

SESSION

AUTUMNE

Programmation des activités de loisir 2024



PÉRIODE D'INSCRIPTION
5 AU 8
SEPTEMBRE 2024

Loisirs récréatifs
et communautaires de
Rosemont



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

DU 5 AU 8 SEPTEMBRE 2024

Les activités débuteront dans la semaine du 23 septembre 2024 à moins d'indications contraires.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca à compter du 5 septembre 2024 9h, et ce, jusqu'au 8 septembre 2024 23h59.

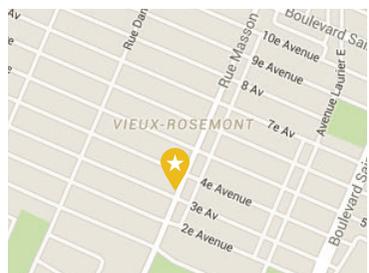
Mode de paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

Veuillez prendre note que pour toute inscription, des frais d'administration de 6 \$ par personne seront appliqués, en sus du coût total des activités auxquelles s'inscrit la personne pour la session en cours.

Soutien à la navigation en ligne disponible par téléphone au 514 727-5727 lors des heures d'ouverture.

HEURES D'OUVERTURE CENTRE MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



HORAIRE

Lundi au vendredi	9h à 21h
Samedi et dimanche	9h à 16h

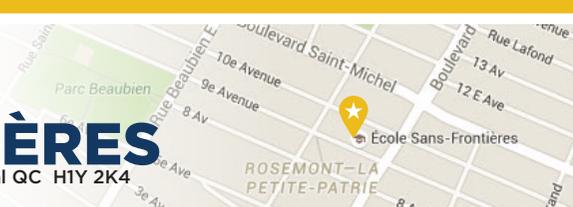
514 727-5727 | info@lrcr.qc.ca | www.lrcr.qc.ca | www.facebook.com/LRCRosemont

En cas de disparité entre les informations apparaissant dans la plateforme d'inscription disponible sur notre site internet et le présent dépliant, les informations indiquées dans la plateforme d'inscription doivent prévaloir.

ÉCOLE

SANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo Intermédiaire/avancé 5 ans et +*	Lundi 18h30 à 20h	12 sem.	150
Taekwondo Débutant 5 ans et +*	Mercredi 18h30 à 19h20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire/avancé 5 ans et +*	Mercredi 19h20 à 20h50	12 sem.	150
Improvisation 9-13 ans	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	74
Cours de cirque 6-13 ans	Vendredi 18h30 à 19h30	10 sem.	89
Taekwondo Débutant 5 ans et +*	Samedi 9h30 à 10h20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire 5 ans et +*	Samedi 10h20 à 11h20	12 sem.	125
Taekwondo Avancé 5 ans et +*	Samedi 11h20 à 12h20	12 sem.	125
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo Intermédiaire / avancé*	Lundi 18h30 à 20h	12 sem.	150
Taekwondo Débutant*	Mercredi 18h30 à 19h20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire et avancé*	Mercredi 19h20 à 20h50	12 sem.	150
Roundnet Libre (spikeball)	Jeudi 20h à 22h	10 sem.	60
Cours de cirque	Vendredi 19h30 à 20h30	10 sem.	92
Taekwondo Débutant*	Samedi 9h30 à 10h20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire*	Samedi 10h20 à 11h20	12 sem.	125
Taekwondo Avancé*	Samedi 11h20 à 12h20	12 sem.	125

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

ÉCOLE

NOTRE-DAME-DU-FOYER

5955, 41^e Avenue, Montréal QC H1T 2T7



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Atelier de théâtre & d'impro 6-8 ans	Lundi 18h30 à 19h30	10 sem.	68
Zumba Parent/Enfant	Lundi 19h à 20h	10 sem.	45
Atelier de théâtre & d'impro 9-13 ans	Lundi 19h30 à 20h30	10 sem.	68
Multisports 6-8 ans	Mardi 18h30 à 19h30	10 sem.	59
Multisports 9-13 ans	Mardi 19h30 à 20h30	10 sem.	59
Danse créative 4-5 ans	Mercredi 18h30 à 19h15	10 sem.	65
Danse créative 6-8 ans	Mercredi 19h30 à 20h30	10 sem.	76
Hockey cosom 6-8 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	10 sem.	59
Hockey cosom 9-13 ans	Jeudi 19h30 à 20h30	10 sem.	59
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba*	Mardi 18h30 à 19h30	10 sem.	92
Mise en forme*	Mercredi 18h30 à 19h30	10 sem.	92
Yoga Hatha*	Mercredi 19h30 à 20h30	10 sem.	92
Zumba*	Jeudi 19h30 à 20h30	10 sem.	92

*Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% pour le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même niveau (catégorie).

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis Parent/Enfant	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	75
Soccer 5-7 ans	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-9 ans	Lundi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Soccer 10-13 ans	Lundi 20 h à 21 h	10 sem.	59
Tennis Parent/Enfant	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	75
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Mardi 18 h à 18 h 45	10 sem.	49
Soccer Féminin 8-13 ans	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Athlétisme 5-7 ans	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Athlétisme 8-13 ans	Mardi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Soccer 5-7 ans	Mercredi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Mercredi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Vendredi 18 h à 18 h 45	10 sem.	49
Soccer 5-7 ans	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Vendredi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Tennis Parent/Enfant	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	75
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	10 sem.	49
Soccer 5-7 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 sem.	59
Soccer 8-9 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	59
Soccer 10-13 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	59
Flag football 7-9 ans	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	59
Flag football 10-13 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	59
Volleyball 7-9 ans	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	59
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Dimanche 9 h 30 à 10 h 15	10 sem.	49
Volleyball 10-13 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	59
Soccer 5-7 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	59
Soccer 8-9 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	59
Soccer 10-13 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	10 sem.	59
Dodgeball 10-13 ans	Dimanche 14 h à 15 h	10 sem.	59

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Volleyball Libre	Lundi 18 h à 20 h	10 sem.	60
Tennis Débutant niveau 1	Lundi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Tennis Intermédiaire	Lundi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	110
Tennis Intermédiaire	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Soccer Libre	Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	60
Tennis Débutant niveau 2	Mardi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	110
Volleyball Libre	Mercredi 18 h à 20 h	10 sem.	60
Basketball Libre	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	60
Soccer Libre	Mercredi 20 h 30 à 22 h	10 sem.	45
Tennis Débutant niveau 2	Jeudi 18 h à 19 h 15	10 sem.	110
Ultimate	Jeudi 18 h à 19 h 30	10 sem.	85
Tennis Avancé	Jeudi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 1	Jeudi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	110
Basketball Libre	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	60
Tennis Débutant niveau 1	Samedi 10 h 15 à 11 h 30	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 2	Samedi 11 h 45 à 13 h	10 sem.	110
Tennis Intermédiaire	Samedi 13 h 15 à 14 h 30	10 sem.	110
Tennis Avancé	Samedi 14 h 45 à 16 h	10 sem.	110
Flag football (féminin)	Samedi 15 h 30 à 16 h 30	10 sem.	60
Volleyball	Dimanche 11 h à 12 h 30	10 sem.	85
Soccer Libre	Dimanche 11 h 15 à 13 h 15	10 sem.	60
Soccer Libre	Dimanche 13 h 15 à 15 h 15	10 sem.	60
Kinball	Dimanche 14 h à 15 h 30	10 sem.	85
Dodgeball Libre	Dimanche 15 h à 16 h 30	10 sem.	45

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

SAINT-BERNADETTE

6855, 16^e Avenue, Montréal QC H1X 2T5

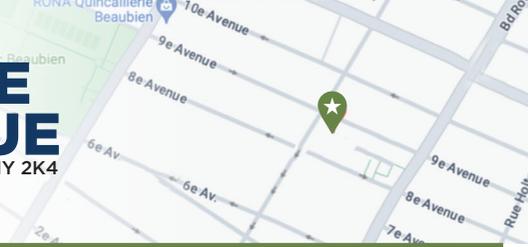
ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Handball 6-8 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Cours de badminton 6-8 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Handball 9-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Cours de badminton 9-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Multisports 8-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Basketball 6-8 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 9-13 ans	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Basketball Féminin 8-13 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Badminton libre en double Parent/Enfant	Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	38
Basketball 9-13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Basketball 6-8 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 9-13 ans	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Badminton libre en double Parent/Enfant	Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	38
Badminton libre en double Parent/Enfant	Dimanche 10 h à 11 h 30	10 sem.	38

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton Pratique libre en double	Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	40
Badminton Pratique libre en simple	Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	70
Badminton Pratique libre en simple	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	70
Badminton Pratique libre en simple	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	60
Badminton Pratique libre en double	Jeudi 20 h à 22 h	10 sem.	50
Cours de pickleball Débutant	Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	99
Badminton Pratique libre en simple	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	70
Cours de pickleball Intermédiaire/avancé	Vendredi 20 h à 21 h 30	10 sem.	99
Pickleball Pratique libre	Samedi 9 h 30 à 11 h	10 sem.	50
Badminton Pratique libre en simple	Samedi 10 h à 11 h 30	10 sem.	70
Pickleball Pratique libre	Samedi 11 h à 12 h 30	10 sem.	50
Badminton Pratique libre en double	Samedi 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	50
Pickleball Pratique libre	Samedi 12 h 30 à 14 h	10 sem.	50
Badminton Pratique libre simple	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	70
Pickleball Pratique libre	Samedi 14 h à 15 h 30	10 sem.	50
Cours de Pickleball Débutant	Dimanche 9 h à 10 h 30	10 sem.	99
Cours de Pickleball Débutant	Dimanche 10 h 30 à 12 h	10 sem.	99
Badminton Pratique libre en double	Dimanche 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	50
Cours de Pickleball Débutant	Dimanche 12 h à 13 h 30	10 sem.	99
Badminton Pratique libre simple	Dimanche 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	70
Cours de Pickleball Intermédiaire	Dimanche 13 h 30 à 15 h	10 sem.	99
Cours de Pickleball Avancé	Dimanche 15 h à 16 h 30	10 sem.	99

COMPLEXE

COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tricot pour maman/bébé 0-12 mois	Lundi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	38
Danse créative 4-5 ans	Lundi 17 h 15 à 18 h	10 sem.	65
Ballet 6-8 ans	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	10 sem.	76
Danse et mise en forme maman/bébé 0-12 mois	Vendredi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	85
Cours d'initiation au créole (Haïtien) 7-13 ans	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	80
Danse créative 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	10 sem.	65
Danse créative 3 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	10 sem.	65
Danse créative 4-5 ans	Samedi 11 h à 11 h 45	10 sem.	65
Cours de magie 8-13 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	150
Ballet 6-8 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	76
Danse Jazz 9-13 ans	Samedi 14 h à 15 h	10 sem.	76
Cours d'initiation à l'espagnol 7-8 ans	Samedi 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	80
Cours d'initiation à l'espagnol 9-13 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	80
Cours d'initiation au mandarin 8-15 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	80

* À noter que pour les activités maman/bébé, une seule inscriptions est requise (maman).

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mise en forme sur chaise 50 ans +*	Lundi 9 h à 10 h	10 sem.	92
Italien Débutant	Lundi 17 h 30 à 19 h	10 sem.	105
Afro danse	Lundi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	75
Portugais Débutant	Lundi 19 h 15 à 20 h 45	10 sem.	105
Danse créative pour aîné (Emmanuel Jouthe)	Mardi 10 h à 11 h	10 sem.	80
Cours de dessin (niveau 1)	Mardi 17 h à 18 h 30	10 sem.	100
Cours de dessin (niveau 2)	Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	100
Cours de tonus 50 ans +*	Mercredi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Club d'échecs	Mercredi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	76
Yoga sur chaise*	Jeudi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Yoga sur chaise*	Jeudi 11 h à 12 h	10 sem.	92
Atelier de photographie	Jeudi 19 h 30 à 21 h 30	10 sem.	125
Créole (Haïtien) Débutant	Vendredi 18 h à 19 h 30	10 sem.	105
Danse contemporaine	Samedi 15 h à 16 h	10 sem.	80
Initiation au technique de massage (Par massothérapeute)	Samedi 16 h 15 à 17 h 30	4 sem.	54
Mandarin Débutant	Dimanche 9 h à 10 h 30	10 sem.	105
Échec Libre	Dimanche 10 h 30 à 15 h	10 sem.	20

ÉCOLE

SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

2870, rue Dandurand, Montréal QC H1Y 1T5



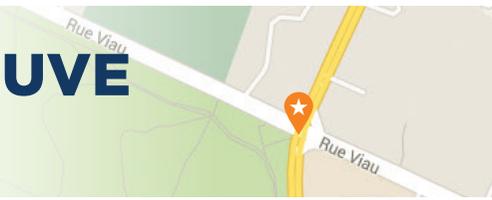
ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le sport 6-8 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Anglais par le sport 9-13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Hockey cosom 5-6 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	59
Hockey cosom 7-9 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	59
Hockey cosom 10-13 ans	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	59

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom Libre	Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	45
Hockey cosom Libre	Vendredi 20 h 30 à 22 h	10 sem.	45

PARC

MAISONNEUVE

Angle des rues Viau et Sherbrooke (rassemblement dans le chalet)



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

CENTRE

ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est



ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme Débutant*	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	115
Mise en forme et circuit	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	95
Aquaforme Intermédiaire / avancé*	Lundi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	115
Conditionnement physique	Mardi et jeudi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	145
Pickleball Libre	Mardi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	74
Aquaforme Débutant*	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	115
Mise en forme et souplesse	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	95
Aquaforme Intermédiaire / avancé*	Mercredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	115
Pickleball Libre	Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	74
Aquaforme Débutant*	Vendredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	115
Aquaforme Intermédiaire / avancé*	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	115

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

MASSON

2705, rue Masson, Montréal QC H1Y 1W6

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ukulélé 7-13 ans	Lundi 18h30 - 19h30	10 sem.	78
Breakdance (avec un finaliste de révolution) 5-7 ans	Mardi 16h -17h	10 sem.	76
Breakdance (avec un finaliste de révolution) 8-13 ans	Mardi 17h -18h	10 sem.	76
Danse Latine 8-13 ans	Mardi 18h - 19h	10 sem.	76
Yoga & mise en forme Maman/Bébé 0-12 mois	Mercredi 9h30 - 10h30	10 sem.	85
Initiation aux arts martiaux & sports de combat Parent/Enfant de 4-5 ans	Mercredi 17h - 18h	10 sem.	65
Initiation aux arts martiaux & sports de combat 6-7 ans	Mercredi 18h - 19h	10 sem.	92
Kickboxing 8-13 ans	Mercredi 19h - 20h	10 sem.	92
Initiation au tricot 8-13 ans	Mercredi 17h - 18h	10 sem.	69
Cours d'initiation à l'arabe 8-13 ans	Jeudi 17h30 - 18h30	10 sem.	80
Atelier de théâtre & d'impro 8-13 ans	Vendredi 17h - 18h	10 sem.	68
Peinture sur toile 6-8 ans	Vendredi 17h -18h	10 sem.	88
Peinture sur toile 9-13 ans	Vendredi 18h -19h	10 sem.	88
Brico thématique 5-7 ans	Samedi 9h15 -10h15	10 sem.	68
Cours de création de bandes dessinées-Manga 8-13 ans	Samedi 10h15 -11h15	10 sem.	68
Cours de boxe 6-8 ans	Samedi 10h30 - 11h30	10 sem.	92
Éveil musicale 3-5 ans	Samedi 11h - 11h45	10 sem.	69
Chorale Parent/Enfant	Samedi 12h -13h	10 sem.	49
Cours de boxe (féminin) 8-13 ans	Samedi 11h30 - 12h30	10 sem.	92
Jiu-Jitsu 8-13 ans	Samedi 13h - 14h	10 sem.	92
Judo 6-7 ans	Dimanche 9h - 10h	10 sem.	92
Yoga initiation Parent/Enfant	Dimanche 9h30 - 10h15	10 sem.	67
Judo 8-9 ans	Dimanche 10h - 11h	10 sem.	92
Judo 10-13 ans	Dimanche 11h15 - 12h15	10 sem.	92
Judo 14-17 ans	Dimanche 12h30-14h	10 sem.	105
Cours de dessin 8-13 ans	Dimanche 12h - 13h	10 sem.	85
Initiation à la gigue 7-13 ans	Dimanche 12h30-13h30	10 sem.	76
Initiation à la clarinette 8-13 ans	Dimanche 14h- 15h	10 sem.	87
Cours de boxe 9-13 ans	Dimanche 14h30 - 15h30	10 sem.	92

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

* A noter que pour les activités maman/bébé, une seule inscription est requise (maman).

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Programme PIED (Tonus, équilibre, autonomie et prévention des chutes)	Lundi 10h30 à 12h00 et mercredi 11h à 12h	12 sem.	Gratuit
Viens jaser!	Lundi 11h à 12h	10 sem.	25
Pétanque	Lundi 13h à 16h	10 sem.	25
Cours de tricot	Lundi 13h à 15h	10 sem.	67
Qi Gong*	Lundi 14h à 15h	10 sem.	92
Tai Chi Débutant*	Lundi 15h à 16h	10 sem.	92
Cours de guitare Débutant niveau 1	Lundi 15h30 à 16h30	10 sem.	115
Tai Chi Avancé*	Lundi 16h à 17h	10 sem.	92
Cours de guitare Débutant niveau 1	Lundi 16h30 à 17h30	10 sem.	115
Abdos fesses de fer*	Lundi 17h15 à 18h15	10 sem.	92
Cours de guitare Débutant niveau 2	Lundi 17h30 à 18h30	10 sem.	115
Auto-défense pour femme 16 ans et +	Lundi 18h à 19h	10 sem.	70
Yoga Hatha*	Lundi 18h30 à 19h30	10 sem.	92
Karaté*	Lundi 19h à 20h30	10 sem.	115
Ukulélé	Lundi 19h30 à 20h30	10 sem.	96
Yoga Prana Flow*	Lundi 19h45 à 20h45	10 sem.	92
Peinture libre	Mardi 9h à 15h30	10 sem.	30
Cours de tonus* 50 ans et +	Mardi 10h à 11h	10 sem.	92
Mise en forme sur chaise* 50 ans et +	Mardi 11h15 à 12h15	10 sem.	92
Danse en ligne Débutant niveau 2	Mardi 13h à 14h	10 sem.	59



ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse en ligne Intermédiaire	Mardi 14h15 à 15h45	10 sem.	69
Zumba*	Mardi 16h30 à 17h30	10 sem.	92
Cuisine méditerranéenne	Mardi 18h à 20h	8 sem.	200
Atelier d'écriture	Mardi 18h30 à 20h30	12 sem.	112
Danse latine	Mardi 19h à 20h30	10 sem.	115
Stretching et méditation*	Mardi 20h45 à 21h45	10 sem.	92
Gymnastique holistique*	Mercredi 10h30 à 12h	10 sem.	108
Pétanque	Mercredi 12h30 à 15h30	10 sem.	25
Gymnastique holistique*	Mercredi 13h à 14h30	10 sem.	108
Cours de boxe (féminin) 16 ans + *	Mercredi 16h à 17h	10 sem.	105
Abdos fesses de fer*	Mercredi 16h à 17h	10 sem.	92
Anglais Débutant	Mercredi 17h30 à 18h30	10 sem.	75
Cours de tricot	Mercredi 18h à 20h	10 sem.	67
Anglais Intermédiaire	Mercredi 18h30 à 19h30	10 sem.	75
Anglais conversation	Mercredi 19h30 à 21h	10 sem.	105
Kickboxing*	Mercredi 20h à 21h	10 sem.	105
Peinture libre	Jeudi 9h à 15h30	10 sem.	30
Mise en forme et musculation pour aîné 50 ans et +*	Jeudi 10h à 11h	10 sem.	92
Gymnastique holistique (ZOOM)*	Jeudi 10h30 à 12h	10 sem.	108
Danse en ligne Débutant niveau 1	Jeudi 13h à 14h	10 sem.	59
Atelier techno 1: Utiliser internet en toute sécurité	Jeudi 3 oct. (14h30 à 16h30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 2: Gérer ses fichiers et photos	Jeudi 10 oct. (14h30 à 16h30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 3: Facebook et les réseaux sociaux	Jeudi 17 oct. (14h30 à 16h30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 4: Sécurité et protection	Jeudi 24 oct. (14h30 à 16h30)	1 sem.	Gratuit
Pilates*	Jeudi 17h à 18h	10 sem.	92
Espagnol débutant Débutant niveau 1	Jeudi 17h à 18h	10 sem.	75
Espagnol débutant Débutant niveau 2	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	105
Cours d'arabe Débutant	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	105
Karaté*	Jeudi 18h30 à 20h	10 sem.	115
Cuisine méditerranéenne	Jeudi 18h30 à 20h30	8 sem.	200
Capoeira	Jeudi 20h à 21h	10 sem.	105
Espagnol conversation (avancé)	Jeudi 20h à 21h30	10 sem.	105
Méditation*	Vendredi 9h à 10h	10 sem.	92
Stretching*	Vendredi 10h à 11h	10 sem.	92
Cours de broderie	Vendredi 10h à 12h	10 sem.	74
Zumba Gold*	Vendredi 10h30 à 11h30	10 sem.	92
Danse Buto	Vendredi 11h à 12h	10 sem.	80
Impro pour aîné	Vendredi 12h à 13h15	10 sem.	40
Club de scrabble	Vendredi 13h à 16h	10 sem.	25
Pilates*	Vendredi 17h à 18h	10 sem.	92
Atelier de couture (avec machine)	Vendredi 19h30 à 21h	10 sem.	98
Méditation*	Samedi 9h à 10h	10 sem.	92
Cardio tonus*	Samedi 9h30 à 10h45	10 sem.	98
Chorale	Samedi 13h à 14h30	10 sem.	115
Jiu-Jitsu Féminin 16 ans et +*	Samedi 14h à 15h	10 sem.	105
Jiu-Jitsu*	Samedi 15h à 16h30	10 sem.	115
Pilates*	Samedi 15h à 16h	10 sem.	92
Cours de tricot	Dimanche 9h30 à 11h30	10 sem.	67
Yoga Hatha*	Dimanche 10h30 à 11h30	10 sem.	92
Judo*	Dimanche 12h30 à 14h	10 sem.	115
Cours de gigue	Dimanche 14h à 15h	10 sem.	80
Cours de clarinette Débutant niveau 1	Dimanche 15h à 16h	10 sem.	115
Cours de boxe*	Dimanche 15h30 à 16h30	10 sem.	105

* Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% sur le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même niveau (catégorie).

SAINT-BONAVENTURE

5205, rue Saint-Zotique, Montréal QQ H1T 1N6

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le jeu 5-7 ans	Samedi 13 h à 14 h	10 sem.	68
Anglais par le jeu 8-13 ans	Samedi 14 h à 15 h	10 sem.	68
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Programme PIED (Tonus, équilibre, autonomie et prévention des chutes)	Lundi 10 h 30 à 12 h et mercredi 11 h à 12 h	12 sem.	Gratuit
Peinture à l'acrylique et à l'huile	Lundi 13 h à 16 h	10 sem.	115
Qi Gong*	Mardi 14 h à 15 h 30	10 sem.	115
Tai Chi Débutant*	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	10 sem.	92
Tai Chi Intermédiaire*	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Tai Chi Avancé*	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Cours de calligraphie et peinture chinoise	Mercredi 15 h à 17 h	10 sem.	125
Danse sociale	Mercredi 18 h 30 à 20 h 00	10 sem.	115
Cours de dessin	Jeudi 19 h à 20 h 30	10 sem.	100
Cours d'abdos fesses de fer*	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Cours de tricot	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	10 sem.	67
Yoga Hatha*	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	92

* Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% sur le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même type (se référer au niveau sur notre site internet).

PARTAGE TES TALENTS!



FAIS NOUS PARVENIR TON CV DÈS MAINTENANT

Par courriel: info@lrcrc.qc.ca Par Facebook: LRCRosemont En personne: 2705, rue Masson, H1Y 1W6

En te joignant à nous, ce n'est pas qu'une paie aux 2 semaines que nous t'offrons, mais un milieu de vie avec plusieurs opportunités de travail durant toute l'année.

JOINS-TOI À NOTRE ÉQUIPE!

Voici les postes qui sont régulièrement affichés:

- Spécialistes scientifiques
- Bénévoles
- Chorégraphes
- Personnel administratif
- Personnel de camp de jour:
 - animateurs/animateuses
 - coordonnateurs/coordonnatrices
 - accompagnateurs/accompagnatrices
- Spécialistes de sport et d'entraînement
- Spécialistes en arts martiaux
- Spécialistes de cuisine
- Spécialistes des arts de la scène, chant et musique
- Spécialistes des arts visuels et des métiers d'art
- Spécialistes de langue et d'écriture
- Sauveteurs/sauveteuses
- Spécialistes de bien-être et de détente
- Surveillants/surveillantes d'installations

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Fête de la rentrée:

Le 14 septembre 2024

Congés fériés:

Le 2 septembre 2024

Le 30 septembre 2024

Le 14 octobre 2024

Inscriptions aux activités de loisir pour l'hiver:

Du 8 au 12 janvier 2025

Fermeture des LRCR

pour la période des Fêtes:

Du 21 décembre 2024 au 5 janvier 2025

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 et citoyennes** 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.

Consultez 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 ET COLLABORATRICES
POUR LEURS GÉNÉREUSES CONTRIBUTIONS ET LEUR
SUPPORT DANS LA RÉUSSITE DE NOS ACTIVITÉS
COMMUNAUTAIRES ET DE LOISIR.



Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

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

lrcr.qc.ca