

SESSION



D'HIVER

Programmation des activités de loisirs

2026



Période d'inscription
6 au 11 janvier 2026

Loisirs récréatifs
et communautaires de
Rosemont



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie

Montréal



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

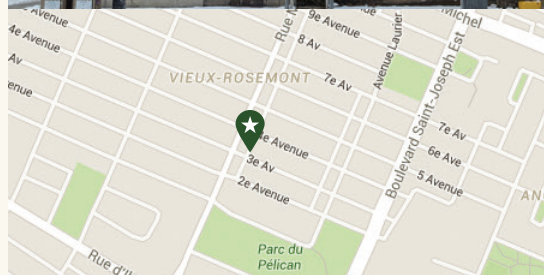


lrcr.qc.ca



CENTRE MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



HEURES D'OUVERTURE

Lundi	9h à 21h
Mardi	9h à 21h
Mercredi	9h à 21h
Jeudi	9h à 21h
Vendredi	9h à 21h
Samedi	9h à 16h
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.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes:
Du 19 décembre au 5 janvier 2026

Inscriptions au camp de jour
de la relâche scolaire:
Du 4 au 6 février 2026

Congé de Pâques:
Du 3 au 6 avril 2026

PÉRIODE D'INSCRIPTION

DU 6 AU 11 JANVIER 2026

Les activités débuteront
dans la semaine
du 26 janvier 2026 à moins
d'indications contraires.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca à
compter du 6 janvier 9h, et ce, jusqu'au 11 janvier 2026 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.

*Les rabais sur les inscriptions sont applicables uniquement
durant les périodes officielles de préinscriptions et
d'inscriptions. Veuillez noter qu'en cas d'annulation d'une
activité ayant donné droit à un rabais lors de l'inscription, un
ajustement tarifaire pourrait être effectué afin de refléter les
coûts réels des activités maintenues.*



CENTRE
MASSON

2705, rue Masson, Montréal QC H1Y 1W6

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Jiu-Jitsu	7-8 ans	Lundi 16 h -17 h	10	92
Jiu-Jitsu	9-13 ans	Lundi 17 h - 18 h	10	92
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	5-7 ans	Mardi 16 h -17 h	10	76
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	8-13 ans	Mardi 17 h -18 h	10	76
Yoga & mise en forme Maman/Bébé	0-12 mois	Mercredi 9 h 30 - 10 h 30	10	85
Initiation aux arts martiaux & sports de combat	Parent-enfant de 4-5 ans	Mercredi 16 h - 17 h	10	70
Initiation aux arts martiaux & sports de combat	6-7 ans	Mercredi 17 h - 18 h	10	92
Cours de tricot	8-13 ans	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30	10	73
Kickboxing	8-13 ans	Mercredi 18 h - 19 h	10	92
Danse créative	Parent/enfant de 2 ans	Vendredi 16 h - 16 h 45	10	65
Peinture sur toile	6-8 ans	Vendredi 16 h -17 h	10	85
Peinture sur toile	9-13 ans	Vendredi 17 h - 18 h	10	85
Brico thématique	5-7 ans	Samedi 9 h 15 -10 h 15	10	68
Éveil musical	3-5 ans	Samedi 10 h - 10 h 45	10	76
Cours de création de bandes dessinées-Manga	8-13 ans	Samedi 10 h15 -11 h 15	10	68
Ukulélé	6-13 ans	Samedi 11 h - 12 h	10	69
Cours de couture	8-13 ans	Samedi 12 h - 13 h	10	92
Cours d'échecs	6-8 ans	Samedi 13 h - 14 h	10	75
Cours d'échecs	9-13 ans	Samedi 14 h - 15 h	10	75
Afro danse	6-8 ans	Samedi 14 h 30 - 15 h 30	10	76
Afro danse	9-13 ans	Samedi 15 h 30 - 16 h 30	10	76
Judo	6-7 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10	92
Judo	8-9 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10	92
Judo	10-13 ans	Dimanche 11 h - 12 h	10	92
Cours de dessin	6-8 ans	Dimanche 11 h - 12 h	10	75
Cours de dessin	9-13 ans	Dimanche 12 h - 13 h	10	75
Cours de broderie	8-13 ans	Dimanche 13 h30 - 14 h 30	10	74
Cours de boxe	9-13 ans	Dimanche 14 h 30 - 15 h 30	10	92

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

Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Tai-Chi *	Débutant	Lundi 11 h-12 h	10	95
Pétanque		Lundi 13 h - 16 h	10	25
Qi Gong *		Lundi 14 h - 15 h	10	95
Tai Chi *	Intermédiaire	Lundi 15 h - 16 h	10	95
Tai Chi *	Avancé	Lundi 16 h - 17 h	10	95
Cours de guitare	Débutant niveau 1	Lundi 17 h - 18 h	10	115
Abdos fesses de fer *		Lundi 17 h15 - 18 h15	10	95
Cours de guitare	Débutant niveau 2	Lundi 18 h - 19 h	10	115
Auto-Défense pour femme	16 ans et +	Lundi 18 h - 19 h	10	70
Yoga Hatha *		Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Karaté *		Lundi 19 h - 20 h 30	10	115
Ukulélé		Lundi 19 h - 20 h	10	96
Yoga Prana flow *		Lundi 19 h45 - 20 h 45	10	95
Afro danse		Lundi 19 h 45 - 21 h 15	10	78
Club de ukulélé (Savoir les bases/avoir suivi le cours)		Lundi 20 h - 21 h	10	96
Peinture libre		Mardi 9 h - 15 h 30	10	30
Cours de tonus *	50 ans +	Mardi 10 h - 11 h	10	95
Viens jaser		Mardi 10 h 30 - 11 h 45	10	33
Mise en forme sur chaise *	50 ans +	Mardi 11 h 15 - 12 h 15	10	95
Cours de tricot		Mardi 13 h - 15 h	10	73



Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Danse en ligne	Débutant niveau 2	Mardi 13 h - 14 h	10	59
Danse en ligne	Intermédiaire	Mardi 14 h 15 - 15 h 45	10	69
Zumba *		Mardi 16 h 30 - 17 h 30	10	95
Formes (Hybride de pilates, yoga, barre au sol) *		Mardi 18 h - 19 h	10	95
Atelier d'écriture		Mardi 18 h 30 - 20 h 30	12	112
Danse latine		Mardi 19 h 15 - 20 h 45	10	115
RÉEL (Retraite Épanouie & Loisirs)		Mercredi 9 h 30 - 11 h45	10	Gratuit
Création de musique numérique (avec artiste professionnel)		Mercredi 10 h - 11 h 15	10	Gratuit
Pétanque		Mercredi 12 h 30 - 15 h 30	10	25
Abdos fesses de fer *		Mercredi 16 h 15 - 17 h 15	10	95
Anglais	Débutant	Mercredi 17 h 30 - 19 h	10	105
Cours de tricot		Mercredi 18 h 30 - 20 h 30	10	73
Anglais conversation		Mercredi 19 h - 20 h 30	10	105
Kickboxing		Mercredi 19 h - 20 h	10	105
Peinture libre		Jeudi 9 h - 15 h 30	10	30
Mise en forme et musculation pour aîné *	50 ans +	Jeudi 10 h - 11 h	10	95
Danse en ligne	Débutant niveau 1	Jeudi 13 h - 14 h	10	59
Pilates *		Jeudi 17 h - 18 h	10	95
Espagnol	Débutant niveau 1	Jeudi 17 h - 18 h	10	75
Espagnol	Débutant niveau 2	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10	105
Cours de peinture (voir médium dans la description)		Jeudi 14 h - 17 h	10	185
Dessin d'exploration	Niveau 1	Jeudi 17 h - 18 h 30	10	105
Dessin théorique	Niveau 2	Jeudi 18 h 30 - 21 h	10	105
Karaté *		Jeudi 19 h - 20 h 30	10	115
Cuisine du monde		Jeudi 18 h 30 - 20 h 30	8	200
Espagnol conversation	Avancé	Jeudi 20 h - 21 h 30	10	105
Méditation *		Vendredi 9 h - 10 h 15	10	104
Stretching *		Vendredi 10 h 30 - 11 h45	10	104
Zumba Gold *		Vendredi 10 h 30 - 11 h 30	10	95
Improvisation adulte/aîné		Vendredi 11 h 45 - 13 h	10	45
Club de Scrabble		Vendredi 12 h 30 - 15 h 30	10	20
Atelier de théâtre et découverte des arts dramatiques (avec actrice professionnelle)		Vendredi 13 h 30 - 15 h 30	10	120
Pilates *		Vendredi 17 h - 18 h	10	95
Initiation aux techniques de massage (avec massothérapeute certifié) *		Vendredi 17 h - 18 h 30	6	70
Cuisine du monde		Vendredi 18 h 30 - 20 h 30	8	200
Atelier de couture (machine à coudre fournie)		Vendredi 18 h 30 - 20 h 30	10	155
Cardio tonus *		Samedi 9 h - 10 h	10	95
Pilates *		Samedi 10 h 10 - 11 h 10	10	95
Pilates *	Avancé	Samedi 11 h 20 - 12 h 20	10	95
Chorale		Samedi 12 h 30 - 14 h	10	105
Atelier de couture (machine à coudre fournie)		Samedi 13 h 15 - 15 h 15	10	155
Yoga Hatha *		Dimanche 10 h - 11 h	10	95
Cours de gigue		Dimanche 12 h 30 - 13 h 30	10	75
Création de musique numérique (avec artiste professionnel)		Dimanche 13 h - 14 h 15	10	Gratuit
Groovy Flow (Danse et yoga chorégraphique) *		Dimanche 14 h - 15 h	10	95
Cours de broderie		Dimanche 14 h 30 - 16 h 30	10	97
Cardio Danse *		Dimanche 15 h - 16 h	10	95
Cours de boxe *		Dimanche 15 h30 - 16 h 30	10	105

* Rabais de 25 % sur le 2^e cours et de 40 % sur le 3^e, applicable uniquement aux cours d'un même niveau (voir la section des niveaux sur notre site web).

ÉCOLE

SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

2870, rue Dandurand, Montréal QC H1Y 1T5

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Hockey cosom	5-6 ans	Samedi 9 h 30 - 10h30	10	59
Hockey cosom	7-9 ans	Samedi 10 h 30 - 11 h 30	10	59
Hockey cosom	10-13 ans	Samedi 11 h 30 - 12 h 30	10	59
Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Hockey cosom Libre		Lundi 18 h 30 - 20 h	10	55

ÉCOLE

NOTRE-DAME-DU-FOYER

5955, 41^e avenue Montréal Qc HIT 2T7

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Mini-soccer	Parent-enfant de 3 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 15	10	48
Zumba	Parent-enfant de 6 ans +	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10	45
Mini-soccer	Parent-enfant de 4 ans	Lundi 19 h 15 - 20 h	10	48
Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Zumba *		Mardi 18 h 30 -19 h 30	10	95
Pilates *		Mardi 18 h 30 -19 h 30	10	95
Pilates *		Mardi 19 h 30 -20 h 30	10	95
Mise en forme *		Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Yoga Hatha *		Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Zumba *		Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Pilates *		Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Pilates *		Jeudi 19 h 30 - 20 h 30	10	95

* Rabais de 25 % sur le 2^e cours et de 40 % sur le 3^e, applicable uniquement aux cours d'un même niveau (voir la section des niveaux sur notre site web).

ÉCOLE

SAANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e avenue Montréal Qc HIY 2K4

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Taekwondo intermédiaire-avancé **	5 ans +	Lundi 18 h30 - 20 h	12	150
Taekwondo débutant **	5 ans +	Mercredi 18 h 30 - 19 h 20	12	110
Taekwondo intermédiaire-avancé **	5 ans +	Mercredi 19 h 20 - 20 h 50	12	150
Improvisation	8-13 ans	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10	68
Cours de cirque	6-13 ans	Vendredi 18 h 30 - 19 h 30	10	89
Taekwondo débutant **	5 ans +	Samedi 9 h 30 - 10 h 20	12	110
Taekwondo intermédiaire **	5 ans +	Samedi 10 h 20 - 11 h 20	12	125
Taekwondo avancé **	5 ans +	Samedi 11 h 20 - 12 h 20	12	125
Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Taekwondo **		Intermédiaire et avancé	Lundi 18 h 30 - 20 h	12 150
Stretching *		Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10	95
Méditation *		Mardi 19 h 30 - 20 h30	10	95
Taekwondo **		Débutant	Mercredi 18 h 30 - 19 h 20	12 110
Taekwondo **		Intermédiaire et avancé	Mercredi 19 h 20 - 20 h 50	12 150
Capoeira *		Jeudi 20 h - 21 h 30	10	105
Taekwondo **		Débutant	Samedi 9 h 30 - 10 h 20	12 110
Taekwondo **		Intermédiaire	Samedi 10 h20 - 11 h 20	12 125
Taekwondo **		Avancé	Samedi 11 h 20 - 12 h 20	12 125

* Rabais de 25 % sur le 2^e cours et de 40 % sur le 3^e, applicable uniquement aux cours d'un même niveau (voir la section des niveaux sur notre site web).

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

ÉCOLE

SAINT-BERNADETTE

6855, 16^e avenue Montréal Qc H1X 2T5

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Cours de badminton	6-8 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10	59
Cours de badminton	9-13 ans	Lundi 19 h 30 - 20 h 30	10	59
Badminton Libre en double	Parent-Enfant	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10	45
Badminton Libre en double	Parent-Enfant	Vendredi 18 h 30 - 20 h	10	45
Badminton Libre en double	Parent-Enfant	Samedi 10 h - 11 h 30	10	45
Badminton Libre en double	Parent-Enfant	Dimanche 10 h - 11 h 30	10	45
Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Cours de Pickleball		Débutant niveau 1	Lundi 18 h 30 - 20 h	10 110
Cours de Pickleball		Niveau 2	Lundi 20 h - 21 h30	10 110
Badminton		Pratique libre en simple	Lundi 20 h 30 - 22 h	10 65
Cours de Pickleball		Débutant niveau 2	Mardi 18 h 30 - 20 h	10 110
Badminton		Pratique libre en double	Mardi 18 h 30 - 20 h	10 50
Cours de Pickleball		Intermédiaire/avancé	Mardi 20 h - 21 h 30	10 110
Badminton		Pratique libre en simple	Mardi 20 h - 22 h	10 75
Pickleball		Pratique libre	Mercredi 18 h 30 - 20 h	10 60
Badminton		Pratique libre en double	Mercredi 18 h 30 - 20 h	10 50
Badminton		Pratique libre en double	Mercredi 20 h - 22 h	10 55
Pickleball		Pratique libre	Mercredi 20 h - 21 h 30	10 60
Cours de Pickleball		Intermédiaire/avancé	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10 110
Cours de Pickleball		Débutant niveau 1	Jeudi 20 h - 21 h 30	10 110
Badminton		Pratique libre en double	Jeudi 20 h - 22 h	10 55
Pickleball		Pratique libre	Vendredi 18 h 30 - 20 h	10 60
Pickleball		Pratique libre	Vendredi 20 h - 21 h 30	10 60
Badminton		Pratique libre en simple	Vendredi 20 h - 22 h	10 75
Pickleball		Pratique libre	Samedi 9 h 30 - 11 h	10 60
Pickleball		Pratique libre	Samedi 11 h - 12 h 30	10 60
Badminton		Pratique libre en simple	Samedi 11 h 30 - 13 h 30	10 75
Pickleball		Pratique libre	Samedi 12 h 30 - 14 h	10 60
Badminton		Pratique libre en double	Samedi 13 h 30 - 15 h 30	10 55
Pickleball		Pratique libre	Samedi 14 h - 15 h 30	10 60
Pickleball		Pratique libre	Samedi 15 h 30 - 17 h	10 60
Cours de Pickleball		Débutant niveau 1	Dimanche 9 h 30 - 11 h	10 110
Cours de Pickleball		Débutant niveau 2	Dimanche 11 h - 12 h 30	10 110
Badminton		Pratique libre en double	Dimanche 11 h30 - 13 h 30	10 55
Cours de Pickleball		Intermédiaire/avancé	Dimanche 12 h 30 -14 h	10 110
Badminton		Pratique libre en simple	Dimanche 13 h 30 -15 h 30	10 75
Cours de Pickleball		Débutant niveau 2	Dimanche 14 h - 15 h 30	10 110
Cours de Pickleball		Intermédiaire/avancé	Dimanche 15 h 30 -17 h	10 110

ÉGLISE

SAINT-BONAVENTURE

5205, rue Saint-Zotique Montréal Qc HIT 1N6

Activités adultes et aînés	Horaire	Durée	Coût (\$)
Peinture à l'acrylique & à l'huile	Lundi 13 h - 16 h	10	115

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Soccer	5 ans	Lundi 18 h -19 h	10	59
Soccer	6-8 ans	Lundi 19 h - 20 h	10	59
Activité dépense-énergie	3-5 ans	Mardi 18 h - 18 h 45	10	49
Athlétisme	6-7 ans	Mardi 18 h - 19 h	10	59
Athlétisme	8-13 ans	Mardi 19 h-20 h	10	59
Soccer	6-8 ans	Mercredi 18 h - 19 h	10	59
Soccer	8-13 ans	Mercredi 19 h - 20 h	10	59
Soccer	5 ans	Vendredi 18 h - 19 h	10	59
Soccer	8-13 ans	Vendredi 19 h -20 h	10	59
Handball	6-8 ans	Samedi 9 h - 10 h	10	59
Handball	9-13 ans	Samedi 10 h - 11 h	10	59
Soccer	6-7 ans	Samedi 10 h - 11 h	10	59
Soccer	8-13 ans	Samedi 11 h - 12 h	10	59
Volleyball	7- 9 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10	59
Flag football	6-7 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10	59
Volleyball	10-13 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10	59
Activité dépense-énergie	3-5 ans	Dimanche 10 h - 10 h 45	10	49
Flag football	8-13 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10	59
Soccer	6-7 ans	Dimanche 12 h - 13 h	10	59
Soccer	8-13 ans	Dimanche 13 h -14 h	10	59

Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Volleyball	Libre	Lundi 18 h - 20 h	10	70
Tennis *	Débutant niveau 1	Lundi 18 h - 19 h 15	10	115
Tennis *	Débutant niveau 2	Lundi 19 h 15 - 20 h 30	10	115
Volleyball	Libre	Lundi 20 h - 22 h	10	70
Tennis *	Intermédiaire	Lundi 20 h 45 - 22 h	10	115
Tennis *	Débutant niveau 2	Mardi 18 h - 19 h 15	10	115
Tennis *	Intermédiaire	Mardi 19 h 15 - 20 h 30	10	115
Tennis *	Débutant niveau 1	Mardi 20 h 45 - 22 h	10	115
Volleyball	Libre	Mercredi 18 h - 20 h	10	70
Soccer	Libre	Mercredi 20 h 30 - 22 h	10	60
Tennis	Intermédiaire	Jeudi 18 h - 19 h 15	10	115
Tennis *	Avancé	Jeudi 19 h 15 - 20 h 30	10	115
Tennis *	Débutant niveau 2	Jeudi 20 h 45 - 22 h	10	115
Basketball	Libre	Vendredi 20 h - 22 h	10	70
Tennis *	Débutant niveau 1	Samedi 10 h 15 - 11 h 30	10	115
Tennis *	Débutant niveau 2	Samedi 11 h 45 -13 h	10	115
Basketball	Libre	Samedi 12 h 30 - 14 h 30	10	70
Tennis *	Intermédiaire	Samedi 13 h 15 - 14 h 30	10	115
Soccer	Libre	Samedi 15 h - 16 h 30	10	60
Cours de Volleyball		Dimanche 11 h - 12 h 30	10	85
Soccer	Libre	Dimanche 11 h 30 - 13 h 30	10	70

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

COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Atelier massage bébé	0-12 mois	Mercredi 11 h 30 - 13 h	5	85
Cardio-Step	Parent/enfant de 8 ans +	Vendredi 17 h 45 - 18 h 45	10	50
Danse créative	3 ans	Samedi 9 h - 9 h 45	10	65
Danse créative	4 ans	Samedi 10 h - 10 h 45	10	65
Danse créative	5 ans	Samedi 11 h - 11 h 45	10	65
Ballet	6-8 ans	Samedi 12 h - 13 h	10	76
Capoeira	6-8 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10	92
Capoeira	9-13 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10	92
Anglais par le jeu	7-8 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10	72
Anglais par le jeu	9-13 ans	Dimanche 11 h - 12 h	10	72
Pilates	14-17 ans	Dimanche 11 h 30 - 12 h 30	10	92
Cours de danse latine	6-8 ans	Dimanche 13 h - 14 h	10	76
Cours de danse latine	9-13 ans	Dimanche 14 h - 15 h	10	76

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

Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Mise en forme sur chaise *	50 ans +	Lundi 9 h - 10 h	10	95
Mise en forme & musculation *	50 ans +	Lundi 10 h 15 - 11 h 15	10	95
Italien	Débutant	Lundi 17 h 30 - 19 h	10	105
Italien	Niveau 2	Lundi 19 h - 20 h 30	10	105
Danse créative	50 ans +	Mardi 10 h - 11 h	10	72
Yoga Mantra et Yin Flow sur chaise *		Mardi 13 h - 14 h	10	95
Portugais	Débutant	Mardi 17 h 30 - 19 h	10	105
Portugais	Niveau 2	Mardi 19 h - 20 h 30	10	105
Cours de tonus *	50 ans +	Mercredi 10 h - 11 h	10	95
Gestion du stress		Mercredi 19 h - 20 h 30	5	72
Formes (Hybride de pilates,yoga,barre au sol) *		Mercredi 19 h 30 - 20 h 30	10	95
Yoga sur chaise *		Jeudi 10 h - 11 h	10	95
Yoga sur chaise *		Jeudi 11 h - 12 h	10	95
Atelier de photographie		Jeudi 19 h - 21 h 30	10	125
Pilates *	50 ans +	Vendredi 10 h 30 - 11 h 30	10	95
Cardio Step *	50 ans +	Vendredi 16 h 30 - 17 h 30	10	95
L'estime et la découverte de soi		Vendredi 18 h - 19 h 30	5	72
Cardio Step *		Vendredi 19 h - 20 h	10	95
Initiation aux techniques de massage (avec massothérapeute certifié) *		Samedi 13 h 30 - 15 h	6	70

* Rabais de 25 % sur le 2^e cours et de 40 % sur le 3^e, applicable uniquement aux cours d'un même niveau (voir la section des niveaux sur notre site Web).

ÉCOLE SAINT-JEAN-VIANNEY

6455, 27^e avenue Montréal Qc H1T 3J8

Activités enfants	Âge	Horaire	Durée	Coût (\$)
Basketball	5-6 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10	59
Basketball	7-8 ans	Lundi 19 h 30 - 20 h 30	10	59
Basketball	7-8 ans	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10	59
Concentration Basket	10-13 ans	Mardi & Jeudi 19 h 30 - 20 h 30	10	86
Basketball féminin	8-13 ans	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10	59
Basketball	9-13 ans	Mercredi 19 h 30 - 20 h 30	10	59
Basketball	9-13 ans	Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10	59

CENTRE ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Montréal Qc H1T 1N6

Activités adultes et aînés		Horaire	Durée	Coût (\$)
Aquaforme**	Débutant	Lundi 13 h 15 - 14 h 15	10	115
Mise en forme et circuit *		Lundi 13 h 15 - 14 h 15	10	98
Aquaforme**	Intermédiaire et avancé	Lundi 14 h 30 - 15 h 30	10	115
Conditionnement physique *		Mardi et Jeudi 13 h 15 - 14 h 15	10	148
Qi Gong *		Mardi 14 h 30 - 15 h 30	10	95
Tai-Chi *	Débutant	Mardi 17 h - 18 h	10	95
Tai-Chi *	Intermédiaire	Mardi 18 h 15 - 19 h 15	10	95
Tai-Chi *	Avancé	Mardi 19 h 30 - 20 h 30	10	95
Aquaforme**	Débutant	Mercredi 13h15 - 14h15	10	115
Mise en forme et souplesse *		Mercredi 13h15 - 14h15	10	98
Aquaforme**	Intermédiaire et avancé	Mercredi 14h30 - 15h30	10	115
Aquaforme**	Débutant	Vendredi 13h15 - 14h15	10	115
Aquajogging**		Vendredi 14h30 - 15h30	10	115

** Rabais pour l'Aquaforme & Aquajogging de 85 \$ pour 2 cours semaine et 170 \$ pour 3 cours semaine.

* Rabais de 25 % sur le 2^e cours et de 40 % sur le 3^e, applicable uniquement aux cours d'un même niveau (voir la section des niveaux sur notre site Web).



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.



PARTAGE TES TALENTS!

FAIS NOUS PARVENIR TON CV DÈS MAINTENANT

Par courriel : info@lrcr.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

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.

AVEC VOUS DEPUIS  **ANS**



Desjardins

Caisse du Centre-est
de Montréal



Monsieur Alexandre Boulerice
Député de Rosemont-Petite-Patrie



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Vincent Marissal

Député de Rosemont



ALTERGO



Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board



**Commission
scolaire
de Montréal**

Québec

