

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

HIVER

2023



PÉRIODE D'INSCRIPTION
10 AU 15 JANVIER



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie
Montréal 

PÉRIODE D'INSCRIPTION

10 AU 15 JAN. 2023

Les activités débuteront dans la semaine du 30 janvier 2023, à moins d'indications contraires selon les installations.

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca à compter du 10 janvier 2023 9 h, et ce jusqu'au 15 janvier 2023 à 23 h 59.

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

Veuillez noter 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 d'hiver.

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^e Avenue

HEURES D'OUVERTURE

**Lundi au vendredi
9 h à 21 h**

**Samedi au Dimanche
9 h à 16 h**

☎ 514 727-5727

@ info@lrcr.qc.ca

f www.facebook.com/LCRCRosemont

www.lrcr.qc.ca



En cas de disparité entre les informations apparaissant dans la programmation 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

Inscriptions aux activités de loisir pour l'hiver:

Du 10 au 15 janvier 2023

Inscriptions aux activités parascolaires pour l'hiver 2023:

Du 11 au 13 janvier 2023

Inscriptions pour les camps de la Relâche Scolaire:

Du 1^{er} au 5 février 2023

Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes:

Du 17 décembre 2022 au 4 janvier 2023



SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS

6855, 16^e Avenue

(entrée par la porte face à la rue St-Zotique)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Handball, 6 à 8 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	60
Handball, 9 à 13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	60
Basketball, 6 à 8 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	57
Basketball, 6 à 8 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	57
Basketball, 9 à 13 ans	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	57
Basketball, 9 à 13 ans	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	57
Badminton Libre, Familial	Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	35
Badminton Libre, Familial	Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	35
Tchoukball, 7 à 13 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	57
Cours de badminton, 8 à 13 ans	Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	57
Soccer, 5 à 7 ans	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	57
Soccer, 8 à 9 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 sem.	57
Soccer, 8 à 10 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	57
Soccer, 10 à 13 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	57
Soccer, 5 à 7 ans	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	57
Soccer, 8 à 9 ans	Dimanche 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	57
Soccer, 10 à 13 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	57

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton, pratique libre	Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	34
Badminton, pratique libre	Lundi 20 h à 22 h	10 sem.	44
Badminton, pratique libre	Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	44
Badminton, pratique libre	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	44
Badminton, pratique libre	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	34
Badminton, pratique libre	Jeudi 20 h à 22 h	10 sem.	44
Badminton, pratique libre	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	44
Pickleball, pratique libre	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	10 sem.	44
Pickleball, pratique libre	Samedi 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	44
Pickleball, pratique libre	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	44

SANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e Avenue
(entrée par la rue Bellechasse)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Improvisation, 9 à 13 ans	Jeudi 18 h 30 à 20 h 00	10 sem.	71
Taekwondo, intermédiaire/avancé, 5 ans et +	Lundi 18 h 30 à 20 h 00	12 sem.	150
Taekwondo, débutant, 5 ans et +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	12 sem.	110
Taekwondo, intermédiaire/avancé, 5 ans et +	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	12 sem.	150
Taekwondo, débutant, 5 ans et +	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	12 sem.	110
Taekwondo, intermédiaire, 5 ans et +	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	12 sem.	125
Taekwondo, avancé, 5 ans et +	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	12 sem.	125

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ultimate frisbee	Lundi 20 h 15 à 21 h 45	10 sem.	85
Taekwondo, intermédiaire et avancé	Lundi 18 h 30 à 20 h 00	12 sem.	150
Taekwondo, débutant	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	12 sem.	110
Taekwondo, intermédiaire et avancé	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	12 sem.	150
Taekwondo, débutant	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	12 sem.	110
Taekwondo, intermédiaire	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	12 sem.	125
Taekwondo, avancé	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	12 sem.	125

PÉLICAN

2590 rue Masson

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Apprentissage patin et habileté, 5 à 7 ans	Dimanche 9 h à 9 h 45	5 sem.	50
Apprentissage patin et habileté, 8 à 13 ans	Dimanche 10 h à 11 h	5 sem.	50
Cours de patinage artistique, 7 à 9 ans	Dimanche 11 h 15 à 12 h 15	5 sem.	60
Cours de patinage artistique, 10 à 13 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	5 sem.	60

MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue

VIEUX-ROSEMONT



ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ukulélé, 7 à 13 ans	Lundi 18 h à 19 h	8 sem.	85
Kickboxing, 9 à 13 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	70
Danse contemporaine, 6 à 8 ans	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	10 sem.	72
Yoga et mise en forme avec bébé, 0 à 18 mois	Mercredi 9 h 45 à 10 h 45	10 sem.	85
Mini à ingénieur, 9 à 13 ans	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	10 sem.	84
Espagnol, 9 à 13 ans	Jeudi 17 h à 18 h	10 sem.	82
Peinture sur toile, 9 à 13 ans	Jeudi 18 h à 19 h 30	10 sem.	92
Apprenti couturier, 7 à 13 ans	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	70
Ballet, 6 à 8 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	72
Brico thématique, 5 à 7 ans	Samedi 9 h 15 à 10 h 15	10 sem.	68
Cours de création de bande dessinées, 8 à 13 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	68
Atelier art de la scène, 7 à 13 ans	Dimanche 10 h 30 à 12 h	10 sem.	68
Cours de chant, 9 à 13 ans	Samedi 19 h 15 à 20 h 15	10 sem.	68
Cours d'échecs, 8 à 13 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	68
Cours de boxe, 6 à 8 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	10 sem.	68
Cours de boxe, 9 à 13 ans	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	68

*Selon l'activité, les participants doivent avoir leur guitare, ukulélé ou tapis de yoga.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Abdos fesses de fer	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	10 sem.	92
Chakra Yoga	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Pétanque	Lundi 13 h à 16 h	10 sem.	25
Qi Gong	Lundi 14 h 45 à 15 h 45	10 sem.	92
Tai Chi débutant\intermédiaire	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	10 sem.	92
Tai Chi intermédiaire\avancé	Lundi 16 h 45 à 17 h 45	10 sem.	92
Cours de guitare	Lundi 16 h 45 à 17 h 45	8 sem.	100
Ukulélé	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	8 sem.	90
Yoga Prana-Flow	Lundi 19 h 45 à 20 h 45	10 sem.	92
ZumbaGold	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	10 sem.	92
Atelier de mixage et création d'instrumentale (16 ans et +)	Mardi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	100
Atelier d'écriture	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	12 sem.	112
Danse en ligne débutant	Mardi 13 h à 14 h	10 sem.	57
Danse en ligne intermédiaire	Mardi 14 h 15 à 15 h 45	10 sem.	67
Italien débutant	Mercredi 19 h à 20 h 30	10 sem.	95
Anglais débutant	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	10 sem.	75
Anglais intermédiaire	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	75
Anglais conversation	Mercredi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	105



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^e et la 9^e Avenue.

Selon les activités, l'entrée s'effectue par la rue Masson ou encore par l'arrière du Centre, accessible par la 3^e Avenue.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Gymnastique holistique	Mercredi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	108
Gymnastique holistique	Mercredi 13 h à 14 h 30	10 sem.	108
Atelier d'art visuel	Mercredi 13 h à 15 h	10 sem.	95
Cours de tricot	Mercredi 16 h à 17 h 30	10 sem.	70
Kick-Boxing	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	105
Atelier de peinture libre	Jeudi 9 h à 16 h	10 sem.	30
Espagnol débutant	Jeudi 18 h à 19 h 30	10 sem.	105
Espagnol intermédiaire/avancé	Jeudi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	105
Gymnastique holistique *ZOOM*	Jeudi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	108
Initiation à la photographie débutant/Inter.	Jeudi 18 h 30 à 21 h	10 sem.	125
Cours d'introduction au Mandarin	Jeudi 19 h à 20 h 30	8 sem.	88
Atelier de couture	Vendredi 19 h à 20 h 30	10 sem.	95
Danse contemporaine (65 ans et +)	Vendredi 13 h à 14 h 30	10 sem.	78
ZumbaGold	Vendredi 10 h à 11 h	10 sem.	92
ZumbaGold toning	Vendredi 12 h à 13 h	10 sem.	92
Cardio tonus	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	115

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



PARC

MAISONNEUVE

Et jardin-botanique
(Rassemblement au coin de la 31^e et Rosemont)



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

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est (entrée par le stationnement de la 16^e Avenue)

Un stationnement est disponible et accessible par la 16^e Avenue.



ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Activité Mange-Énergie, 3-5ans	Samedi 10h à 10h45	10 sem.	47
Sports et habiletés, 3-4 ans	Dimanche 10h15 à 11h	10 sem.	47
Tennis, Familial	Lundi 18h à 19h	10 sem.	70
Ultimate Frisbee, 8-13 ans	Mardi 18h à 19h	10 sem.	70
Tennis, Familial	Mardi 18h à 19h	10 sem.	70
Basketball, 14-17 ans	Vendredi 18h à 19h30	10 sem.	70
Tennis, Familial	Samedi 9h à 10h	10 sem.	70
Volleyball, 7-9 ans	Dimanche 11h à 12h	10 sem.	57
Volleyball, 10-13 ans	Dimanche 10h à 11h	10 sem.	57
Flag football, 9-13 ans	Dimanche 10h à 11h	10 sem.	57

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Volleyball, pratique libre	Lundi 18h à 20h	10 sem.	44
Basketball, pratique libre	Lundi 20h à 22h	10 sem.	44
Tennis débutant	Lundi 19h15 à 20h30	10 sem.	99
Tennis intermédiaire	Lundi 20h45 à 22h	10 sem.	99
Tennis débutant	Mardi 19h15 à 20h30	10 sem.	99
Soccer, apprentissage et perfectionnement	Mardi 18h à 19h30	10 sem.	85
Basketball, pratique libre	Mardi 20h à 22h	10 sem.	44
Kinball	Mercredi 20h à 22h	10 sem.	68
Basketball, pratique libre	Mercredi 20h à 22h	10 sem.	44
Tennis, pratique libre	Mercredi 20h à 22h	10 sem.	44
Soccer, pratique libre	Jeudi 18h à 20h	10 sem.	44
Tennis débutant/intermédiaire	Jeudi 18h à 19h15	10 sem.	99
Tennis intermédiaire/avancé	Jeudi 19h15 à 20h30	10 sem.	99
Tennis intermédiaire/avancé	Jeudi 20h45 à 22h	10 sem.	99
Basketball, pratique libre	Vendredi 20h à 22h	10 sem.	44
Soccer, pratique libre	Vendredi 20h à 22h	10 sem.	44
Tennis, pratique libre	Vendredi 20h à 22h	10 sem.	44
Multi-sports, pratique libre	Samedi 11h à 13h	10 sem.	44
Tennis débutant/intermédiaire	Samedi 10h15 à 11h30	10 sem.	99
Tennis intermédiaire/avancé	Samedi 11h45 à 13h	10 sem.	99
Badminton, pratique libre	Samedi 13h à 15h	10 sem.	44
Soccer, pratique libre	Dimanche 11h à 13h	10 sem.	44
Badminton, pratique libre	Dimanche 11h à 13h	10 sem.	44

NOTRE-DAME- DU-FOYER

5955, 41^e Avenue

(entrée par la porte principale près la rue Bellchasse)

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse multi-styles, 7-11 ans	Lundi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	92
Danse Élite, 12-16 ans	Lundi 19h 30 à 20h 30	10 sem.	92
Soccer, 5-7 ans	Lundi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	57
Soccer, 8-11 ans	Lundi 19h 30 à 20h 30	10 sem.	57
Hockey Cosom, 5-7 ans	Jeudi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	57
Hockey Cosom, 8-13 ans	Jeudi 19h 30 à 20h 30	10 sem.	57
Ballet, 9-13 ans	Mardi 19h30 à 20h30	10 sem.	72

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba	Mardi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	92
Combo-Souplesse	Mercredi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	92
Yoga Prana-Flow	Mercredi 19h 30 à 20h 30	10 sem.	92
Zumba	Jeudi 18h 30 à 19h 30	10 sem.	92



SAINT-JEAN- DE-BRÉBEUF

2870, rue Dandurand

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom, 5-6 ans	Samedi 9h 30 à 10h 30	10 sem.	57
Hockey cosom, 7-9 ans	Samedi 10h 30 à 11h 30	10 sem.	57
Hockey cosom, 10-13 ans	Samedi 11h 30 à 12h 30	10 sem.	57

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom, pratique libre	Lundi 18h 30 à 20h	10 sem.	38
Hockey cosom, pratique libre	Lundi 20h à 22h	10 sem.	44
Hockey cosom, pratique libre	Mardi 18h 30 à 20h 30	10 sem.	44
Hockey cosom, pratique libre	Mardi 20h 30 à 22h 30	10 sem.	44
Hockey cosom, pratique libre	Mercredi 18h 30 à 21h	10 sem.	44
Hockey cosom, pratique libre	Mercredi 21h à 22h 30	10 sem.	38

SAINT-BONAVENTURE

5205 rue St-Zotique Est

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

ACTIVITÉS JEUNES ET PARENTS-ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le jeu, 5-7 ans	Samedi 13h à 14h	10 sem.	67
Anglais par le jeu, 8-13 ans	Samedi 14h à 15h	10 sem.	67
Circuit-station, Familial	Samedi 9h à 10h	10 sem.	80

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cours de danse sociale	Lundi 10h30 à 12h	10 sem.	125
Peinture à l'acrylique et à l'huile	Lundi 13h à 16h	10 sem.	115
Auto-Défense pour femme (16 ans et +)	Lundi 20h15 à 21h30	10 sem.	130
Méditation et détente	Mardi 10h à 11h	10 sem.	92
Qi Gong	Mardi 14h45 à 16h15	10 sem.	115
Tai Chi débutant et intermédiaire	Mardi 18h30 à 19h30	10 sem.	92
Tai Chi avancé	Mardi 19h30 à 20h30	10 sem.	92
Pétanque libre	Jeudi 12h à 15h	10 sem.	25
Aérobic	Jeudi 16h à 17h	10 sem.	92
Jeux de société et causerie (scrabble)	Jeudi 10h à 12h	10 sem.	25
Hatha-Yoga	Samedi 11h à 12h	10 sem.	92
Ballet 65 et plus	Samedi 15h30 à 16h30	10 sem.	78

ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme, débutant	Lundi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme, intermédiaire et avancé	Lundi 14h30 à 15h30	10 sem.	115
Fusion-Cardio	Lundi 13h15 à 14h15	10 sem.	85
Conditionnement physique	Mardi et Jeudi 13h15 à 14h15	10 sem.	135
Aquaforme, débutant	Mercredi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme, intermédiaire et avancé	Mercredi 14h30 à 15h30	10 sem.	115
Mise en forme et souplesse	Mercredi 13h15 à 14h15	10 sem.	85
Aquaforme, débutant	Vendredi 13h15 à 14h15	10 sem.	115
Aquaforme, intermédiaire et avancé	Vendredi 14h30 à 15h30	10 sem.	115

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

Un formulaire G-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.

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.

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'autres sports.

EMPLOIS 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 NOS COLLABORATEURS POUR LEURS GÉNÉREUSES CONTRIBUTIONS À LA RÉUSSITE DE NOS ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET DE LOISIRS.



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



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

www.facebook.com/LCRCRosemont

www.lrcr.qc.ca