

SESSION

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR

HIVER

2022



PÉRIODE D'INSCRIPTION
6 AU 9 JANVIER



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie
Montréal 

 514 727-5727 @ info@lrcr.qc.ca

 www.facebook.com/LRCRosemont

lrcr.qc.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

6 AU 9 JAN. 2022

Les activités débuteront dans la semaine du 24 janvier 2022, à moins d'indications contraires selon les installations.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectuent en ligne au www.lrcr.qc.ca à compter du jeudi 6 janvier 2022 dès 9h et ce, jusqu'au dimanche le 9 janvier 2022 à 23h59.
Mode de paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

Veillez noter que pour toute inscription, des frais d'administration de six dollars par participant seront appliqués, en sus du coût total des activités auxquelles s'inscrit le participant pour la session d'hiver.

Soutien à la navigation en ligne disponible par téléphone au (514) 727-5727, sur les heures d'ouverture.

CENTRE MASSON

2705 rue Masson
Angle 3^e Avenue

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi
9h à 22h

Vendredi
9h à 21h30

Samedi au dimanche
9h à 16h

☎ 514 727-5727

@ info@lrcr.qc.ca

f www.facebook.com/LRCRosemont

lrcr.qc.ca



En cas de disparité entre les informations apparaissant dans le programme des activités de sports et de loisirs de l'arrondissement et le présent dépliant, les informations indiquées dans la plateforme d'inscription doivent prévaloir.

Les citoyen.nes qui désirent s'inscrire à nos activités communautaires de loisirs doivent avoir leur passeport vaccinal pour participer à nos activités. Plus d'informations vous seront transmises au moment de votre inscription.



ÉVÉNEMENTS À VENIR

Inscriptions pour le relâche scolaire:
1 au 3 février 2022

Pré-inscriptions camp de jour:
22 au 25 mars 2022

Inscriptions pour le camp de jour:
5 au 7 avril 2022

Relâche scolaire:
28 février au 4 mars 2022

Pré-inscriptions aux activités de loisirs pour le printemps:
30 mars au 3 avril 2022

Congés fériés:
15 au 18 avril 2022



SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS

6855, 16^e Avenue
(entrée par la porte face à la rue St-Zothique)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton, pratique libre familial, 7 ans et +	Lundi 18h30 à 20h	10 sem.	25/ch.
Badminton, pratique libre familial, 7 ans et +	Vendredi 18h30 à 20h	10 sem.	25/ch.
Basketball, 7-9 ans	Mardi 18h30 à 19h30	10 sem.	57
Basketball, 10-13 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	10 sem.	57
Basketball, parents/enfants 7 ans et +	Vendredi 18h30 à 19h30	10 sem.	30/ch.
Combo-stations, parent-enfants, 4-5 ans ★★★	Samedi 9h30 à 10h15	10 sem.	30/ch.
Combo-stations, parent-enfants, 6-7 ans ★★★	Samedi 10h30 à 11h15	10 sem.	30/ch.
Combo-stations, parent-enfants, 8-10 ans ★★★	Samedi 11h30 à 12h15	10 sem.	30/ch.
Mini-tennis, pratique libre, 7 ans et + ★★★	Lundi 18h30 à 19h30	10 sem.	20/ch.
Mini-tennis, pratique libre, 7 ans et + ★★★	Mercredi 18h30 à 19h30	10 sem.	20/ch.
Mini-tennis, pratique libre, 7 ans et + ★★★	Dimanche 9h30 à 11h	10 sem.	25/ch.
Mini-tennis, pratique libre, 7 ans et + ★★★	Dimanche 11h à 12h30	10 sem.	25/ch.
Soccer*, 5 ans	Samedi 9h30 à 10h15	10 sem.	47
Soccer*, 5 ans	Dimanche 9h30 à 10h15	10 sem.	47
Soccer*, 6-7 ans	Samedi 10h15 à 11h	10 sem.	47
Soccer*, 6-7 ans	Dimanche 10h15 à 11h	10 sem.	47
Soccer*, 6-7 ans	Samedi 11h15 à 12h	10 sem.	47
Soccer*, 6-7 ans	Dimanche 11h15 à 12h	10 sem.	47
Soccer pour filles* 7-12 ans	Samedi 13h à 14h	10 sem.	57
Soccer* 8-9 ans	Dimanche 13h à 14h	10 sem.	57
Soccer* 8-9 ans	Samedi 14h15 à 15h15	10 sem.	57
Soccer* 8-9 ans	Dimanche 14h15 à 15h15	10 sem.	57
Soccer* 10-12 ans	Samedi 15h30 à 16h30	10 sem.	57
Soccer* 10-12 ans	Dimanche 15h30 à 16h30	10 sem.	57

*** Nouveauté

*Une seule inscription par enfant.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton, pratique libre	Lundi 20h à 22h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mardi 18h30 à 20h	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Mardi 20h à 22h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mercredi 18h30 à 20h	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Mercredi 20h à 22h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Jeudi 20h à 22h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Vendredi 20h à 22h	10 sem.	67
Pickleball, pratique libre	Lundi 19h30 à 21h30	10 sem.	67
Pickleball, pratique libre	Mercredi 19h30 à 21h30	10 sem.	67
Pickleball, pratique libre	Vendredi 19h30 à 21h30	10 sem.	67
Volleyball, pratique libre	Mardi 19h30 à 21h30	10 sem.	67
Volleyball, pratique libre	Jeudi 19h30 à 21h30	10 sem.	67

SANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e Avenue
(entrée par la rue Bellechasse)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Sports divers (de retour) 7 ans et +	Jeudi 18h30 à 19h30	10 sem.	57
Taekwondo, débutant, 5 ans et +	Mercredi 18h30 à 19h15	10 sem.	89
Taekwondo, débutant, 5 ans et +	Samedi 9h30 à 10h15	10 sem.	89
Taekwondo*, intermédiaire, 5 ans et +	Samedi 10h15 à 11h15	10 sem.	99
Taekwondo*, intermédiaire et avancé 5 ans et +	Mercredi 19h15 à 20h45	10 sem.	109
Taekwondo*, avancé, 5 ans et +	Samedi 11h15 à 12h15	10 sem.	99

*Avoir au minimum une ceinture verte.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Basketball, pratique libre	Lundi 20h15 à 21h45	10 sem.	67
Taekwondo, débutant	Mercredi 18h30 à 19h15	10 sem.	89
Taekwondo, débutant	Samedi 9h30 à 10h15	10 sem.	89
Taekwondo, intermédiaire	Samedi 10h15 à 11h15	10 sem.	99
Taekwondo, intermédiaire et avancé	Lundi 18h30 à 20h	10 sem.	125
Taekwondo, intermédiaire et avancé	Mercredi 19h15 à 20h45	10 sem.	125
Taekwondo, avancé	Samedi 11h15 à 12h15	10 sem.	99



SAINT-JEAN-DE-LA-LANDE

3120, Avenue Laurier Est

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey Cosom, 7-9 ans	Dimanche 9h30 à 10h30	10 sem.	57
Hockey Cosom, 10-13 ans	Dimanche 10h30 à 11h30	10 sem.	57
Hockey Cosom, familial, 7 ans et +	Dimanche 11h30 à 12h30	10 sem.	30/ch.
Hockey Cosom, pratique libre familial, 7 ans et +	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	25/ch.
Hockey Cosom, pratique libre familial, 7 ans et +	Vendredi 18h30 à 20h	10 sem.	25/ch.
Sports divers, 7 ans et +	Lundi 18h30 à 19h30	10 sem.	57

*Les participants devront acheter des cordes à sauter auprès du spécialiste.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom, pratique libre	Mardi 20h30 à 22h30	10 sem.	67
Hockey cosom, pratique libre	Vendredi 20h à 22h	10 sem.	67



MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de couture 1, 7-9 ans ★★★	Vendredi 18h à 19h	10 sem.	70
Atelier de couture 1, 10-13 ans ★★★	Vendredi 19h15 à 20h15	10 sem.	70
Ballet, 6-8 ans	Samedi 10h45 à 11h45	10 sem.	72
Ballet, 9-13 ans	Samedi 11h45 à 12h45	10 sem.	72
Ballet, 14-17 ans ★★★	Vendredi 19h à 20h	10 sem.	72
Brico thématique, 2-4 ans	Samedi 9h à 9h45	10 sem.	57
Brico thématique, 5-8 ans	Samedi 10h à 11h	10 sem.	68
Brico thématique, 9-13 ans	Samedi 11h15 à 12h15	10 sem.	68
Création chorégraphique, 10-13 ans ★★★	Samedi 13h45 à 14h15	10 sem.	72
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Samedi 9h à 12h	10 sem.	30
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Dimanche 9h à 12h	10 sem.	30
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Dimanche 13h à 16h	10 sem.	30
Danse contemporaine, 14-17 ans ★★★	Vendredi 20h15 à 21h15	10 sem.	72
Danse créative, 3 ans	Samedi 9h à 9h45	10 sem.	55
Danse créative, 4-5 ans	Samedi 10h à 10h45	10 sem.	55
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Lundi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Mardi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Mercredi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Jeudi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Jeudi 15h30 à 16h30	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Vendredi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Vendredi 15h30 à 16h30	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Samedi 9h à 10h	10 sem.	35
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Samedi 14h30 à 16h	10 sem.	45
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Dimanche 9h à 10h	10 sem.	45
Dégourdir en famille, 0-6 ans ★★★	Dimanche 10h30 à 12h	10 sem.	45
Espace création, familial	Samedi 13h30 à 16h	10 sem.	23
Espace création, familial	Dimanche 9h30 à 12h30	10 sem.	23
Espace création, familial	Dimanche 13h30 à 16h	10 sem.	23
Espace jeux, 6 ans et + ★★★	Samedi 10h30 à 12h	10 sem.	30
Espace jeux, 6 ans et + ★★★	Dimanche 13h30 à 16h	10 sem.	30
Technique de dessin, 9-13 ans ★★★	Lundi 17h45 à 18h45	10 sem.	68
Ukulélé*, 7-8 ans	Lundi 17h45 à 18h30	8 sem.	70
Ukulélé*, 9-13 ans	Lundi 18h30 à 19h30	8 sem.	90
Yoga & mise en forme avec bébé**, 0-12 mois	Jeudi 9h30 à 10h30	10 sem.	92

*** Nouveauté

*Les participants doivent avoir leur ukulélé. **Les participants doivent avoir leur tapis de yoga.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais conversation	Mercredi 19h30 à 21h	10 sem.	105
Anglais débutant	Mercredi 18h à 19h30	10 sem.	105
Atelier de chant ★★★	Mercredi 13h30 à 14h30	10 sem.	97
Atelier de couture ★★★	Vendredi 20h à 21h30	10 sem.	95
Atelier d'écriture	Mardi 18h30 à 21h30	10 sem.	92
Atelier de peinture libre (de retour)	Mardi 9h à 12h	10 sem.	25



Un ascenseur est accessible pour les personnes à mobilité réduite, excepté pour les activités se déroulant au sous-sol.

Un stationnement payant est à proximité du Centre Masson, entre la 6^e et la 9^e Avenue.

Selon les activités, l'entrée s'effectue par la rue Masson ou encore par l'arrière du Centre, accessible par la 3^e Avenue.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de traitement photographie*	Mercredi 18h30 à 21h	10 sem.	125
Ballet introduction	Jeudi 19h à 18h	10 sem.	75
Café-causerie ★★★	Mercredi 14h30 à 16h	10 sem.	25
Chakra Yoga**	Mercredi 18h45 à 19h45	10 sem.	92
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Samedi 9h à 12h	10 sem.	30
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Dimanche 9h à 12h	10 sem.	30
Cuisine, libre service, pour tous ★★★	Dimanche 13h à 16h	10 sem.	30
Danse contemporaine introduction ★★★	Jeudi 20h15 à 21h15	10 sem.	75
Danse en ligne, débutant 2	Mardi 13h à 14h	10 sem.	57
Danse en ligne, intermédiaire	Mardi 14h15 à 15h45	10 sem.	67
Dessiner un portrait (de retour)	Lundi 11h à 12h30	10 sem.	105
Espace création	Vendredi 13h30 à 16h30	10 sem.	25
Espace jeux ★★★	Mardi 18h30 à 21h30	10 sem.	80
Espace jeux ★★★	Dimanche 13h30 à 16h	10 sem.	80
Espagnol, niveau 1	Jeudi 18h à 19h	10 sem.	90
Espagnol, niveau 2	Jeudi 19h15 à 20h45	10 sem.	105
Gymnastique holistique*	Mercredi 10h30 à 12h	10 sem.	108
Gymnastique holistique*	Mercredi 13h à 14h30	10 sem.	108
Gymnastique holistique*	Mercredi 15h30 à 17h	10 sem.	108
Gymnastique holistique* (zoom)	Jeudi 11h à 12h30	10 sem.	108
Jeux de poches ★★★	Mardi 13h à 16h	10 sem.	25
Pétanque	Lundi 13h à 16h	10 sem.	25
Qi Gong	Lundi 14h30 à 15h30	10 sem.	95
Scrabble ★★★	Jeudi 13h à 16h	10 sem.	25
Souplesse & détente*	Jeudi 10h45 à 12h	10 sem.	115
Tai Chi, débutant	Lundi 15h30 à 16h30	10 sem.	92
Tai Chi, intermédiaire	Lundi 16h30 à 17h30	10 sem.	92
Ukulélé**	Lundi 19h30 à 20h30	8 sem.	90
Yoga doux* (de retour)	Lundi 18h à 19h	10 sem.	92
Yoga flow* (de retour)	Lundi 19h15 à 20h30	10 sem.	92
Yoga Prana-flow*	Mercredi 19h45 à 20h45	10 sem.	92
Yoga sur chaise* ★★★	Mercredi 11h à 12h	10 sem.	92
ZumbaGold	Mardi 16h30 à 17h30	10 sem.	92
ZumbaGold	Vendredi 10h30 à 11h30	10 sem.	92
Zumba mixte ★★★	Samedi 18h30 à 19h30	10 sem.	92

*** Nouveauté

*Les participants doivent avoir leur tapis de yoga. ** Les participants doivent avoir leur ukulélé.

PÉLICAN

Angle de la rue Masson et de la 1^{ère} Avenue
(rassemblement devant le chalet)

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Club de marche	Vendredi 13h15 à 14h15	10 sem.	69

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est (entrée par le stationnement de la 16^e Avenue)

Un stationnement est disponible et accessible par la 16^e Avenue.

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton, pratique libre familial, 7 ans et +	Mercredi 18 h à 19 h 30	10 sem.	25/ch.
Basketball, pratique libre, 14-17 ans ★★★	Dimanche 13 h à 14 h 30	10 sem.	25
Basketball, pratique libre, 14-17 ans ★★★	Dimanche 14 h 30 à 16 h	10 sem.	25
Dégourdir en famille, 3-9 ans ★★★	Samedi 9 h à 10 h 30	10 sem.	45
Dégourdir en famille, 3-9 ans ★★★	Samedi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	45
Nawatobi, 6 ans et +	Jeudi 18 h à 19 h	10 sem.	67
Soccer, pratique libre familial, 7 ans et +	Dimanche 13 h à 14 h 30	10 sem.	25/ch.
Sports divers, pratique libre fam. (de retour), 7 ans et +	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	20/ch.
Sports divers, pratique libre fam. (de retour), 7 ans et +	Vendredi 19 h à 20 h	10 sem.	20/ch.
Sports divers, pratique libre fam. (de retour), 7 ans et +	Samedi 13 h à 14 h 30	10 sem.	25/ch.
Sports divers, pratique libre fam. (de retour), 7 ans et +	Samedi 14 h 30 à 16 h	10 sem.	25/ch.
Sports divers, pratique libre fam. (de retour), 7 ans et +	Dimanche 14 h 30 à 16 h	10 sem.	25/ch.
Sports et habiletés, 3-4 ans ★★★	Dimanche 9 h 15 à 10 h	10 sem.	47
Sports et habiletés, 3-4 ans ★★★	Dimanche 10 h 15 à 11 h	10 sem.	47
Sports et habiletés, 5-6 ans ★★★	Dimanche 11 h 15 à 12 h	10 sem.	57
Tennis (de retour), 7-13 ans	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	60
Tennis, parents/enfants, 7-13 ans	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	60
Tennis, parents/enfants, 7-13 ans	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	60
Tennis, parents/enfants, 7-13 ans	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	60
Tennis pratique libre familial, 7 ans et +	Vendredi 18 h à 19 h 30	10 sem.	25/ch.
Tennis pratique libre familial, 7 ans et +	Samedi 13 h à 14 h 30	10 sem.	25/ch.
Tennis pratique libre familial, 7 ans et +	Samedi 14 h 30 à 16 h	10 sem.	25/ch.
Volleyball, 8-9 ans ★★★	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	57
Volleyball, 10-11 ans ★★★	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	57
Volleyball, 12-13 ans ★★★	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	57

*** Nouveauté

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton, pratique libre	Lundi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Lundi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mardi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mercredi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Badminton, pratique libre	Samedi 9 h à 10 h 30	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Samedi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Dimanche 13 h à 14 h 30	10 sem.	55
Badminton, pratique libre	Dimanche 14 h 30 à 16 h	10 sem.	55
Basketball, pratique libre	Mardi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Basketball, pratique libre	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Pickleball, pratique libre	Jeudi 20 h 30 à 21 h 30	10 sem.	35
Pickleball, pratique libre	Dimanche 9 h 30 à 11 h 30	10 sem.	67
Soccer, pratique libre	Vendredi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Spikeball, pratique libre	Lundi 18 h à 20 h	10 sem.	67

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis, débutant	Lundi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	82
Tennis, débutant	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	82
Tennis, débutant	Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	10 sem.	82
Tennis, intermédiaire	Lundi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	82
Tennis, intermédiaire	Mardi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	82
Tennis, débutant et intermédiaire	Samedi 11 h 15 à 12 h 30	10 sem.	82
Tennis, débutant et intermédiaire	Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	10 sem.	82
Tennis, intermédiaire et avancé	Jeudi 20 h à 21 h 15	10 sem.	82
Tennis, pratique libre	Mercredi 18 h à 20 h	10 sem.	67
Tennis, pratique libre	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Tennis, pratique libre	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	67
Volleyball, pratique libre	Mercredi 18 h à 20 h	10 sem.	67

NOTRE-DAME-DU-FOYER

5955, 41^e Avenue

(entrée par la porte principale près la rue Bellchasse)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de percussion, parent-enfant, 6-7 ans ★★★	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	35/ch.
Atelier de percussion, 8-9 ans ★★★	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	72
Atelier de percussion, 10-13 ans ★★★	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	72
Danse africaine, parent-enfant, 6-7 ans ★★★	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	35/ch.
Danse africaine, 8-9 ans ★★★	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	72
Danse africaine, 10-13 ans ★★★	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	72
Danse contemporaine, 7-9 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	72
Danse contemporaine, 10-13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	72
Danse Élite, 11-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Danse en famille, 5-10 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	35/ch.
Danse multi-styles, 7-10 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Yoga en famille,* 5-10 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	35/ch.

*** Nouveauté

*Les participants doivent avoir leur tapis de yoga.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de danse et percussion	Lundi 19 h 30 à 20 h	10 sem.	100
Combo-cardio	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Méditation & détente	Jeudi 20 h 30 à 21 h 30	10 sem.	92
Souplesse & détente	Lundi 20 h 30 à 21 h 30	10 sem.	92
Ultimate pratique libre	Mardi 20 h à 21 h 30	10 sem.	55
Yoga Prana-Flow	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Zumba	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Zumba toning	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92

SAINT-BONAVENTURE

5205 rue St-Zotique Est

Stationnement possible à l'arrière de l'église, mais uniquement après 18h en semaine et en journée la fin de semaine

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le jeu, 5-6 ans	Samedi 13h à 13h45	10 sem.	47
Anglais par le jeu, 7-9 ans	Samedi 14h à 15h	10 sem.	67
Anglais par le jeu, 9-12 ans	Samedi 15h à 16h	10 sem.	67

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais, intermédiaire	Mardi 18h à 19h30	10 sem.	105
Anglais, avancé	Mardi 19h30 à 21h	10 sem.	105
Atelier peinture, libre	Jeudi 9h à 16h	10 sem.	25
Chakra Yoga	Lundi 11h à 12h	10 sem.	92
Hatha Yoga	Samedi 9h30 à 10h45	10 sem.	92
Peinture à l'acrylique & à l'huile	Lundi 13h à 16h	10 sem.	115
Peinture à l'aquarelle	Mardi 13h à 16h	10 sem.	115
Qi Gong	Mardi 14h30 à 15h30	10 sem.	92
Tai Chi, débutant & intermédiaire	Mardi 18h30 à 19h30	10 sem.	92
Tai Chi, avancé	Mardi 19h30 à 20h30	10 sem.	92

COMMUNAUTAIRE ET CITOYEN DE L'EST

5147, rue Beaubien Est
(angle de la 40^e Avenue)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier art de la scène, 8-11 ans	Mardi 18h à 19h	10 sem.	85
Brico écolo, 2-5 ans	Mercredi 11h à 12h	10 sem.	70
Éveil musical, 2-5 ans	Mercredi 10h à 11h	10 sem.	70

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de création-théâtre	Mardi 19h à 20h	10 sem.	92
Atelier de théâtre	Mardi 20h à 21h15	10 sem.	105

DE LA LOUISIANE

Angle de la rue Beaubien et de la 31^e Avenue
(rassemblement devant le chalet)

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Club de marche*	Lundi 13h15 à 14h15	10 sem.	69
Club de marche*	Mercredi 13h15 à 14h15	10 sem.	69
Parc actif	Mardi 11h30 à 12h30	10 sem.	69

ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme*, débutant	Lundi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme*, débutant	Mercredi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme*, débutant	Vendredi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme*, intermédiaire et avancé	Lundi 14h30 à 15h30	10 sem.	115
Aquaforme*, intermédiaire et avancé	Mercredi 14h30 à 15h30	10 sem.	115
Aquaforme*, intermédiaire et avancé	Vendredi 14h30 à 15h30	10 sem.	115
Conditionnement physique	Lundi et Mercredi 13h30 à 14h30	10 sem.	135
Conditionnement physique	Mardi et Jeudi 13h30 à 14h30	10 sem.	135

Un formulaire Q-AAP est obligatoire pour tous les participants qui souhaitent s'inscrire à une activité se déroulant au centre ÉPIC. Celui-ci sera rempli au moment de l'inscription.

RABAIS

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Rabais de **25%** sur le 2^e cours et **40%** pour le 3^e cours

ACTIVITÉS EN PRATIQUE LIBRE

Rabais de **25%** sur le 2^e cours et **40%** pour le 3^e cours

AQUAFORME

Rabais de **85\$** 2 cours semaine et **170\$** pour 3 cours semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUE

Rabais de **25%** sur le 2^e cours et **40%** pour le 3^e cours

CLUB DE MARCHÉ

Rabais de **33%** pour 2 et 3 fois semaine

RÉSERVATION DE SALLES OU DE GYMNASES

Les Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont mettent à la disposition des **ORGANISMES À BUT NON LUCRATIF ET DES GARDERIES** une variété de locaux à des tarifs très abordables pour des activités de loisirs de toutes sortes, de même que pour des réunions et des événements spéciaux.

Les organismes désirant louer des locaux doivent être munis d'une charte provinciale, ainsi que d'une assurance de responsabilité civile. Il est aussi possible pour **DES GROUPES DE CITOYENS** de réserver des heures de gymnase pour la pratique d'autre sport.

EMPLOI ET BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez travailler au sein de l'organisme, faites-nous parvenir votre cv, plusieurs postes sont régulièrement affichés.

Consulter notre page Facebook, ainsi que notre site internet ou contactez-nous pour connaître les multiples possibilités qui s'offrent à vous.



MERCI

À NOS COLLABORATEURS POUR LEURS GÉNÉREUSES CONTRIBUTIONS À LA RÉUSSITE DE NOS ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET DE LOISIRS.



Soraya Martinez Ferrada
Députée d'Hochelaga
514-283-2855



Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

Centre
de services scolaire
de Montréal



ALTERGO

Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

☎ 514 727-5727 @ info@lrcr.qc.ca
f www.facebook.com/LCRCRosemont

lrcr.qc.ca