

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR

# AUTOMNE

# 2023

PÉRIODE  
D'INSCRIPTION  
**5 AU 7**  
**SEPTEMBRE**

Loisirs récréatifs  
et communautaires de  
**Rosemont**



Rosemont  
La Petite-Patrie

**Montréal** 

 514 727-5727     [info@lrcr.qc.ca](mailto:info@lrcr.qc.ca)

 [www.facebook.com/LRCRosemont](https://www.facebook.com/LRCRosemont)

[www.lrcr.qc.ca](http://www.lrcr.qc.ca)

PÉRIODE D'INSCRIPTION

**5 AU 7 SEPTEMBRE 2023**

Les activités débuteront dans la semaine du 18 septembre 2023, à moins d'indications contraires.

## INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectuent en ligne, au [www.lrcr.qc.ca](http://www.lrcr.qc.ca) à compter 5 septembre 2023 9h, et ce, jusqu'au 7 septembre 2023 23h59.

Mode de paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

Veuillez 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 en cours.

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<sup>e</sup> Avenue

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
9h à 21h

Samedi au dimanche  
9h à 16h

☎ 514 727-5727

@ info@lrcr.qc.ca

f [www.facebook.com/LRCRosemont](https://www.facebook.com/LRCRosemont)

[lrcr.qc.ca](http://lrcr.qc.ca)



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

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

**Foire commerciale de la promenade Masson:**  
Les 25-26-27 août 2023

**Fête de la rentrée:**  
Le 16 septembre 2023

**Congé Férié:**  
Le 4 septembre 2023  
Le 9 octobre 2023  
Le 30 septembre 2023

**Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes:**  
Du 23 décembre  
au 7 janvier 2024

**Inscriptions aux activités de loisir pour l'hiver:**  
9-10-11 janvier 2024.



# ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est

(entrée par le stationnement de la 16<sup>e</sup> Avenue)

Un stationnement est disponible et accessible par la 16<sup>e</sup> Avenue.

| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Tennis Parent-Enfant                | Lundi 18 h - 19 h          | 10 sem. | 75        |
| Soccer 5-7 ans                      | Lundi 18 h - 19 h          | 10 sem. | 59        |
| Soccer 8-9 ans                      | Lundi 19 h - 20 h          | 10 sem. | 59        |
| Soccer 10-13 ans                    | Lundi 20 h - 21 h          | 10 sem. | 59        |
| Tennis Parent-Enfant                | Mardi 18 h - 19 h          | 10 sem. | 75        |
| Activité Dépense-Énergie 3-5 ans    | Mardi 18 h - 19 h          | 10 sem. | 49        |
| Soccer 5-7 ans                      | Mercredi 18 h - 19 h       | 10 sem. | 59        |
| Soccer Féminin 8-13 ans             | Mercredi 19 h - 20 h       | 10 sem. | 59        |
| Nawatobi 6 ans+                     | Jeudi 18 h - 19 h 30       | 10 sem. | 92        |
| Activité Dépense-Énergie 3-5 ans    | Vendredi 18 h - 19 h       | 10 sem. | 49        |
| Cours de basket 14-16 ans           | Vendredi 18 h - 19 h 30    | 10 sem. | 70        |
| Activité Dépense-Énergie 3-5 ans    | Samedi 9 h - 10 h          | 10 sem. | 49        |
| Tennis Parent-Enfant                | Samedi 9 h - 10 h          | 10 sem. | 75        |
| Soccer 5-7 ans                      | Samedi 10 h - 11 h         | 10 sem. | 59        |
| Soccer 8-9 ans                      | Samedi 11 h - 12 h         | 10 sem. | 59        |
| Soccer 10-13 ans                    | Samedi 12 h - 13 h         | 10 sem. | 59        |
| Volleyball 7-9 ans                  | Dimanche 9 h - 10 h        | 10 sem. | 59        |
| Volleyball 10-13 ans                | Dimanche 10 h - 11 h       | 10 sem. | 59        |
| Flag football 8-9 ans               | Dimanche 10 h - 11 h       | 10 sem. | 59        |
| Activité Dépense-Énergie 3-5 ans    | Dimanche 10 h - 11 h       | 10 sem. | 49        |
| Soccer 5-7 ans                      | Dimanche 10 h - 11 h       | 10 sem. | 59        |
| Flag football 10-13 ans             | Dimanche 11 h - 12 h       | 10 sem. | 59        |
| Soccer 8-9 ans                      | Dimanche 11 h - 12 h       | 10 sem. | 59        |
| Soccer 10-13 ans                    | Dimanche 12 h - 13 h       | 10 sem. | 59        |
| Kinball Parent-Enfant               | Dimanche 12 h 30 - 13 h 45 | 10 sem. | 45        |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS | HORAIRE                  | DURÉE   | COÛT (\$) |
|----------------------------|--------------------------|---------|-----------|
| Volleyball Libre           | Lundi 18 h - 20 h        | 10 sem. | 60        |
| Tennis Débutant niveau 1   | Lundi 19 h 15 - 20 h 30  | 10 sem. | 110       |
| Basketball Libre           | Lundi 20 h - 22 h        | 10 sem. | 60        |
| Tennis Intermédiaire       | Lundi 20 h 45 - 22 h     | 10 sem. | 110       |
| Tennis Intermédiaire       | Mardi 19 h 15 - 20 h 30  | 10 sem. | 110       |
| Basketball Libre           | Mardi 20 h - 22 h        | 10 sem. | 40        |
| Tennis Débutant niveau 2   | Mardi 20 h 45 - 22 h     | 10 sem. | 110       |
| Volleyball Libre           | Mercredi 18 h - 20 h     | 10 sem. | 60        |
| Basketball Libre           | Mercredi 20 h - 22 h     | 10 sem. | 60        |
| Soccer Libre               | Mercredi 20 h - 22 h     | 10 sem. | 60        |
| Soccer Libre               | Jeudi 18 h - 20 h        | 10 sem. | 60        |
| Tennis Débutant niveau 2   | Jeudi 18 h - 19 h 15     | 10 sem. | 110       |
| Tennis Avancé              | Jeudi 19 h 15 - 20 h 30  | 10 sem. | 110       |
| Tennis Débutant niveau 1   | Jeudi 20 h 45 - 22 h     | 10 sem. | 110       |
| Basketball Libre           | Vendredi 20 h - 22 h     | 10 sem. | 60        |
| Tennis Débutant            | Samedi 10 h 15 - 11 h 30 | 10 sem. | 110       |
| Multi-Sport Libre          | Samedi 11 h - 12 h 30    | 10 sem. | 45        |
| Tennis Débutant niveau 1   | Samedi 10 h 15 - 11 h 30 | 10 sem. | 110       |
| Tennis Débutant niveau 2   | Samedi 11 h 45 - 13 h    | 10 sem. | 110       |
| Tennis Intermédiaire       | Samedi 13 h 15 - 14 h 30 | 10 sem. | 110       |
| Soccer Libre               | Dimanche 11 h - 13 h     | 10 sem. | 60        |

\*\* Tennis veuillez vous référer à la description sur notre site pour savoir votre niveau

# SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS

6855, 16<sup>e</sup> Avenue

(entrée par la porte du service de garde)

| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS         | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|---------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Handball 6-8 ans                            | Lundi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Cours de badminton 6-8 ans                  | Lundi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Handball 9-13 ans                           | Lundi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Cours de badminton 9-13 ans                 | Lundi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Basketball 6-8 ans                          | Mardi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Création d'épée et combat médiéval 7-13 ans | Mardi 18 h 30 - 20 h       | 10 sem. | 82        |
| Basketball 9-13 ans                         | Mardi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Basketball Féminin 9-13 ans                 | Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 | 10 sem. | 59        |
| Badminton Libre en double parent-enfant     | Mercredi 18 h 30 - 20 h    | 10 sem. | 35        |
| Basketball 9-13 ans                         | Mercredi 19 h 30 - 20 h 30 | 10 sem. | 59        |
| Basketball 6-8 ans                          | Jeudi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Cours de Capoeira 7-13 ans                  | Jeudi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 85        |
| Basketball 9-13 ans                         | Jeudi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Badminton Libre en double parent-enfant     | Vendredi 18 h 30 - 20 h    | 10 sem. | 35        |
| Badminton Libre en double parent-enfant     | Samedi 10 h - 11 h 30      | 10 sem. | 35        |
| Badminton Libre en double parent-enfant     | Dimanche 10 h - 11 h 30    | 10 sem. | 35        |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS               | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Badminton Pratique libre en simple       | Mardi 20 h - 22 h          | 10 sem. | 60        |
| Badminton Pratique libre en double       | Mercredi 20 h - 22 h       | 10 sem. | 45        |
| Badminton Pratique libre en double       | Jeudi 20 h - 22 h          | 10 sem. | 45        |
| Badminton Pratique libre en simple       | Vendredi 20 h - 22 h       | 10 sem. | 60        |
| Pickleball Pratique libre                | Samedi 9 h 30 - 11 h       | 10 sem. | 45        |
| Pickleball Pratique libre                | Samedi 11 h - 12 h 30      | 10 sem. | 45        |
| Badminton Pratique libre en double       | Samedi 11 h 30 - 13 h 30   | 10 sem. | 45        |
| Pickleball Pratique libre                | Samedi 12 h 30 - 14 h      | 10 sem. | 45        |
| Badminton Pratique libre simple          | Samedi 13 h 30 - 15 h 30   | 10 sem. | 60        |
| Cours de Pickleball Débutant             | Dimanche 9 h 30 - 11 h     | 10 sem. | 99        |
| Cours de Pickleball Débutant             | Dimanche 11 h - 12 h 30    | 10 sem. | 99        |
| Badminton Pratique libre en double       | Dimanche 11 h 30 - 13 h 30 | 10 sem. | 45        |
| Cours de Pickleball Intermédiaire-avancé | Dimanche 12 h 30 - 14 h    | 10 sem. | 99        |
| Badminton Pratique libre simple          | Dimanche 13 h 30 - 15 h 30 | 10 sem. | 60        |



# SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

2870, rue Dandurand Montréal Qc H1Y 1T5



| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Multisports <b>6-8 ans</b>          | Vendredi 18 h 30 - 19 h 30 | 10 sem. | 59        |
| Multisports <b>9-13 ans</b>         | Vendredi 19 h 30 - 20 h 30 | 10 sem. | 59        |
| Hockey cosom <b>5-6 ans</b>         | Samedi 9 h 30 - 10 h 30    | 10 sem. | 59        |
| Hockey cosom <b>7-9 ans</b>         | Samedi 10 h 30 - 11 h 30   | 10 sem. | 59        |
| Hockey cosom <b>10-13 ans</b>       | Samedi 11 h 30 - 12 h 30   | 10 sem. | 59        |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS | HORAIRE                 | DURÉE   | COÛT (\$) |
|----------------------------|-------------------------|---------|-----------|
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Lundi 18 h 30 - 20 h    | 10 sem. | 45        |
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Lundi 20 h - 22 h       | 10 sem. | 60        |
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Mardi 18 h 30 - 20 h 30 | 10 sem. | 60        |
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Mardi 20 h 30 - 22 h 30 | 10 sem. | 60        |
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Mercredi 18 h 30 - 21 h | 10 sem. | 65        |
| Hockey cosom <b>Libre</b>  | Mercredi 21 h - 22 h 30 | 10 sem. | 45        |

# SAINT-BONAVENTURE

5205, rue St-Zotique Est

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

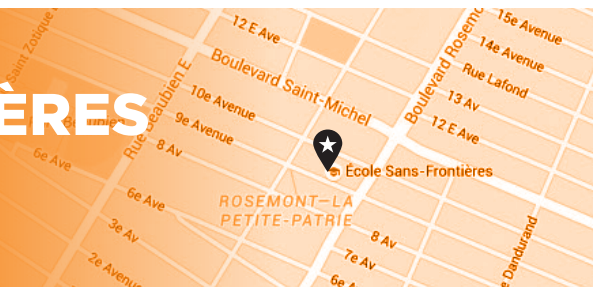


| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS | HORAIRE             | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------|---------------------|---------|-----------|
| Bouge & Danse <b>3-5 ans</b>        | Samedi 9 h - 9 h 45 | 10 sem. | 89        |
| Anglais par le jeu <b>5-7 ans</b>   | Samedi 13 h - 14 h  | 10 sem. | 67        |
| Anglais par le jeu <b>8-13 ans</b>  | Samedi 14 h - 15 h  | 10 sem. | 67        |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS                  | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|---------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Peinture à l'acrylique & à l'huile          | Lundi 13 h - 16 h          | 10 sem. | 115       |
| Qi Gong                                     | Mardi 14 h 30 - 16 h       | 10 sem. | 115       |
| Tai Chi <b>Débutant &amp; intermédiaire</b> | Mardi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 92        |
| Tai Chi <b>Avancé</b>                       | Mardi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 92        |
| Cours de calligraphie et peinture chinoise  | Mercredi 14 h 30 - 16 h 30 | 10 sem. | 125       |
| Danse sociale                               | Jeudi 13 h - 14 h 30       | 10 sem. | 95        |
| Yoga Hatha                                  | Samedi 10 h 30 - 11 h 30   | 10 sem. | 92        |

# SANS-FRONTIÈRES

5937, 9<sup>e</sup> Avenue  
(entrée par la rue Bellechasse)



| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS     | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-----------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Taekwondo* Intermédiaire-avancé 5 ans + | Lundi 18 h 30 - 20 h       | 12 sem. | 150       |
| Ultimate 8-13 ans                       | Mardi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 65        |
| Taekwondo* Débutant 5 ans +             | Mercredi 18 h 30 - 19 h 20 | 12 sem. | 110       |
| Taekwondo* Intermédiaire-avancé 5 ans + | Mercredi 19 h 20 - 20 h 50 | 12 sem. | 150       |
| Improvisation 9-13 ans                  | Jeudi 18 h 30 - 20 h       | 10 sem. | 68        |
| Cours de cirque 6-13 ans                | Vendredi 18 h 30 - 19 h 30 | 10 sem. | 89        |
| Taekwondo* Débutant 5 ans +             | Samedi 9 h 30 - 10 h 20    | 12 sem. | 110       |
| Taekwondo* Intermédiaire 5 ans +        | Samedi 10 h 20 - 11 h 20   | 12 sem. | 125       |
| Taekwondo* Avancé 5 ans +               | Samedi 11 h 20 - 12 h 20   | 12 sem. | 125       |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS          | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Taekwondo Intermédiaire et avancé * | Lundi 18 h 30 - 20 h       | 12 sem. | 150       |
| Ultimate                            | Mardi 19 h 30 - 21 h       | 10 sem. | 89        |
| Taekwondo Débutant *                | Mercredi 18 h 30 - 19 h 15 | 12 sem. | 110       |
| Taekwondo Intermédiaire et avancé * | Mercredi 19 h 15 - 20 h 45 | 12 sem. | 150       |
| Cours de cirque                     | Vendredi 19 h 30 - 20 h 30 | 10 sem. | 115       |
| Taekwondo Débutant *                | Samedi 9 h 30 - 10 h 15    | 12 sem. | 110       |
| Taekwondo Intermédiaire *           | Samedi 10 h 15 - 11 h 15   | 12 sem. | 125       |
| Taekwondo Avancé *                  | Samedi 11 h 15 - 12 h 5    | 12 sem. | 125       |

\* Rabais de 40% sur le 2<sup>e</sup> cours et 50% pour le 3<sup>e</sup> cours

# PARC MAISONNEUVE

4601 R.Sherbrooke E  
Entrée par le boulevard Rosemont



| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|----------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Club de marche             | Vendredi 13 h 15 - 14 h 15 | 10 sem. | 69        |

# NOTRE-DAME-DU-FOYER

5955, 41<sup>e</sup> Avenue  
(entrée par la porte principale de l'école)



| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Atelier de théâtre 6-8 ans          | Mardi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 68        |
| Atelier de théâtre 9-13 ans         | Mardi 19 h 30 - 20 h 30    | 10 sem. | 68        |
| Danse créative 4-5 ans              | Mercredi 18 h 30 - 19 h 15 | 10 sem. | 55        |
| Danse créative 6-7 ans              | Mercredi 19 h 30 - 20 h 30 | 10 sem. | 72        |
| Zumba Parent-Enfant                 | Jeudi 19 h - 20 h          | 10 sem. | 52        |

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS   | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Zumba *                      | Mardi 18 h 30 - 19 h 30    | 10 sem. | 92        |
| Mise en forme et souplesse * | Mercredi 18 h 30 - 19 h 30 | 10 sem. | 92        |
| Yoga Prana-Flow              | Mercredi 18 h 30 - 20 h    | 10 sem. | 92        |
| Zumba *                      | Jeudi 20 h - 21 h          | 10 sem. | 92        |

\* Rabais de 25% sur le 2<sup>e</sup> cours et 40% pour le 3<sup>e</sup> cours

# MASSON

2705, rue Masson  
Angle 3<sup>e</sup> Avenue

## ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS

|                                                             | HORAIRE              | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|---------|-----------|
| Ukulélé <b>7-13 ans</b>                                     | Lundi 18h - 19h      | 10 sem. | 78        |
| Danse contemporaine <b>6-8 ans</b>                          | Mardi 17h - 18h      | 10 sem. | 72        |
| Danse Latine <b>Parent-Enfant</b>                           | Mardi 18h15 - 19h15  | 10 sem. | 69        |
| Yoga & Mise en forme avec bébé <b>0-18 mois</b>             | Mercredi 10h - 11h   | 10 sem. | 85        |
| Kickboxing <b>9-13 ans</b>                                  | Mercredi 20h - 21h   | 10 sem. | 92        |
| Peinture sur toile <b>6-8 ans</b>                           | Jeudi 16h - 17h      | 10 sem. | 69        |
| Peinture sur toile <b>9-13 ans</b>                          | Jeudi 17h - 18h      | 10 sem. | 69        |
| Initiation à l'espagnol <b>9-13 ans</b>                     | Jeudi 17h-18h        | 10 sem. | 76        |
| Danse contemporaine <b>9-13 ans</b>                         | Jeudi 17h30 -18h30   | 10 sem. | 72        |
| Brico thématique <b>5-7 ans</b>                             | Samedi 9h15 -10h15   | 10 sem. | 68        |
| Danse créative <b>3 ans</b>                                 | Samedi 10h -10h45    | 10 sem. | 55        |
| Cours de création de bandes dessinées-Manga <b>8-13 ans</b> | Samedi 10h15 - 11h15 | 10 sem. | 68        |
| Chorale <b>Parent-Enfant</b>                                | Samedi 11h - 12h     | 10 sem. | 45        |
| Danse créative <b>4-5 ans</b>                               | Samedi 11h - 11h45   | 10 sem. | 92        |
| Scrapbooking <b>7-13 ans</b>                                | Samedi 11h30 - 12h30 | 10 sem. | 68        |
| Ballet <b>6-8 ans</b>                                       | Samedi 12h - 13h     | 10 sem. | 72        |
| Ballet <b>6-8 ans</b>                                       | Samedi 13h - 14h     | 10 sem. | 72        |
| Ballet <b>9-13 ans</b>                                      | Samedi 14h - 15h     | 10 sem. | 72        |
| Apprenti Cuisto (Cuisine santé) <b>9-13 ans</b>             | Dimanche 10h - 11h30 | 5 sem.  | 110       |
| Apprenti Cuisto (Cuisine santé) <b>Parent-Enfant</b>        | Dimanche 12h - 13h30 | 5 sem.  | 110       |
| Cours de théâtre <b>7-9 ans</b>                             | Dimanche 13h - 14h   | 10 sem. | 68        |
| Cours de théâtre <b>9-13 ans</b>                            | Dimanche 14h - 15h   | 10 sem. | 68        |
| Cours de boxe <b>6-8 ans</b>                                | Dimanche 14h - 15h   | 10 sem. | 92        |
| Cours de boxe <b>9-13 ans</b>                               | Dimanche 15h - 16h   | 10 sem. | 92        |

Selon l'activité, les participants doivent avoir leur guitare ou ukulélé.

## ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

|                                           | DURÉE               | COÛT (\$)   |
|-------------------------------------------|---------------------|-------------|
| Pétanque                                  | Lundi 13h - 16h     | 10 sem. 25  |
| Qi Gong                                   | Lundi 14h30 - 15h30 | 10 sem. 92  |
| Tai Chi <b>Débutant</b>                   | Lundi 15h30 - 16h30 | 10 sem. 92  |
| Tai Chi <b>Intermédiaire</b>              | Lundi 16h30 - 17h30 | 10 sem. 92  |
| Cours de guitare <b>Débutant niveau 1</b> | Lundi 15h45 - 16h45 | 10 sem. 115 |
| Cours de guitare <b>Débutant niveau 2</b> | Lundi 16h45 - 17h45 | 10 sem. 115 |
| Abdos fesses de fer *                     | Lundi 17h - 18h     | 12 sem. 92  |

## ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

|                                              | HORAIRE                | DURÉE   | COÛT (\$) |
|----------------------------------------------|------------------------|---------|-----------|
| Tai Chi <b>Avancé</b>                        | Lundi 17h30 - 18h30    | 10 sem. | 92        |
| Yoga Hatha                                   | Lundi 18h30 - 19h30    | 10 sem. | 92        |
| Ukulélé                                      | Lundi 19h - 20h        | 10 sem. | 96        |
| Yoga Prana flow                              | Lundi 19h45 - 20h45    | 10 sem. | 92        |
| Danse en ligne <b>Débutant</b>               | Mardi 13h - 14h        | 10 sem. | 59        |
| Danse en ligne <b>Intermédiaire</b>          | Mardi 14h15 - 15h45    | 10 sem. | 69        |
| Zumba Gold *                                 | Mardi 16h30 - 17h30    | 10 sem. | 92        |
| Atelier d'écriture                           | Mardi 18h30 - 20h30    | 12 sem. | 112       |
| Danse latine                                 | Mardi 19h30 - 21h      | 10 sem. | 115       |
| Gymnastique holistique                       | Mercredi 10h30 - 12h   | 10 sem. | 108       |
| Gymnastique holistique                       | Mercredi 13h - 14h30   | 10 sem. | 108       |
| Cours de tricot                              | Mercredi 16h - 17h     | 10 sem. | 74        |
| Anglais <b>Débutant</b>                      | Mercredi 17h30 - 18h30 | 10 sem. | 75        |
| Anglais <b>Intermédiaire</b>                 | Mercredi 18h30 - 19h30 | 10 sem. | 75        |
| Auto-Défense pour femme <b>(16 ans et +)</b> | Mercredi 18h30 - 19h45 | 10 sem. | 70        |
| Anglais conversation                         | Mercredi 19h30 - 21h   | 10 sem. | 105       |
| Kickboxing                                   | Mercredi 21h - 22h     | 10 sem. | 105       |
| Aérobic et mise en forme pour aîné *         | Jeudi 10h - 11h        | 10 sem. | 92        |
| Gymnastique holistique ** ZOOM **            | Jeudi 10h30-12h        | 10 sem. | 108       |
| Atelier de peinture <b>Libre</b>             | Jeudi 9h - 16h         | 10 sem. | 30        |
| Atelier d'arts visuels                       | Jeudi 14h - 15h30      | 10 sem. | 105       |
| Espagnol <b>Débutant</b>                     | Jeudi 18h - 19h30      | 10 sem. | 105       |
| Cours d'arabe <b>Débutant</b>                | Jeudi 18h30 - 20h      | 10 sem. | 94        |
| Chorale                                      | Jeudi 19h - 20h30      | 10 sem. | 115       |
| Espagnol <b>Intermédiaire-avancé</b>         | Jeudi 19h30 - 21h      | 10 sem. | 105       |
| Cours d'arabe <b>Intermédiaire</b>           | Jeudi 20h - 21h30      | 10 sem. | 94        |
| Zumba Gold *                                 | Vendredi 10h30 - 11h30 | 10 sem. | 92        |
| Club de scrabble                             | Vendredi 13h - 16h     | 10 sem. | 42        |
| Pilates *                                    | Vendredi 17h - 18h     | 10 sem. | 92        |
| Atelier de couture                           | Vendredi 19h - 20h30   | 10 sem. | 98        |
| Cardio tonus *                               | Samedi 9h30 - 10h30    | 10 sem. | 98        |
| Cours de boxe                                | Dimanche 13h - 14h     | 10 sem. | 98        |

Selon l'activité, les participants doivent apporter du matériel d'écriture, appareil photo numérique, leur guitare, ukulélé ou tapis de yoga.

\* Rabais de 25% sur le 2<sup>e</sup> cours et 40% pour le 3<sup>e</sup> cours



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<sup>e</sup> et la 9<sup>e</sup> Avenue. Selon les activités, l'entrée s'effectue par la rue Masson ou encore par l'arrière du Centre, accessible par la 3<sup>e</sup> Avenue.

# COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9<sup>e</sup> avenue

## ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS

| ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS     | HORAIRE              | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-----------------------------------------|----------------------|---------|-----------|
| Atelier de création d'histoire 9-13 ans | Dimanche 15 h - 16 h | 10 sem. | 68        |

## ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS                    | HORAIRE                    | DURÉE   | COÛT (\$) |
|-----------------------------------------------|----------------------------|---------|-----------|
| Gigue classique Débutant                      | Lundi 10 h 30 - 11 h 30    | 10 sem. | 74        |
| Langue et culture chinoise (mandarin)         | Lundi 18 h - 19 h 30       | 8 sem.  | 74        |
| Danse créative pour aîné                      | Mardi 10 h - 11 h          | 10 sem. | 10        |
| Atelier de mixage et création d'instrumentale | Mardi 19 h - 20 h 30       | 6 sem.  | 52        |
| Club d'échecs                                 | Mercredi 19 h 30 - 21 h    | 10 sem. | 115       |
| Yoga sur chaise                               | Jeudi 10 h - 11 h          | 10 sem. | 92        |
| Atelier de photographie                       | Jeudi 19 h 30 - 21 h 30    | 10 sem. | 125       |
| HIIT (Activité de mise en forme) pour aîné*   | Vendredi 13 h - 14 h       | 10 sem. | 92        |
| La Capoeira                                   | Dimanche 10 h 30 - 11 h 30 | 10 sem. | 92        |

\* Rabais de 25% sur le 2<sup>e</sup> cours et 40% pour le 3<sup>e</sup> cours

## 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.

# ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est

## ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS

| ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS                 | HORAIRE                          | DURÉE   | COÛT (\$) |
|--------------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------|
| Aquaforme <b>Débutant</b> *                | Lundi 13 h 15 - 14 h 15          | 10 sem. | 115       |
| Aérobic et circuit                         | Lundi 13 h 15 - 14 h 15          | 10 sem. | 95        |
| Aquaforme <b>Intermédiaire et avancé</b> * | Lundi 14 h 30 - 15 h 30          | 10 sem. | 115       |
| Conditionnement physique                   | Mardi et Jeudi 13 h 15 - 14 h 15 | 10 sem. | 145       |
| Aquaforme <b>Débutant</b> *                | Mercredi 13 h 15 - 14 h 15       | 10 sem. | 115       |
| Mise en forme et souplesse                 | Mercredi 13 h 15 - 14 h 15       | 10 sem. | 95        |
| Aquaforme <b>Intermédiaire et avancé</b> * | Mercredi 14 h 30 - 15 h 30       | 10 sem. | 115       |
| Aquaforme <b>Débutant</b> *                | Vendredi 13 h 15 - 14 h 15       | 10 sem. | 115       |
| Aquaforme <b>Intermédiaire et avancé</b> * | Vendredi 14 h 30 - 15 h 30       | 10 sem. | 115       |

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

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.

## 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 tous nos collaborateurs pour leurs généreuses contributions et leur support dans la réussite de nos activités communautaires et de loisir.



## Desjardins

Caisse du Centre-est  
de Montréal



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

Vincent Marissal  
Député de Rosemont

GABRIEL NADEAU-DUBOIS  
Député de Gouin



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

Canada



**ALEXANDRE BOULERICE**  
DÉPUTÉ ROSEMONT-LA PETITE-PATRIE  
alexandre.boulerice@parl.gc.ca

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



HOUSE OF COMMONS  
CHAMBRE DES COMMUNES  
CANADA



Commission scolaire  
English-Montréal  
English Montreal  
School Board

Centre  
de services scolaire  
de Montréal

Québec



ALTERGO

Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

☎ 514 727-5727 @ info@lrcr.qc.ca

f www.facebook.com/LRCRosemont

[lrcr.qc.ca](http://lrcr.qc.ca)