

SESSION

PROGRAMMATION
DES ACTIVITÉS DE LOISIR

PRINTEMPS 2023

PÉRIODE D'INSCRIPTION
28 MARS AU 2 AVRIL

Les activités
débuteront
dans la semaine
du 1 mai 2023

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectuent en ligne,
au www.lrcr.qc.ca à compter du mardi
28 mars 2023, dès 9h, jusqu'au 2 avril 2023.

*Soutien à la navigation en ligne disponible par téléphone
au (514) 727-5727, sur les heures d'ouverture du bureau.*

Pour s'inscrire à une activité en ligne,
veuillez consulter votre espace membre sur lrcr.qc.ca



En partenariat avec



Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi de 9 h à 21h

Samedi & dimanche de 9 h à 16 h 30

CENTRE MASSON



VIEUX-ROSEMONT
2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



ACTIVITÉS AU CENTRE MASSON (2705, rue Masson)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ukulélé	7-13 ans	Lundi 18 h à 19 h	6 semaines	64
Kickboxing	9-13 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	46
Danse contemporaine	0-18 mois	Mardi 17 h 45 à 18 h 45	6 semaines	44
Mise en forme avec bébé	0-18 ans	Mercredi 9 h 45 à 10 h 45	6 semaines	57
Peinture sur toile	9-13 ans	Jeudi 18 h à 19 h 30	6 semaines	57
Danse créative	3 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	6 semaines	34
Danse créative	4-5 ans	Samedi 11 h à 11 h 45	6 semaines	34
Ballet	6-8 ans	Samedi 12 h à 13 h	6 semaines	44
Ballet	9-13 ans	Samedi 13 h à 14 h	6 semaines	44
Brico thématique	5-7 ans	Samedi 9 h 15 à 10 h 15	6 semaines	42
Cours de création de bandes dessinées & Manga	8-13 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	42
Cours de boxe	6-8 ans	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	6 semaines	46
Cours de boxe	9-13 ans	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	6 semaines	46
Abdos fesses de fer	Adultes-Aînés	Lundi 16 h 30 à 17 h 30	6 semaines	56
Yoga chakra	Adultes-Aînés	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	56
Pétanque	Adultes-Aînés	Lundi 13 h à 16 h	6 semaines	20
Qi Gong	Adultes-Aînés	Lundi 14 h 45 à 15 h 45	6 semaines	56
Tai Chi débutant/intermédiaire	Adultes-Aînés	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	6 semaines	56
Tai Chi intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Lundi 16 h 45 à 17 h 45	6 semaines	56
Cours de guitare	Adultes-Aînés	Lundi 16 h 45 à 17 h 45	6 semaines	75
Ukulélé	Adultes-Aînés	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	68
Yoga Prana-flow	Adultes-Aînés	Lundi 19 h 45 à 20 h 45	6 semaines	56
Zumba Gold	Adultes-Aînés	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	6 semaines	56
Atelier d'écriture	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	5 semaines	47
Danse en ligne débutant	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	36
Italien débutant niveau 2	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h à 20 h 30	6 semaines	63
Anglais débutant	Adultes-Aînés	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	6 semaines	46
Anglais intermédiaire	Adultes-Aînés	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	46
Anglais conversation	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h 30 à 21 h	6 semaines	63
Gymnastique holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 10 h 30 à 12 h	6 semaines	65
Gymnastique holistique	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h à 14 h 30	6 semaines	65
Cours de tricot	Adultes-Aînés	Mercredi 16 h à 17 h 30	6 semaines	45
Kick Boxing	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	63
Atelier de peinture libre	Adultes-Aînés	Jeudi 9 h à 15 h 30	6 semaines	20
Espagnol débutant	Adultes-Aînés	Jeudi 18 h à 19 h 30	6 semaines	63
Espagnol intermédiaire/avancé	Adultes-Aînés	Jeudi 19 h 30 à 21 h	6 semaines	63
Gymnastique holistique ★ zoom ★	Adultes-Aînés	Jeudi 10 h 30 à 12 h	6 semaines	65
Atelier de couture	Adultes-Aînés	Vendredi 19 h à 20 h 30	6 semaines	60
Danse contemporaine (65 ans et +)	Adultes-Aînés	Vendredi 13 h à 14 h 30	6 semaines	47
Zumba Gold	Adultes-Aînés	Vendredi 10 h à 11 h	6 semaines	56
Cardio tonus	Adultes-Aînés	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	6 semaines	69

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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR **PRINTEMPS 2023**



ACTIVITÉS À L'ÉCOLE NOTRE-DAME-DU-FOYER (5955 41 ^e Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse contemporaine	9-13 ans	Mardi 19h30 à 20h30	6 semaines	44
Hockey Cosom	5-7 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Hockey Cosom	8-13 ans	Jeudi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Zumba	Adultes-Aînés	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	56
Combo-Souplesse	Adultes-Aînés	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	56
Yoga Prana-Flow	Adultes-Aînés	Mercredi 19h30 à 20h30	6 semaines	56
Zumba	Adultes-Aînés	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	56

ACTIVITÉS COUR D'ÉCOLE SAINTE-BERNADETTE-SOUBIROUS (6855, 16 ^{ième} Avenue)	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Handball	7-13 ans	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	36
Basketball	6-8 ans	Mardi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Basketball	6-8 ans	Mercredi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Basketball	6-8 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Basketball	9-13 ans	Mardi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Basketball	9-13 ans	Mercredi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Basketball	9-13 ans	Jeudi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Badminton Libre	Familial	Mardi 18h30 à 20h	6 semaines	20
Badminton Libre	Familial	Mercredi 18h30 à 20h	6 semaines	35
Multisports	3-5 ans	Vendredi 18h30 à 19h30	6 semaines	37
Soccer	5-7 ans	Lundi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Soccer	8-13 ans	Lundi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Soccer	5-7 ans	Jeudi 18h30 à 19h30	6 semaines	35
Soccer	8-13 ans	Jeudi 19h30 à 20h30	6 semaines	35
Soccer	5-7 ans	Samedi 9h à 10h	6 semaines	35
Soccer	8-9 ans	Samedi 10h à 11h	6 semaines	35
Soccer	8-9 ans	Samedi 11h à 12h	6 semaines	35
Soccer	10-13 ans	Samedi 12h à 13h	6 semaines	35
Soccer	5-7 ans	Dimanche 9h à 10h	6 semaines	35
Soccer	8-9 ans	Dimanche 10h à 11h	6 semaines	35
Soccer	10-13 ans	Dimanche 12h à 13h	6 semaines	35
Badminton pratique libre	Adultes-Aînés	Mardi 20h à 22h	6 semaines	30
Badminton pratique libre	Adultes-Aînés	Mercredi 20h à 22h	6 semaines	30
Badminton pratique libre	Adultes-Aînés	Vendredi 18h30 à 20h	6 semaines	20
Badminton pratique libre	Adultes-Aînés	Vendredi 20h à 22h	6 semaines	30
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 9h30 à 11h30	6 semaines	30
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 11h30 à 13h30	6 semaines	30
Pickleball pratique libre	Adultes-Aînés	Samedi 13h30 à 15h30	6 semaines	30

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR **PRINTEMPS 2023**

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF <i>(2870, rue Dandurand)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom	5-6 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	6 semaines	35
Hockey cosom	7-9 ans	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	6 semaines	35
Hockey cosom	10-13 ans	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	6 semaines	35
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Lundi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	20
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Lundi 20 h à 22 h	6 semaines	28
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	28
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Mardi 20 h 30 à 22 h 30	6 semaines	28
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Mercredi 18 h 30 à 21 h	6 semaines	28
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Mercredi 21 h à 22 h 30	6 semaines	20
Hockey cosom Libre	Adultes-Aînés	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	6 semaines	28

ACTIVITÉS À L'ÉGLISE SAINT-BONNAVENTURE <i>(5205 rue St-Zotique Est)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le jeu	5-7 ans	Samedi 13 h à 14 h	6 semaines	41
Anglais par le jeu	8-13 ans	Samedi 14 h à 15 h	6 semaines	41
Peinture à l'acrylique & à l'huile	Adultes-Aînés	Lundi 13 h à 16 h	6 semaines	69
Qi Gong	Adultes-Aînés	Mardi 14 h 45 à 16 h 15	6 semaines	68
Tai Chi débutant & intermédiaire	Adultes-Aînés	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	56
Tai Chi avancé	Adultes-Aînés	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	6 semaines	56
Yoga Hatha	Adultes-Aînés	Samedi 11 h à 12 h	6 semaines	56

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE SANS-FRONTIÈRES <i>(5937, 9^e Avenue)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ultimate frisbee	9-13 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	6 semaines	35
Improvisation	9-13 ans	Jeudi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	43
Taekwondo intermédiaire/avancé	5 +	Lundi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	75
Taekwondo débutant	5 +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	6 semaines	55
Taekwondo intermédiaire/avancé	5 +	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	6 semaines	75
Taekwondo débutant	5 +	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	6 semaines	55
Taekwondo intermédiaire	5 +	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	6 semaines	63
Taekwondo avancé	5 +	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	6 semaines	63
Ultimate Frisbee	Adultes-Aînés	Mardi 19 h 30 à 21 h	6 semaines	55
Taekwondo Intermédiaire et avancé	Adultes-Aînés	Lundi 18 h 30 à 20 h	6 semaines	75
Taekwondo débutant	Adultes-Aînés	Mercredi 18 h 30 à 19 h 15	6 semaines	55
Taekwondo Intermédiaire et avancé	Adultes-Aînés	Mercredi 19 h 15 à 20 h 45	6 semaines	75
Taekwondo débutant	Adultes-Aînés	Samedi 9 h 30 à 10 h 15	6 semaines	55
Taekwondo intermédiaire	Adultes-Aînés	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	6 semaines	63
Taekwondo avancé	Adultes-Aînés	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	6 semaines	63





ACTIVITÉS AU PARC BEAUBIEN <i>(Rassemblement au coin de les rues Beaubien et 9^e Avenue)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis	Parents-enfants	Lundi 18 h à 19 h	6 semaines	42
Tennis	Parents-enfants	Jeudi 18 h à 19 h	6 semaines	42
Tennis débutant/intermédiaire	Adultes-Aînés	Lundi 19 h15 à 20 h30	6 semaines	60
Tennis débutant/intermédiaire	Adultes-Aînés	Lundi 20 h30 à 21 h45	6 semaines	60
Tennis débutant/intermédiaire	Adultes-Aînés	Jeudi 19 h15 à 20 h30	6 semaines	60
Tennis avancé	Adultes-Aînés	Jeudi 20 h30 à 21 h45	6 semaines	60
Tennis débutant/intermédiaire	Adultes-Aînés	Samedi 9 h à 10 h15	6 semaines	60
Tennis intermédiaire	Adultes-Aînés	Samedi 10 h15 à 11 h30	6 semaines	60

ACTIVITÉS AU PARC MAISONNEUVE/JARDIN-BOTANIQUE <i>(Rassemblement au coin de la 31^e et Rosemont)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Club de marche	Adultes-Aînés	Vendredi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	44

ACTIVITÉS AU CENTRE ÉPIC <i>(5055, rue Saint-Zotique Est)</i>	GROUPE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Aquaforme débutant	Adultes-Aînés	Lundi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	69
Aquaforme intermédiaire et avancé	Adultes-Aînés	Lundi 14 h30 à 15 h30	6 semaines	69
Aéroboboxe et circuits	Adultes-Aînés	Lundi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	51
Conditionnement physique	Adultes-Aînés	Mardi et Jeudi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	85
Aquaforme débutant	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	69
Aquaforme intermédiaire et avancé	Adultes-Aînés	Mercredi 14 h30 à 15 h30	6 semaines	69
Mise en forme et souplesse	Adultes-Aînés	Mercredi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	51
Aquaforme débutant	Adultes-Aînés	Vendredi 13 h15 à 14 h15	6 semaines	69
Aquaforme intermédiaire et avancé	Adultes-Aînés	Vendredi 14 h30 à 15 h30	6 semaines	69

*Rabais 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 dans le programme des activités de sports et de loisirs de l'arrondissement et le présent dépliant, les informations indiquées dans la plateforme d'inscription doivent prévaloir.