

PROGRAMMATION
DES ACTIVITÉS DE LOISIR

PRINTEMPS 2024

Les activités
débuteront dans
la semaine du
6 mai 2024.

À moins d'indications
contraires.



PÉRIODE D'INSCRIPTION DU 4 AU 7 AVRIL

Pour vous inscrire à une activité en ligne, consultez notre site internet au lrcr.qc.ca. Les inscriptions s'effectueront en ligne au lrcr.qc.ca à compter du 4 avril 2024 9h, et ce, jusqu'au 7 avril 2024 23h 59.

Mode de paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard). Veuillez prendre note que pour toute inscription, des frais d'administration de 6\$ 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 lors des heures d'ouverture.

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

Québec 

Rosemont
La Petite-Patrie
Montréal 

Loisirs récréatifs
et communautaires de
Rosemont 

 **Desjardins**
Caisse du Centre-est
de Montréal

Canada 

Centre
de services scolaire
de Montréal
Québec 

 Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

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




ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
Vincent Marissal
Député de Rosemont


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
GABRIEL NADEAU-DUBOIS
DÉPUTÉ DE GOUIN

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

ÉVÉNEMENTS À VENIR

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIR POUR L'ÉTÉ

Du 29 mai au 2 juin 2024

INSCRIPTION AU CAMP DE JOUR ESTIVAL

Du 9 au 11 avril 2024.

CONGÉ FÉRIÉ

20 mai

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

Du 24 juin 2024, de 12h à 17h, au Parc Joseph-Paré.

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.

PARTAGE TES TALENTS!

Vous souhaitez travailler au sein de l'organisme, plusieurs postes à 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!

Voici les postes qui sont régulièrement affichés :

- Animateurs(trices) scientifiques
- Bénévoles
- Chorégraphes
- Employés administratifs
- Employés camp de jour :
 - animateurs(trices)
 - coordonnateurs(trices)
 - accompagnateurs(trices), etc.
- Entraîneurs sportifs
- Maîtres d'arts martiaux
- Personnes polyvalentes
- Professeurs de cuisine
- Professeurs des arts de la scène, chant et musique
- Professeurs des arts visuels et métiers d'arts
- Professeurs de langues et d'écriture
- Sauveteurs
- Spécialistes bien-être et détente
- Surveillant(e)s d'installations

FAIS NOUS PARVENIR TON CV DÈS MAINTENANT

Par courriel : info@lrcr.qc.ca

Par Facebook : [LRCRosemont](#)

En personne : 2705, rue Masson



CENTRE MASSON

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi de 9 h à 21 h
Samedi & dimanche de 9 h à 16 h



ACTIVITÉS AU CENTRE MASSON (2705, rue Masson)

	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ukulélé	7-13 ans	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	47
yoga et mise en forme maman/bébé	0-18 mois	Mercredi 9h45 à 10h45	6 semaines	51
Kickboxing	9-13 ans	Mercredi 20h à 21h	6 semaines	56
Danse créative	3 ans	Samedi 9h15 à 10h	6 semaines	39
Danse créative	3 ans	Samedi 10h à 10h45	6 semaines	39
Chorale	Parent-Enfant	Samedi 11h à 12h	6 semaines	30
Danse créative	4-5 ans	Samedi 11h à 11h45	6 semaines	39
Judo	6-8 ans	Samedi 12h à 13h	6 semaines	56
Ballet	6-8 ans	Samedi 12h à 13h	6 semaines	44
Judo	9-13 ans	Samedi 12h à 13h	6 semaines	56
Atelier de théâtre	6-9 ans	Dimanche 13h à 14h	6 semaines	41
Cours de boxe	9-13 ans	Dimanche 14h30 à 15h30	6 semaines	56

ACTIVITÉS AU CENTRE MASSON (SUITE) (2705, rue Masson)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Pétanque	Adultes-Aînés	Lundi 13h à 15h	6 semaines	15
Cours de tricot	Adultes-Aînés	Lundi 13h à 15h	6 semaines	45
Qi Gong	Adultes-Aînés	Lundi 14h30 à 15h30	6 semaines	56
Tai Chi débutant	Adultes-Aînés	Lundi 15h30 à 16h30	6 semaines	56
Tai Chi avancé	Adultes-Aînés	Lundi 16h30 à 17h30	6 semaines	56
Cours de guitare debutant niveau 2	Adultes-Aînés	Lundi 16h30 à 17h30	6 semaines	70
Abdos fesses de fer*	Adultes-Aînés	Lundi 16h à 17h	6 semaines	56
Cours de guitare debutant niveau 2	Adultes-Aînés	Lundi 17h30 à 18h30	6 semaines	70
Yoga Hatha	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	56
Karaté**	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 20h	6 semaines	30
Ukulélé	Adultes-Aînés	Lundi 19h30 à 20h30	6 semaines	58
Yoga Prana flow	Adultes-Aînés	Lundi 19h45 à 20h45	6 semaines	56
Auto-Défense pour femme (16ans et +)	Adultes-Aînés	Lundi 20h à 21h	6 semaines	42
Cours de tonus (50 ans +)	Adultes-Aînés	Mardi 10h à 11h	6 semaines	56
Danse en ligne débutant	Adultes-Aînés	Mardi 13h à 14h	6 semaines	36
Danse en ligne intermédiaire	Adultes-Aînés	Mardi 14h15 à 15h45	6 semaines	46
Cours de dessin technique	Adultes-Aînés	Mardi 16h45 à 18h15	6 semaines	50
Zumba	Adultes-Aînés	Mardi 16h30 à 17h30	6 semaines	56
Atelier d'écriture	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 20h30	5 semaines	56
Danse latine	Adultes-Aînés	Mardi 19h30 à 21h	6 semaines	70
Gymnastique holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 10h30 à 12h	6 semaines	65
Programme Viactive (50 ans et +)	Adultes-Aînés	Lundi 11h à 12h	6 semaines	Gratuit
Gymnastique holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 13h à 14h30	6 semaines	65
Anglais débutant	Adultes-Aînés	Mercredi 17h30 à 18h30	6 semaines	45
Anglais intermédiaire	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	45
Anglais conversation	Adultes-Aînés	Mercredi 19h30 à 21h	6 semaines	63
Kickboxing	Adultes-Aînés	Mercredi 21h à 22h	6 semaines	63
Mise en forme & musculation* (50 ans et +)	Adultes-Aînés	Jeudi 10h à 11h	6 semaines	56
Gymnastique holistique ★ zoom ★	Adultes-Aînés	Jeudi 10h30 à 12h	6 semaines	65
Atelier de peinture libre	Adultes-Aînés	Jeudi 9h à 16h	6 semaines	20
Abdos fesses de fer*	Adultes-Aînés	Jeudi 16h30 à 17h30	6 semaines	56
Espagnol débutant niv 1	Adultes-Aînés	Jeudi 17h à 18h00	6 semaines	45
Karaté**	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 20h	6 semaines	30
Cours d'arabe débutant niv 1	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 20h	6 semaines	63
Espagnol debutant niv 2	Adultes-Aînés	Jeudi 18h00 à 19h30	6 semaines	63
Espagnol intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Jeudi 19h30 à 21h	6 semaines	63
Cours de stretching	Adultes-Aînés	Vendredi 9h à 10h	6 semaines	56
Danse buto	Adultes-Aînés	Vendredi 10h00 à 11h00	6 semaines	56
Zumba Gold*	Adultes-Aînés	Vendredi 10h30 à 11h30	6 semaines	56
Danse créative et souplesse (Pour femme enceinte)	Adultes-Aînés	Vendredi 11h00 à 12h00	6 semaines	42
Club de scrabble	Adultes-Aînés	Vendredi 13h à 16h	6 semaines	23
Pilates*	Adultes-Aînés	Vendredi 17h à 18h	6 semaines	60
Atelier de couture	Adultes-Aînés	Vendredi 19h à 20h30	6 semaines	60
Médiation	Adultes-Aînés	Samedi 9h30-10h30	6 semaines	56
Chorale	Adultes-Aînés	Samedi 12h30 à 14h00	6 semaines	43
Cours de boxe	Adultes-Aînés	Dimanche 15h30- à 16h30	6 semaines	63

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

**Deuxième cours de Karaté à 10 \$

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

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE NOTRE-DAME-DU-FOYER (5955 41 ^e Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba*	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	56
Mise en forme*	Adultes-Aînés	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	56
Yoga Hatha	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	56

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

ACTIVITÉS COUR D'ÉCOLE SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS (6855, 16 ^{ième} Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Handball	7-13 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Cours de badminton	7-13 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Multisports	9-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Basketball	6-8 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Badminton libre en double	Parent-Enfant	Mardi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	27
Basketball	9-13 ans	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Soccer	5-7 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Basketball Féminin	8-13 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Basketball	9-13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Soccer	8-13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Basketball	6-8 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Basketball	9-13 ans	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Soccer	5-7 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	36
Soccer	8-13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	36
Soccer	5-7 ans	Samedi 9 h à 10 h	6 semaines	36
Soccer	8-9 ans	Samedi 10 h à 11 h	6 semaines	36
Soccer	10-13 ans	Samedi 11 h à 12 h	6 semaines	36
Soccer	5-7 ans	Dimanche 9 h à 10 h	6 semaines	36
Soccer	8-9 ans	Dimanche 10 h à 11 h	6 semaines	36
Soccer	10-13 ans	Dimanche 11 h 00 à 12 h 00	6 semaines	36
Badminton pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Lundi 20 h à 22 h	6 semaines	44
Badminton pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Mardi 20 h à 22 h	6 semaines	44
Badminton pratique libre en double	Adultes-Aînés	Mercredi 20 h 45 à 22 h	6 semaines	26
Badminton pratique libre en double	Adultes-Aînés	Jeudi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	30
Badminton pratique libre en double	Adultes-Aînés	Jeudi 20 h à 22 h	6 semaines	30
Badminton pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Vendredi 20 h 45 à 22 h	6 semaines	38
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 9 h 30 à 11 h	6 semaines	40
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 11 h à 12 h 30	6 semaines	40
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 12 h 30 à 14 h 30	6 semaines	40
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 14 h à 15 h 30	6 semaines	40
Cours de Pickleball débutant	Adultes-Aînés	Dimanche 9 h 30 à 11 h	6 semaines	60
Cours de Pickleball débutant	Adultes-Aînés	Dimanche 11 h à 12 h 30	6 semaines	60
Cours de Pickleball intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Dimanche 12 h 30 à 14 h	6 semaines	60
Badminton pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Dimanche 12 h 30 à 14 h 30	6 semaines	30
Cours de Pickleball débutant	Adultes-Aînés	Dimanche 14 h à 15 h 30	6 semaines	60

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF (2870, rue Dandurand)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Multisports	6-8 ans	Vendredi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Multisports	9-13 ans	Vendredi 19h30 à 20h30	6 semaines	36
Hockey cosom	7-9 ans	Samedi 10h30 à 11h30	6 semaines	36
Hockey cosom	10-13 ans	Samedi 11h30 à 12h30	6 semaines	36

ACTIVITÉS À L'ÉGLISE SAINT-BONAVENTURE (5205 rue St-Zotique Est)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Peinture à l'acrylique, à l'aquarelle & à l'huile	Adultes-Aînés	Lundi 13h à 16h	6 semaines	70
Qi Gong	Adultes-Aînés	Mardi 14h à 15h30	6 semaines	70
Tai Chi débutant	Adultes-Aînés	Mardi 17h30 à 18h30	6 semaines	56
Tai Chi Intermédiaire	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	56
Tai Chi avancé	Adultes-Aînés	Mardi 19h30 à 20h30	6 semaines	56
Yoga Hatha	Adultes-Aînés	Samedi 10h30 à 11h30	6 semaines	56

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SANS-FRONTIÈRES (5937, 9 ^e Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo intermédiaire-avancé	5 ans +	Lundi 18h30 à 20h	6 semaines	90
Taekwondo débutant	5 ans +	Mercredi 18h30 à 19h20	6 semaines	66
Taekwondo intermédiaire-avancé	5 ans +	Mercredi 19h20 à 20h50	6 semaines	90
Improvisation	9-13 ans	Jeudi 18h30 à 20h	6 semaines	41
Cours de cirque	6-13 ans	Vendredi 18h30 à 19h30	6 semaines	54
Taekwondo débutant	5 ans +	Samedi 9h30 à 10h20	6 semaines	66
Taekwondo intermédiaire	5 ans +	Samedi 10h20 à 11h20	6 semaines	75
Taekwondo avancé	5 ans +	Samedi 11h20 à 12h20	6 semaines	75
Taekwondo Intermédiaire et avancé*	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 20h	6 semaines	90
Taekwondo débutant*	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h20	6 semaines	66
Taekwondo Intermédiaire et avancé*	Adultes-Aînés	Mercredi 19h20 à 20h50	6 semaines	90
Taekwondo débutant*	Adultes-Aînés	Samedi 9h30 à 10h20	6 semaines	66
Taekwondo intermédiaire*	Adultes-Aînés	Samedi 10h20 à 11h20	6 semaines	75
Taekwondo avancé*	Adultes-Aînés	Samedi 11h20 à 12h20	6 semaines	75

*Rabais de 40% sur le 2^e cours et 50% pour le 3^e cours





ACTIVITÉS AU PARC SAINTE-BERNADETTE (6817, 19 ^e avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis	Parents-enfants	Lundi 18h à 19h	6 semaines	46
Tennis débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Lundi 19h 15 à 20h30	6 semaines	67
Tennis intermédiaire	Adultes-Aînés	Lundi 20h45 à 22h	6 semaines	67
Tennis débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Jeudi 18h à 19h 15	6 semaines	67
Tennis avancé	Adultes-Aînés	Jeudi 19h 15 à 20h30	6 semaines	67
Tennis débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Jeudi 20h45 à 22h	6 semaines	67
Tennis débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Samedi 9h à 10h 15	6 semaines	67
Tennis intermédiaire	Adultes-Aînés	Samedi 10h30 à 11h45	6 semaines	67

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

ACTIVITÉS AU PARC MAISONNEUVE (4601, rue Sherbrooke Est)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Club de marche	Adultes-Aînés	Mercredi 11h à 12h	6 semaines	44

ACTIVITÉS AU COMPLEXE AQUATIQUE (6150, 9 ^e avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse créative	3-5 ans	Lundi 17h à 17h45	6 semaines	39
Danse créative	6-7 ans	Lundi 18h à 19h	6 semaines	44
Danse créative pour aîné (Emmanuel Jouthe)	Adultes-Aînés	Mercredi 10h à 11h30	8 semaines	10
Italien débutant niv.1	Adultes-Aînés	Mardi 18h à 19h30	6 semaines	63
Club d'échecs	Adultes-Aînés	Mercredi 19h30 à 21h	6 semaines	46
Yoga sur chaise	Adultes-Aînés	Jeudi 10h à 11h	6 semaines	56
Yoga sur chaise	Adultes-Aînés	Jeudi 11h à 12h	6 semaines	56
Atelier de photographie	Adultes-Aînés	Jeudi 19h à 21h30	6 semaines	75

ACTIVITÉS AU CENTRE ÉPIC (5055, rue Saint-Zotique Est)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme débutant*	Adultes-Aînés	Lundi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	70
Mise en forme et circuit	Adultes-Aînés	Lundi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	57
Aquaforme intermédiaire et avancé*	Adultes-Aînés	Lundi 14h30 à 15h30	6 semaines	70
Conditionnement physique	Adultes-Aînés	Mardi et Jeudi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	87
Aquaforme débutant*	Adultes-Aînés	Mercredi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	70
Mise en forme et souplesse	Adultes-Aînés	Mercredi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	57
Aquaforme intermédiaire et avancé*	Adultes-Aînés	Mercredi 14h30 à 15h30	6 semaines	70
Aquaforme débutant*	Adultes-Aînés	Vendredi 13h 15 à 14h 15	6 semaines	70
Aquaforme intermédiaire et avancé*	Adultes-Aînés	Vendredi 14h30 à 15h30	6 semaines	70

*Rabais de 35\$ pour 2 cours semaine et 70\$ 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.

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