

PROGRAMMATION
DES ACTIVITÉS DE LOISIR

PRINTEMPS 2026

PÉRIODE
D'INSCRIPTION
8 AU 12 AVRIL

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca à compter du 8 avril 2026 à 9h, et ce, jusqu'au 12 avril 2026 23h59.

Les activités débuteront dans la semaine du **4 mai 2026**.

À moins d'indications contraires.

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.

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.



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 

Canada 

Centre
de services scolaire
de Montréal
Québec 

 Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

fqccl:

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Marie-Gabrielle Ménard
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


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

CENTRE MASSON

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi de 9 h à 21 h

Samedi & dimanche de 9 h à 16 h



2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



VIEUX-ROSEMONT 7e Av

4e Avenue
3e Av

ÉVÉNEMENTS À VENIR

EXPOSITION D'ART AU CENTRE MASSON

16 mai 2026, de 10 h à 15 h, au Centre Masson

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DE LOISIR POUR L'ÉTÉ

Du 26 mai au 31 mai 2026

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

24 juin 2026, de 12 h à 17 h, au Parc Joseph-Paré

JEUX HÉRITAGE ROSEMONT

4 juillet, 11 juillet & 18 juillet 2026



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 loisir 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 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!

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

En personne : 2705, rue Masson



ACTIVITÉS AU CENTRE MASSON (2705, rue Masson)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	5-7 ans	Mardi 16h à 17h	6 semaines	47
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	8-13 ans	Mardi 17h à 18h	6 semaines	47
Yoga & mise en forme Maman/Bébé*	0-12 mois	Mercredi 9h30 à 10h30	6 semaines	51
Initiation aux arts martiaux & sports de combat	Parent-enfant de 4-5 ans	Mercredi 16h à 17h	6 semaines	47
Initiation aux arts martiaux & sports de combat	6-7 ans	Mercredi 17h à 18h	6 semaines	56
Kickboxing	8-13 ans	Mercredi 18h à 19h	6 semaines	56
Ukulélé	6-13 ans	Samedi 11h à 12h	6 semaines	43
Judo	6-7 ans	Dimanche 9h à 10h	6 semaines	56
Judo	8-9 ans	Dimanche 10h à 11h	6 semaines	56
Judo	10-13 ans	Dimanche 11h à 12h	6 semaines	56
Cours de dessin	6-8 ans	Dimanche 11h à 12h	6 semaines	51
Cours de dessin	9-13 ans	Dimanche 12h à 13h	6 semaines	51
Cours de boxe	9-13 ans	Dimanche 14h30 à 15h30	6 semaines	56
Tai-Chi, débutant**	Adultes-Aînés	Lundi 11h à 12h	6 semaines	57
Pétanque	Adultes-Aînés	Lundi 13h à 16h	6 semaines	15
Qi Gong**	Adultes-Aînés	Lundi 14h à 15h	6 semaines	57
Tai Chi, intermédiaire**	Adultes-Aînés	Lundi 15h à 16h	6 semaines	57
Tai Chi, avancé**	Adultes-Aînés	Lundi 16h à 17h	6 semaines	57
Cours de guitare, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Lundi 17h à 18h	6 semaines	69
Abdos fesses de fer**	Adultes-Aînés	Lundi 17h15 à 18h15	6 semaines	57
Cours de guitare, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Lundi 18h à 19h	6 semaines	69
Auto-Défense pour femme (16 ans et +)	Adultes-Aînés	Lundi 18h à 19h	6 semaines	42
Yoga Hatha**	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Karaté**	Adultes-Aînés	Lundi 19h à 20h30	6 semaines	69
Ukulélé	Adultes-Aînés	Lundi 19h à 20h	6 semaines	58
Yoga Prana flow**	Adultes-Aînés	Lundi 19h45 à 20h45	6 semaines	57
Afro danse	Adultes-Aînés	Lundi 19h45 à 21h15	6 semaines	47
Club de ukulélé (Savoir les bases/avoir suivi le cours)	Adultes-Aînés	Lundi 20h à 21h	6 semaines	58
Peinture libre	Adultes-Aînés	Mardi 9h à 15h30	6 semaines	18
Cours de tonus (50 ans +)**	Adultes-Aînés	Mardi 10h à 11h	6 semaines	57

ACTIVITÉS AU CENTRE MASSON (SUITE) (2705, rue Masson)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mise en forme sur chaise (50 ans +)**	Adultes-Aînés	Mardi 11 h 15 à 12 h 15	6 semaines	57
Cours de tricot	Adultes-Aînés	Mardi 13 h à 15 h	6 semaines	44
Danse en ligne, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Mardi 13 h à 14 h	6 semaines	36
Danse en ligne, intermédiaire	Adultes-Aînés	Mardi 14 h 15 à 15 h 45	6 semaines	42
Zumba**	Adultes-Aînés	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	6 semaines	57
Formes (Hybride de pilates, yoga, barre au sol)**	Adultes-Aînés	Mardi 18 h à 19 h	6 semaines	57
Atelier d'écriture	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	56
Danse latine	Adultes-Aînés	Mardi 19 h 15 à 20 h 45	6 semaines	69
Gymnastique Holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 10 h 30 à 12 h	6 semaines	65
Pétanque	Adultes-Aînés	Mercredi 12 h 30 à 15 h 30	6 semaines	15
Gymnastique Holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h à 14 h 30	6 semaines	65
Abdos fesses de fer**	Adultes-Aînés	Mercredi 16 h 15 à 17 h 15	6 semaines	57
Anglais, débutant	Adultes-Aînés	Mercredi 17 h 30 à 19 h	6 semaines	63
Cours de tricot	Adultes-Aînés	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	44
Anglais conversation	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h à 20 h 30	6 semaines	63
Kickboxing	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h à 20 h	6 semaines	63
Peinture libre	Adultes-Aînés	Jeudi 9 h à 15 h 30	6 semaines	18
Mise en forme et musculation pour aîné (50 ans +)**	Adultes-Aînés	Jeudi 10 h à 11 h	6 semaines	57
Gymnastique Holistique (ZOOM)	Adultes-Aînés	Jeudi 10 h 30 à 12 h	6 semaines	65
Danse en ligne, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Jeudi 13 h à 14 h	6 semaines	36
Pilates**	Adultes-Aînés	Jeudi 17 h à 18 h	6 semaines	57
Espagnol, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Jeudi 17 h à 18 h	6 semaines	45
Espagnol, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Jeudi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	63
Dessin d'exploration, niveau 1	Adultes-Aînés	Jeudi 17 h à 18 h 30	6 semaines	63
Dessin théorique, niveau 2	Adultes-Aînés	Jeudi 18 h 30 à 21 h	6 semaines	63
Karaté**	Adultes-Aînés	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	69
Cuisine du monde	Adultes-Aînés	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	150
Espagnol conversation (avancé)	Adultes-Aînés	Jeudi 20 h à 21 h 30	6 semaines	63
Méditation**	Adultes-Aînés	Vendredi 9 h à 10 h 15	6 semaines	59
Stretching**	Adultes-Aînés	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	59
Zumba Gold**	Adultes-Aînés	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	57
Improvisation	Adultes-Aînés	Vendredi 11 h 45 à 13 h	6 semaines	33
Club de Scrabble	Adultes-Aînés	Vendredi 12 h 30 à 15 h 30	6 semaines	13
Atelier de théâtre et découverte des arts dramatiques (avec actrice professionnelle)	Adultes-Aînés	Vendredi 13 h 30 à 15 h 30	6 semaines	72
Pilates**	Adultes-Aînés	Vendredi 17 h à 18 h	6 semaines	57
Initiation aux techniques de massage (avec massothérapeute certifié)**	Adultes-Aînés	Vendredi 17 h à 18 h 30	6 semaines	42
Cuisine du monde	Adultes-Aînés	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	150
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Adultes-Aînés	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	93
Cardio tonus**	Adultes-Aînés	Samedi 9 h à 10 h	6 semaines	57
Pilates**	Adultes-Aînés	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	57
Pilates**	Adultes-Aînés	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	6 semaines	57
Chorale	Adultes-Aînés	Samedi 12 h 30 à 14 h	6 semaines	63
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Adultes-Aînés	Samedi 13 h 15 à 15 h 15	6 semaines	93
Yoga Hatha**	Adultes-Aînés	Dimanche 10 h à 11 h	6 semaines	57
Cours de gigue	Adultes-Aînés	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	6 semaines	48
Cardio Danse**	Adultes-Aînés	Dimanche 15 h à 16 h	6 semaines	57
Cours de boxe**	Adultes-Aînés	Dimanche 15 h 30 à 16 h 30	6 semaines	63

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

**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).

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE NOTRE-DAME-DU-FOYER (5955 41 ^e Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mini-soccer	Parent-enfant de 3 ans	Lundi 18h30 à 19h 15	6 semaines	30
Zumba	Parent-enfant de 6 ans +	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	30
Mini-soccer	Parent-enfant de 4 ans	Lundi 19h 15 à 20h	6 semaines	30
Zumba*	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Pilates*	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Pilates*	Adultes-Aînés	Mardi 19h30 à 21 h	6 semaines	57
Mise en forme*	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Yoga Hatha*	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Zumba*	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Pilates*	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	57
Pilates*	Adultes-Aînés	Jeudi 19h30 à 20h30	6 semaines	57

*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).

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS (6855, 16 ^{ième} Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cours de badminton	6-8 ans	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Cours de badminton	9-13 ans	Lundi 19h30 à 20h30	6 semaines	36
Badminton, libre en double	Parent-Enfant	Jeudi 18h30 à 20h	6 semaines	28
Badminton, libre en double	Parent-Enfant	Vendredi 18h30 à 20h	6 semaines	28
Soccer	5 ans	Samedi 9h à 10h	6 semaines	36
Soccer	6-7 ans	Samedi 10h à 11h	6 semaines	36
Soccer	8-13 ans	Samedi 11h à 12h	6 semaines	36
Soccer	5 ans	Dimanche 9h à 10h	6 semaines	36
Soccer	6-7 ans	Dimanche 10h à 11h	6 semaines	36
Soccer	8-13 ans	Dimanche 11h à 12h	6 semaines	36
Cours de Pickleball, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 20h	6 semaines	69
Cours de Pickleball, niveau 2	Adultes-Aînés	Lundi 20h à 21h30	6 semaines	69
Badminton, pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Lundi 20h30 à 22h	6 semaines	39
Cours de Pickleball, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 20h	6 semaines	69
Cours de Pickleball, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 20h	6 semaines	69
Badminton, pratique libre en double	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 20h	6 semaines	30
Cours de Pickleball, intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Mardi 20h à 21h30	6 semaines	69
Badminton, pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Mardi 20h à 22h	6 semaines	45
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 20h	6 semaines	37
Badminton, pratique libre en double	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 20h	6 semaines	30
Badminton, pratique libre en double	Adultes-Aînés	Mercredi 20h à 22h	6 semaines	34
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Mercredi 20h à 21h30	6 semaines	37
Cours de Pickleball, intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 20h	6 semaines	69
Cours de Pickleball, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Jeudi 20h à 21h30	6 semaines	69
Badminton, pratique libre en double	Adultes-Aînés	Jeudi 20h à 22h	6 semaines	34
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Vendredi 18h30 à 20h	6 semaines	37
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Vendredi 20h à 21h30	6 semaines	37
Badminton, pratique libre en simple	Adultes-Aînés	Vendredi 20h à 22h	6 semaines	45
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 9h30 à 11h	6 semaines	37
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 11h à 12h30	6 semaines	37
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 12h30 à 14h	6 semaines	37
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 14h à 15h30	6 semaines	37
Pickleball, pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 15h30 à 17h	6 semaines	37
Cours de Pickleball, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Dimanche 9h30 à 11h	6 semaines	69
Cours de Pickleball, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Dimanche 11h à 12h30	6 semaines	69
Cours de Pickleball, intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Dimanche 12h30 à 14h	6 semaines	69
Cours de Pickleball, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Dimanche 14h à 15h30	6 semaines	69
Cours de Pickleball, intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Dimanche 15h30 à 17h	6 semaines	69



ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF (2870, rue Dandurand)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom	5-6 ans	Samedi 9h30 à 10h30	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
Hockey cosom, libre	Adultes-Aînés	Lundi 18h30 à 20h	6 semaines	33

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	8-13 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	40
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
Stretching*	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 19h45	6 semaines	59
Taekwondo, débutant**	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h20	6 semaines	66
Taekwondo, Intermédiaire et avancé**	Adultes-Aînés	Mercredi 19h20 à 20h50	6 semaines	60
Capoeira*	Adultes-Aînés	Jeudi 20h à 21h30	6 semaines	64
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 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-JEAN-VIANNEY (6455, 27 ^e avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Basketball	5-6 ans	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Basketball	7-8 ans	Lundi 19h30 à 20h30	6 semaines	36
Basketball	7-8 ans	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Concentration Basket	10-13 ans	Mardi et Jeudi 19h30 à 20h30	6 semaines	46
Basketball féminin	8-13 ans	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Basketball	9-13 ans	Mercredi 19h30 à 20h30	6 semaines	36
Basketball	9-13 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	36

PARC ÉTIENNE DESMARTEAU (Rue Beaubien Est)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Athlétisme	6-8 ans	Lundi 18h à 19h	6 semaines	36
Athlétisme	9-13 ans	Lundi 19h à 20h	6 semaines	36

ACTIVITÉS AU PARC SAINTE-BERNADETTE (6817, 19 ^e avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis, débutant niveau 1*	Adultes-Aînés	Lundi 19h15 à 20h30	6 semaines	69
Tennis, intermédiaire*	Adultes-Aînés	Lundi 20h45 à 22h	6 semaines	69
Tennis, débutant niveau 2*	Adultes-Aînés	Jeudi 18h à 19h15	6 semaines	69
Tennis, avancé*	Adultes-Aînés	Jeudi 19h15 à 20h30	6 semaines	69
Tennis, débutant niveau 1*	Adultes-Aînés	Jeudi 20h45 à 22h	6 semaines	69
Tennis, débutant niveau 2*	Adultes-Aînés	Samedi 9h à 10h15	6 semaines	69
Tennis, intermédiaire*	Adultes-Aînés	Samedi 10h30 à 11h45	6 semaines	69

*Veuillez vous référer à la description sur notre site pour savoir votre niveau.



ACTIVITÉS AU COMPLEXE AQUATIQUE (6150, 9 ^e avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse créative	3 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	6 semaines	39
Danse créative	4 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	6 semaines	39
Danse créative	5 ans	Samedi 11 h à 11 h 45	6 semaines	39
Ballet	6-8 ans	Samedi 12 h à 13 h	6 semaines	47
Anglais par le jeu	7-8 ans	Dimanche 10 h à 11 h	6 semaines	42
Anglais par le jeu	9-13 ans	Dimanche 11 h à 12 h	6 semaines	42
Mise en forme sur chaise (50 ans +)*	Adultes-Aînés	Lundi 9 h à 10 h	6 semaines	57
Mise en forme et musculation pour aîné*	Adultes-Aînés	Lundi 10 h 15 à 11 h 15	6 semaines	57
Italien, débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Lundi 17 h 30 à 19 h	6 semaines	63
Italien, débutant niveau 1	Adultes-Aînés	Lundi 19 h à 20 h 30	6 semaines	63
Cours de tonus (50 ans +)*	Adultes-Aînés	Mercredi 10 h à 11 h	6 semaines	57
Formes (Hybride de pilates,yoga,barre au sol)*	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	57
Yoga sur chaise*	Adultes-Aînés	Jeudi 10 h à 11 h	6 semaines	57
Yoga sur chaise*	Adultes-Aînés	Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	6 semaines	57
Atelier de photographie (théorique et pratique)	Adultes-Aînés	Jeudi 19 h à 21 h 30	6 semaines	75
Pilates (50 ans +)*	Adultes-Aînés	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	57
Cardio Step*	Adultes-Aînés	Vendredi 19 h à 20 h	6 semaines	57

*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).

ACTIVITÉS AU CENTRE ÉPIC (5055, rue Saint-Zotique Est)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme, débutant **	Adultes-Aînés	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	70
Mise en forme et circuit *	Adultes-Aînés	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	57
Aquaforme, intermédiaire et avancé **	Adultes-Aînés	Lundi 14 h 30 à 15 h 30	6 semaines	70
Conditionnement physique *	Adultes-Aînés	Mardi et Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	89
Qi Gong *	Adultes-Aînés	Mardi 14 h 30 à 15 h 30	6 semaines	57
Tai Chi, débutant *	Adultes-Aînés	Mardi 17 h à 18 h	6 semaines	57
Tai Chi, intermédiaire *	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	6 semaines	57
Tai Chi, avancé *	Adultes-Aînés	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	57
Aquaforme, débutant **	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	70
Mise en forme et souplesse *	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	57
Aquaforme, intermédiaire et avancé **	Adultes-Aînés	Mercredi 14 h 30 à 15 h 30	6 semaines	70
Aquaforme, débutant **	Adultes-Aînés	Vendredi 13 h 15 à 14 h 15	6 semaines	70
Aquajogging **	Adultes-Aînés	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	6 semaines	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).

**Rabais pour l'Aquaforme & Aquajogging 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.

En cas de disparité entre les informations apparaissant sur la brochure, les informations sur la plateforme d'inscription doivent prévaloir.