

SESSION

AUTUMNE

Programmation des activités de loisir 2025



PÉRIODE D'INSCRIPTION
4 AU 7
SEPTEMBRE 2025



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 4 AU 7 SEPTEMBRE 2025

Les activités débuteront dans la semaine du 22 septembre 2025 à moins d'indications contraires.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca à compter du 4 septembre 2025 9 h, et ce, jusqu'au 7 septembre 2025 23 h 59.

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.

HEURES D'OUVERTURE CENTRE MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



HORAIRE

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

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

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.

ÉCOLE

SANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo** Intermédiaire-avancé 5 ans +	Lundi 18 h 30 à 20 h	12 sem.	150
Taekwondo** débutant 5 ans +	Mercredi 18 h 30 à 19 h 20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire-avancé 5 ans +	Mercredi 19 h 20 à 20 h 50	12 sem.	150
Improvisation 8-13 ans	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	68
Cours de cirque Parent-Enfant de 3-5 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	65
Cours de cirque 6-13 ans	Vendredi 19 h 15 à 20 h 15	10 sem.	89
Taekwondo** Débutant 5 ans +	Samedi 9 h 30 à 10 h 20	12 sem.	110
Taekwondo** Intermédiaire 5 ans +	Samedi 10 h 20 à 11 h 20	12 sem.	125
Taekwondo** Avancé 5 ans +	Samedi 11 h 20 à 12 h 20	12 sem.	125

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo** Intermédiaire et avancé	Lundi 18 h 30 à 20 h	12 sem.	150
Stretching*	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Méditation*	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Taekwondo** Débutant	Mercredi 18 h 30 à 19 h 20	12 sem.	110
Taekwondo** Intermédiaire et avancé	Mercredi 19 h 20 à 20 h 50	12 sem.	150
Capoeira*	Jeudi 20 h à 21 h 30	10 sem.	105
Taekwondo** Débutant	Samedi 9 h 30 à 10 h 20	12 sem.	110
Taekwondo** Intermédiaire	Samedi 10 h 20 à 11 h 20	12 sem.	125
Taekwondo** Avancé	Samedi 11 h 20 à 12 h 20	12 sem.	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

NOTRE-DAME-DU-FOYER

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



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mini-soccer Parent-enfant de 3 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	48
Zumba Parent-enfant de 6 ans +	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	45
Mini-soccer Parent-enfant de 4 ans	Lundi 19 h 15 à 20 h	10 sem.	48
Danse élite 12-15 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	84
Pilates Parent-enfant de 9-13 ans +	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	68
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba*	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Pilates*	Mardi 19 h 30 à 21 h	10 sem.	115
Mise en forme*	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
Yoga Hatha*	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Yoga Prana-flow*	Mercredi 19 h 45 à 20 h 45	10 sem.	92
Zumba*	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Pilates*	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92

* 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)

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Soccer 5 ans	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 6-8 ans	Lundi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Activité dépense-énergie 3-5 ans	Mardi 18 h à 18 h 45	10 sem.	49
Athlétisme 6-7 ans	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Athlétisme 8-13 ans	Mardi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Soccer 6-8 ans	Mercredi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 9-13 ans	Mercredi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Soccer 5 ans	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	59
Soccer 9-13 ans	Vendredi 19 h à 20 h	10 sem.	59
Soccer 5 ans	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	59
Soccer 6-7 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Samedi 11 h à 12 h	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 à 9 h 45	10 sem.	49
Flag football 6-7 ans	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	59
Volleyball 10-13 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	59
Activité dépense-énergie 3-5 ans	Dimanche 10 h à 10 h 45	10 sem.	49
Flag football 8-13 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	59
Soccer 5 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	59
Soccer 6-7 ans	Dimanche 12 h à 13 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Dimanche 13 h à 14 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 18 h à 19 h 15	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 2	Lundi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Volleyball Libre	Lundi 20 h à 22 h	10 sem.	60
Tennis Intermédiaire	Lundi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 2	Mardi 18 h à 19 h 15	10 sem.	110
Tennis Intermédiaire	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 1	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.	50
Tennis Intermédiaire	Jeudi 18 h à 19 h 15	10 sem.	110
Tennis Avancé	Jeudi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	110
Tennis Débutant niveau 2	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
Basketball Libre	Samedi 12 h 30 à 14 h 30	10 sem.	60
Tennis Intermédiaire	Samedi 13 h 15 à 14 h 30	10 sem.	110
Volleyball	Dimanche 11 h à 12 h 30	10 sem.	85
Soccer Libre	Dimanche 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	60
Soccer Libre	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	60
Ultimate	Dimanche 14 h 30 à 16 h	10 sem.	85

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

SAINT- BERNADETTE

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

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cours de badminton 6-8 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Cours de badminton 9-13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Basketball 7-8 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
Basketball 9-13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Afro danse 6-8 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	76
Basketball 7-8 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
Afro danse 9-13 ans	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	76
Badminton Libre en double Parent/Enfant	Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	38
Cours de pickleball 7-8 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Cours de pickleball 9-13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Badminton libre en double Parent/Enfant	Samedi 10 h à 11 h 30	10 sem.	40
Badminton libre en double Parent/Enfant	Dimanche 10 h à 11 h 30	10 sem.	40
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Pickleball Débutant niveau 2	Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	99
Pickleball Intermédiaire/Avancé	Lundi 20 h à 21 h 30	10 sem.	99
Badminton Pratique libre en simple	Lundi 20 h 30 à 22 h	10 sem.	60
Badminton Pratique libre en double	Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	45
Badminton Pratique libre en simple	Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	70
Badminton Pratique libre en double	Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	40
Badminton Pratique libre en double	Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	50
Badminton Pratique libre en simple	Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	70
Pickleball Pratique libre	Samedi 9 h 30 à 11 h	10 sem.	50
Pickleball Pratique libre	Samedi 11 h à 12 h 30	10 sem.	50
Badminton Pratique libre en simple	Samedi 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	70
Pickleball Pratique libre	Samedi 12 h 30 à 14 h	10 sem.	50
Badminton Pratique libre en double	Samedi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	50
Pickleball Pratique libre	Samedi 14 h à 15 h 30	10 sem.	50
Pickleball Pratique libre	Samedi 15 h 30 à 17 h	10 sem.	50
Cours de Pickleball Débutant niveau 1	Dimanche 9 h 30 à 11 h	10 sem.	99
Cours de Pickleball Débutant niveau 2	Dimanche 11 h à 12 h 30	10 sem.	99
Badminton Pratique libre en double	Dimanche 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	50
Cours de Pickleball Intermédiaire/Avancé	Dimanche 12 h 30 à 14 h	10 sem.	99
Badminton Pratique libre simple	Dimanche 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	70
Cours de Pickleball Débutant niveau 2	Dimanche 14 h à 15 h 30	10 sem.	99
Cours de Pickleball Intermédiaire/Avancé	Dimanche 15 h 30 à 17 h	10 sem.	99

COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ballet 6-8 ans	Lundi 17 h à 18 h	10 sem.	76
Ballet 9-13 ans	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	76
Atelier massage bébé (Formé par l'IAIM) 0-12 mois	Mercredi 11 h 30 à 13 h	10 sem.	85
Danse et mise en forme parent/bébé 0-12 ans	Vendredi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	85
Danse créative 3 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	10 sem.	65
Danse créative 4 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	10 sem.	65
Danse créative 5 ans	Samedi 11 h à 11 h 45	10 sem.	65

* À noter que pour les activités parent/bébé, une seule inscription est requise

ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mise en forme sur chaise (50 ans +)*	Lundi 9 h à 10 h	10 sem.	92
Mise en forme & musculation (50 ans +)*	Lundi 10 h 15 à 11 h 15	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.	78
Italien conversation	Lundi 19 h à 20 h 30	10 sem.	105
Danse contemporaine prénatale	Mardi 10 h à 11 h	10 sem.	75
Danse créative (50 ans +)	Mardi 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	72
Yoga Mantra et Yin Flow sur chaise	Mardi 13 h à 14 h	8 sem.	77
Portugais Débutant	Mardi 17 h 30 à 19 h	10 sem.	105
Portugais conversation	Mardi 19 h à 20 h 30	10 sem.	105
Cours de tonus (50 ans +)*	Mercredi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Zumba Gold*	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	92
Cours de créole	Mercredi 17 h 30 à 19 h	10 sem.	105
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 à 21 h 30	10 sem.	125
Pilates (50 ans +)*	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	92
L'estime et la découverte de soi	Vendredi 18 h à 19 h 30	5 sem.	68
Initiation aux techniques de massage (Avec massothérapeute certifié)*	Samedi 12 h à 13 h 30	10 sem.	112
Danse contemporaine	Dimanche 10 h à 11 h 30	10 sem.	85
Échecs Libres	Dimanche 12 h 30 à 15 h	10 sem.	25

* 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)

SAINT-JEAN-VIANNEY

6455, 27^e avenue Montréal QC H1T 3J8

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Basketball 5-6 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 5-6 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	59
Concentration basket 7-9 ans	Mardi et Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	86
Concentration basket 10-13 ans	Mardi et Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	86

SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

2870, rue Dandurand, Montréal QC H1Y 1T5

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
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 ÂÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom Libre	Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	45

ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est

ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS	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 et 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
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 et avancé	Mercredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	115
Aquaforme** Débutant	Vendredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	115
Aquaforme** Intermédiaire et avancé	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	115

* 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 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.



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Breakdance (avec un finaliste de Révolution) 5-7 ans	Mardi 16 h à 17 h	10 sem.	76
Breakdance (avec un finaliste de Révolution) 8-13 ans	Mardi 17 h à 18 h	10 sem.	76
Yoga & mise en forme Maman/Bébé 0-12 mois	Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	85
Initiation aux arts martiaux et sports de combat Parent-enfant de 4-5 ans	Mercredi 16 h à 17 h	10 sem.	60
Peinture sur toile 6-8 ans	Mercredi 16 h à 17 h	10 sem.	85
Initiation aux arts martiaux et sports de combat 6-7 ans	Mercredi 17 h à 18 h	10 sem.	92
Peinture sur toile 9-13 ans	Mercredi 17 h à 18 h	10 sem.	85
Kickboxing 8-13 ans	Mercredi 18 h à 19 h	10 sem.	92
Danse créative 3-5 ans	Vendredi 16 h à 16 h 45	10 sem.	68
Cours de broderie 8-13 ans	Vendredi 16 h à 17 h	10 sem.	92
Éveil musical Parent-enfant de 1 à 2 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	10 sem.	72
Brico thématique 5-7 ans	Samedi 9 h 15 à 10 h 15	10 sem.	68
Éveil musical 3-5 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	10 sem.	72
Cours de création de bandes dessinées-Manga 8-13 ans	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	68
Ukulele 6-13 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	69
Cours de couture 8-13 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	92
Jiu-Jitsu (féminin) 8-13 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	92
Jiu-Jitsu 8-13 ans	Samedi 15 h 30 à 16 h 30	10 sem.	92
Judo 6-7 ans	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	92
Les ateliers des mots en folie 5-7 ans	Dimanche 9 h à 9 h 45	10 sem.	63
Judo 8-9 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	92
Les ateliers des mots en folie 8-13 ans	Dimanche 10 h à 10 h 45	10 sem.	63
Judo 10-13 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	92
Judo 14-17 ans	Dimanche 12 h 30 à 14 h	10 sem.	105
Cours de dessin 6-8 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	75
Cours de dessin 9-13 ans	Dimanche 12 h à 13 h	10 sem.	75
Cours de gigue 7-13 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	76
Cours de boxe 6-8 ans	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	92
Cours de boxe 9-13 ans	Dimanche 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	92

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

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cerveau actif	Lundi 9 h à 11 h	10 sem.	57
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
Tai-Chi* Débutant	Lundi 11 h à 12 h	10 sem.	92
Cours de tricot	Lundi 12 h à 14 h	10 sem.	67
Pétanque	Lundi 13 h à 16 h	10 sem.	25
Qi Gong*	Lundi 14 h à 15 h	10 sem.	92
Tai Chi* Intermédiaire	Lundi 15 h à 16 h	10 sem.	92
Tai Chi* Avancé	Lundi 16 h à 17 h	10 sem.	92
Cours de guitare Débutant niveau 2	Lundi 17 h à 18 h	10 sem.	115
Abdos fesses de fer*	Lundi 17 h 15 à 18 h 15	10 sem.	92
Cours de guitare Débutant niveau 1	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	115
Auto-Défense pour femme* 16 ans et +	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	70
Yoga Hatha*	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	92
Karaté*	Lundi 19 h à 20 h 30	10 sem.	115
Ukulélé	Lundi 19 h à 20 h	10 sem.	96
Yoga Prana flow*	Lundi 19 h 45 à 20 h 45	10 sem.	92
Club de ukulele (Savoir les bases/avoir suivi le cours)	Lundi 20 h à 21 h	10 sem.	96
Peinture libre	Mardi 9 h à 15 h 30	10 sem.	30
Cours de tonus* 50 ans +	Mardi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Mise en forme sur chaise* 50 ans +	Mardi 11 h 15 - 12 h 15	10 sem.	92
Danse en ligne Débutant niveau 2	Mardi 13 h à 14 h	10 sem.	59

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse en ligne Intermédiaire	Mardi 14 h 15 à 15 h 45	10 sem.	69
Zumba*	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	10 sem.	92
Formes (Hybride de pilates, yoga, barre au sol)*	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	92
Atelier d'écriture	Mardi 18 h 30 à 20 h 30	12 sem.	112
Danse latine	Mardi 19 h 15 à 20 h 45	10 sem.	115
Participe présent**	Mercredi 9 h à 11 h	10 sem.	Gratuit
Gymnastique holistique*	Mercredi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	108
Pétanque	Mercredi 12 h 30 à 15 h 30	10 sem.	25
Gymnastique holistique*	Mercredi 13 h à 14 h 30	10 sem.	108
Abdos fesses de fer*	Mercredi 16 h 15 à 17 h 15	10 sem.	92
Anglais Débutant	Mercredi 17 h 30 à 19 h	10 sem.	105
Cours de tricot	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	10 sem.	67
Anglais conversation	Mercredi 19 h à 20 h 30	10 sem.	105
Kickboxing*	Mercredi 19 h à 20 h	10 sem.	105
Peinture Libre	Jeudi 9 h à 15 h 30	10 sem.	30
Mise en forme et musculation pour aîné* (50 ans +)	Jeudi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Gymnastique holistique* (Zoom)	Jeudi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	108
Danse en ligne Débutant niveau 1	Jeudi 13 h à 14 h	10 sem.	59
Atelier techno 1: Découvrir l'intelligence artificielle	Jeudi 2 oct. 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 2: Gérer ses fichiers et photos	Jeudi 9 oct. 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 3: Facebook et les réseaux sociaux	Jeudi 16 oct. 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 4: Sécurité et protection informatique	Jeudi 23 oct. 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 5: Les outils Google	Jeudi 30 oct. 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Pilates*	Jeudi 17 h à 18 h	10 sem.	92
Espagnol Débutant niveau 1	Jeudi 17 h à 18 h	10 sem.	75
Espagnol Débutant niveau 2	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	105
Dessin d'exploration Niveau 1 (Avec Audrey-Ann)	Jeudi 17 h 30 à 19 h	10 sem.	105
Dessin théorique Niveau 2 (Avec Audrey-Ann)	Jeudi 19 h à 20 h 30	10 sem.	105
Karaté*	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	115
Cuisine du monde	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	8 sem.	200
Espagnol conversation Avancé	Jeudi 20 h à 21 h 30	10 sem.	105
Groovy Flow (Danse et yoga chorégraphique)*	Jeudi 20 h 15 à 21 h 30	10 sem.	105
Méditation*	Vendredi 9 h à 10 h	10 sem.	92
Stretching*	Vendredi 10 h à 11 h	10 sem.	92
Cours de peinture acrylique	Vendredi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	105
Zumba Gold*	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	92
Improvisation Adulte/aîné	Vendredi 11 h 45 à 13 h	10 sem.	45
Club de Scrabble	Vendredi 12 h 30 à 15 h 30	10 sem.	25
Atelier de théâtre et découverte des arts dramatiques (Avec actrice professionnelle)	Vendredi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	120
Pilates*	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	92
Cours de broderie	Vendredi 17 h à 18 h 30	10 sem.	107
Initiation aux techniques de massage (Avec massothérapeute certifié)*	Vendredi 17 h à 18 h 30	10 sem.	112
Cuisine du monde	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	10 sem.	200
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Vendredi 19 h à 20 h 30	10 sem.	107
Cardio tonus*	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	92
Pilates*	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	92
Choral	Samedi 12 h 30 à 14 h	10 sem.	105
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Samedi 13 h 15 à 14 h 45	10 sem.	107
Cours d'échec Débutant	Samedi 14 h 30 à 16 h 30	10 sem.	105
Au-delà des étoiles (Atelier pratique et théorique sur l'astronomie avec matériel)	Samedi 18 h 30 à 20 h 30	4 sem.	46
Yoga Hatha*	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	67
Judo*	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	105
Cours de gigue	Dimanche 12 h 30 à 13 h 30	10 sem.	75
Cardio Danse*	Dimanche 15 h à 16 h	10 sem.	115
Cours de boxe*	Dimanche 15 h 30 à 16 h 30	10 sem.	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)
** Pour personnes aînées qui vivent des difficultés psychosociales, avec ou sans diagnostic de santé mentale, qui limitent leur participation communautaire.

SAINT-BONAVENTURE

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

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Illustration BD & Manga 8-13 ans	Jeudi 17 h à 18 h	10 sem.	75
Illustration BD & Manga 14-16 ans	Jeudi 18 h à 19 h	10 sem.	75
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
Danse latine 6-8 ans	Samedi 15 h à 16 h	10 sem.	76
Danse latine 3-13 ans	Samedi 16 h à 17 h	10 sem.	76
ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Programme PIED (Tonus, équilibre, autonomie et prévention des chutes)	Lundi 9 h à 10 h et mercredi 9 h à 10 h 30	12 sem.	Gratuit
Peinture à l'acrylique & 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
Yoga Hatha*	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	92

* 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)

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Fête de la rentrée:
Le 13 septembre 2025

Congés fériés:
Le 1^{er} septembre 2025
Le 30 septembre 2025
Le 13 octobre 2025

Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes:
Du 20 décembre au 4 janvier 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 loisirs de toutes sortes, de même que pour des réunions et des événements spéciaux.

Les organismes désirant louer des locaux doivent être unis 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'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 POUR LEURS GÉNÉREUSES
CONTRIBUTIONS ET LEUR SOUTIEN DANS LA RÉUSSITE
DE NOS ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET DE LOISIR.

AVEC VOUS DEPUIS  **65** ANS



Québec 

Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

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

lrcr.qc.ca