeon			Atelier axé sur une approche individuelle afin de permettre à chaque participant d'être soutenu dans ses créations. Multi niveaux. Matériel non inclus.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	13h00-16h00	22 jan. au 16 avril (congé 5 mars)	12 semaines	225\$

À NOTER POUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS

NOS MODALITÉS

- Paiement par chèque, carte de crédit ou comptant (montant exact). **Les taxes sont incluses** dans les prix indiqués.
- **Frais d'administration de 5\$/ famille non remboursable**, applicable dès l'inscription.
- Chaque chèque sans provision entraînera des frais de 25\$.
- Dès l'inscription, des frais d'administration de 25\$ s'appliqueront pour tout abandon de cours.
- **Aucun remboursement ne sera effectué après la première semaine d'activités.**
- Une activité peut être modifiée/annulée si le nombre de participants est insuffisant. L'organisme pourra rembourser dans les 45 jours suivant l'annulation.
- Tous les participants doivent enlever leurs souliers mouillés avant d'entrer dans les locaux d'activités.
- Aucun invité, parent ou ami n'est autorisé à entrer dans les locaux d'activités.
- Partenariat avec les écoles: Selon les différents événements scolaires ou parascolaires (rencontres de parents, tournois, etc.), les écoles peuvent occasionnellement avoir besoin de reprendre leurs gymnases.
- En cas d'annulation d'une séance, le cours sera remis à la fin de la session.

MERCI À NOS PARTENAIRES ET COLLABORATEURS FINANCIERS

Ville de Montréal, Services des sports, des loisirs et du développement social - Mercier-Ouest Quartier En santé
Projet Harmonie - Centraide - Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs