

SESSION

AUTUMNE

Programmation des activités de loisir 2026



PÉRIODE D'INSCRIPTION
2 AU 6 SEPTEMBRE 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/LRCRosemont

lrcr.qc.ca

PÉRIODE D'INSCRIPTION

DU 2 AU 6 SEPTEMBRE 2026

Les activités débuteront dans la semaine du
21 septembre 2026 à moins d'indications contraires.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au
www.lrcr.qc.ca à compter du 2 septembre 2026 9 h,
et ce, jusqu'au 6 septembre 2026 23 h 59.

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

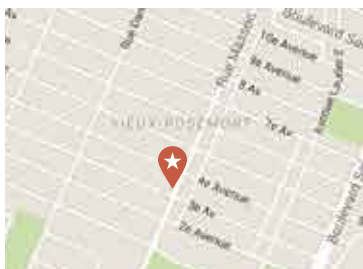
Veuillez prendre note que pour toute inscription, des frais
d'administration de 6 \$ par participant seront appliqués,
en sus du coût total des activités auxquelles s'inscrit
le participant pour la session en cours.

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	ÂGE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo intermédiaire-avancé **	5 ans +	Lundi 18 h 30 à 20 h	12 sem.	150
Escrime	8 - 13 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 45	10 sem.	82
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 & théâtre	8 - 13 ans	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	68
Cours de cirque	6 - 13 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	90
Capoeira	7 - 13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	92
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
Karaté	5 - 7 ans	Samedi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	92
Karaté	8 - 13 ans	Samedi 15 h 30 à 16 h 30	10 sem.	92

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo Intermédiaire et avancé **	Lundi 18 h 30 à 20 h	12 sem.	150
Escrime *	Mardi 19 h 45 à 21 h 15	10 sem.	92
Taekwondo débutant 5 ans et +	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 5 ans et + **	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

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 à 19 h 30	10 sem.	61
Basketball	8 - 13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	61
Basketball	7 - 8 ans	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	61
Concentration Basket	10 - 13 ans	Mardi & Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	89
Basketball féminin	6 - 8 ans	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	61
Basketball féminin	9 - 13 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	61
Basketball	9 - 13 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	61
Basketball, parent-enfant de 3 ans		Vendredi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	51
Basketball, parent-enfant de 4 ans		Vendredi 19 h 30 à 20 h 15	10 sem.	51

PARC

MAISONNEUVE

4601, rue Sherbrooke Montréal Qc H1X 2B1

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Marche mise en forme*	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	4	34

ÉCOLE

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Montréal QC H1X 1H2



ACTIVITÉS ENFANTS	ÂGE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Soccer	5 ans	Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	61
Soccer	6 - 8 ans	Lundi 19 h à 20 h	10 sem.	61
Activité dépense-énergie	3 - 5 ans	Mardi 18 h à 18h45	10 sem.	53
Athlétisme	6 - 7 ans	Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	61
Athlétisme	8 - 13 ans	Mardi 19 h à 20 h	10 sem.	61
Soccer	6 - 8 ans	Mercredi 18 h à 19 h	10 sem.	61
Soccer	9 - 13 ans	Mercredi 19 h à 20 h	10 sem.	61
Soccer féminin	5 - 7 ans	Jeudi 18 h à 19 h	10 sem.	61
Soccer féminin	8 - 13 ans	Jeudi 19 h à 20 h	10 sem.	61
Soccer	5 - 6 ans	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	61
Soccer	7 - 8 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 sem.	61
Soccer	9 - 13 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	61
Volleyball	7 - 9 ans	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	61
Volleyball	10 - 13 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	61
Activité dépense-énergie	3 - 5 ans	Dimanche 9 h 15 à 10 h	10 sem.	53
Soccer	5 - 6 ans	Dimanche 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	61
Soccer	6 - 7 ans	Dimanche 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	61
Soccer	8 - 13 ans	Dimanche 12 h 15 à 13 h 15	10 sem.	61
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS		HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Volleyball libre		Lundi 18 h à 20 h	10 sem.	75
Tennis débutant niveau 1		Lundi 18 h à 19 h 15	10 sem.	115
Tennis débutant niveau 2		Lundi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	115
Volleyball libre		Lundi 20 h à 22 h	10 sem.	75
Tennis intermédiaire		Lundi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	115
Tennis débutant niveau 2		Mardi 18 h à 19 h 15	10 sem.	115
Tennis intermédiaire		Mardi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	115
Tennis débutant niveau 1		Mardi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	115
Volleyball libre		Mercredi 18 h à 20 h	10 sem.	75
Soccer libre		Mercredi 20 h 30 à 22 h	10 sem.	63
Tennis intermédiaire		Jeudi 18 h 00 à 19 h 15	10 sem.	115
Tennis avancé		Jeudi 19 h 15 à 20 h 30	10 sem.	115
Tennis débutant niveau 2		Jeudi 20 h 45 à 22 h	10 sem.	115
Cours de Ultimate		Vendredi 18 h à 19 h 30	10 sem.	85
Soccer libre		Vendredi 18 h à 20 h	10 sem.	75
Basketball libre		Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	75
Tennis débutant niveau 1		Samedi 10 h 15 à 11 h 30	10 sem.	115
Tennis débutant niveau 2		Samedi 11 h 45 à 13 h	10 sem.	115
Tennis intermédiaire		Samedi 13 h 15 à 14 h 30	10 sem.	115
Cours de Volleyball		Dimanche 11 h à 12 h 30	10 sem.	85
Basketball libre		Dimanche 12 h 45 à 14 h 45	10 sem.	75

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



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 à 19 h 30	10 sem.	61
Cours de badminton	9 - 13 ans	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	61
Badminton Libre en double	Parent-enfant	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	45
Badminton Libre en double	Parent-enfant	Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	45
Badminton Libre en double	Parent-enfant	Samedi 10 h à 11 h 30	10 sem.	45
Badminton Libre en double	Parent-enfant	Dimanche 10 h à 11 h 30	10 sem.	45
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS		HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cours de pickleball débutant niveau 1		Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	110
Cours de pickleball débutant niveau 2		Lundi 20 h à 21 h 30	10 sem.	110
Cours de badminton		Lundi 20 h 30 à 22 h	10 sem.	85
Cours de pickleball débutant niveau 2		Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	110
Badminton pratique libre en double		Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	50
Cours de pickleball intermédiaire/avancé		Mardi 20 h à 21 h 30	10 sem.	110
Badminton pratique libre en simple		Mardi 20 h à 22 h	10 sem.	75
Pickleball pratique libre		Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	60
Badminton pratique libre en double		Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	50
Badminton pratique libre en simple		Mercredi 20 h à 22 h	10 sem.	75
Pickleball pratique libre		Mercredi 20 h à 21 h 30	10 sem.	60
Cours de pickleball intermédiaire/avancé		Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	110
Cours de pickleball débutant niveau 1		Jeudi 20 h à 21 h 30	10 sem.	110
Badminton pratique libre en double		Jeudi 20 h à 22 h	10 sem.	50
Pickleball pratique libre		Vendredi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	60
Pickleball pratique libre		Vendredi 20 h à 21 h 30	10 sem.	60
Badminton pratique libre en simple		Vendredi 20 h à 22 h	10 sem.	75
Pickleball pratique libre		Samedi 9 h 30 à 11 h	10 sem.	60
Pickleball pratique libre		Samedi 11 h à 12 h 30	10 sem.	60
Badminton en pratique libre en simple		Samedi 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	75
Pickleball pratique libre		Samedi 12 h 30 à 14 h	10 sem.	60
Badminton en pratique libre en double		Samedi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	55
Pickleball pratique libre		Samedi 14 h à 15 h 30	10 sem.	60
Pickleball pratique libre		Samedi 15 h 30 à 17 h	10 sem.	60
Cours de pickleball débutant niveau 1		Dimanche 9 h 30 à 11 h	10 sem.	110
Cours de pickleball débutant niveau 2		Dimanche 11 h à 12 h 30	10 sem.	110
Badminton pratique libre en double		Dimanche 11 h 30 à 13 h 30	10 sem.	55
Cours de pickleball intermédiaire/avancé		Dimanche 12 h 30 à 14 h	10 sem.	110
Badminton pratique libre simple		Dimanche 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	75
Cours de pickleball débutant niveau 2		Dimanche 14 h à 15 h 30	10 sem.	110
Cours de pickleball intermédiaire/avancé		Dimanche 15 h 30 à 17 h	10 sem.	110



CENTRE

MASSON

2705, rue Masson, Montréal QC H1Y 1W6



ACTIVITÉS ENFANTS	ÂGE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	5 - 7 ans	Mardi 16 h à 17 h	10 sem.	78
Breakdance (avec un finaliste de Révolution)	8 - 13 ans	Mardi 17 h à 18 h	10 sem.	78
Initiation aux arts martiaux & sports de combat, parent-enfant de 4 - 5 ans		Mercredi 17 h à 18 h	10 sem.	70
Initiation aux arts martiaux & sports de combat	6 - 7 ans	Mercredi 18 h à 19 h	10 sem.	92
Kickboxing	8 - 13 ans	Mercredi 19 h à 20 h	10 sem.	92
Peinture sur toile	6 - 8 ans	Vendredi 16 h à 17 h	10 sem.	85
Peinture sur toile	9 - 13 ans	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	85
Brico thématique	5 - 7 ans	Samedi 9 h 15 à 10 h 15	10 sem.	68
Éveil musical	3 - 5 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	10 sem.	76
Cours de création de bandes dessinées-Manga	8 - 13 ans	Samedi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	68
Ukulélé	6 - 8 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	74
Cours de couture	8 - 13 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	92
Judo	6 - 7 ans	Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	92
Judo	8 - 9 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	92
Judo	10 - 13 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	92
Cours de dessin	6 - 8 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	74
Cours de gigue	7 - 13 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	65
Cours de dessin	9 - 13 ans	Dimanche 12 h à 13 h	10 sem.	74
Cours de boxe (programme ado)	14 - 17 ans	Dimanche 13 h 30 à 14 h 30	10 sem.	Gratuit
Cours de boxe	9 - 13 ans	Dimanche 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	92
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS		HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Création de zines/mini-livres (reliure simple, collage)		Lundi 10 h à 12 h	10 sem.	125
Programme PIED		Lundi 10 h 45 à 12 h 15 & Mercredi 11 h 15 à 12 h 15	12 sem.	Gratuit
Pétanque		Lundi 13 h à 16 h	10 sem.	28
Cours de guitare débutant niveau 1		Lundi 17 h à 18 h	10 sem.	110
Abdos fesses de fer *		Lundi 17 h 15 à 18 h 15	10 sem.	95
Club de guitare (Savoir les bases/avoir suivi le cours)		Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	110
Auto-Défense pour femme (16 ans et +)		Lundi 18 h à 19 h	10 sem.	72
Yoga Prana Vinyasa *		Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	95
Karaté *		Lundi 19 h à 20 h 30	10 sem.	115
Ukulélé débutant		Lundi 19 h à 20 h	10 sem.	93
Yoga doux et ressourcement *		Lundi 19 h 45 à 20 h 45	10 sem.	95
Afro danse		Lundi 19 h 45 à 21 h 15	10 sem.	77
Club de ukulélé (Savoir les bases/avoir suivi le cours)		Lundi 20 h à 21 h	10 sem.	95
Peinture libre		Mardi 9 h à 15 h 30	10 sem.	32
Cours de tonus (50 ans +) *		Mardi 10 h à 11 h	10 sem.	95
Viens jaser		Mardi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	36
Mise en forme sur chaise (50 ans +) *		Mardi 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	95
Danse en ligne débutant niv.2		Mardi 13 h à 14 h	10 sem.	61
Danse en ligne intermédiaire		Mardi 14 h 15 à 15 h 45	10 sem.	71
Zumba *		Mardi 16 h 30 à 17 h 30	10 sem.	95
Formes (Hybride de pilates,yoga,barre au sol) *		Mardi 18 h à 19 h	10 sem.	95
Atelier d'écriture		Mardi 18 h 30 à 20 h 30	12 sem.	112

ACTIVITÉS ADULTES ET ÂÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse latine	Mardi 19 h 15 à 20 h 45	10 sem.	115
RÉEL (Retraite Épanouie & Loisirs)	Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	10 sem.	Gratuit
Pétanque	Mercredi 12 h 30 à 15 h 30	10 sem.	28
Cours de tricot	Mercredi 15 h 30 à 17 h 30	10 sem.	73
Abdos fesses de fer *	Mercredi 16 h 15 à 17 h 15	10 sem.	95
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.	73
Anglais conversation	Mercredi 19 h à 20 h 30	10 sem.	105
Kickboxing	Mercredi 20 h à 21 h	10 sem.	105
Peinture libre	Jeudi 9 h à 15 h 30	10 sem.	32
Cardio musculation pour aîné (50 ans +) *	Jeudi 10 h à 11 h	10 sem.	95
Danse en ligne débutant niv.1	Jeudi 13 h à 14 h	10 sem.	61
Atelier techno 1 : Découvrir l'intelligence artificielle - 1 octobre	Jeudi 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 2 : Gérer ses fichiers et photos - 8 octobre	Jeudi 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 3 : Facebook et les réseaux sociaux - 15 octobre	Jeudi 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 4 : Sécurité et protection informatique - 22 octobre	Jeudi 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 5 : Les outils Google- 29 octobre	Jeudi 14 h 30 à 16 h 30	1 sem.	Gratuit
Pilates *	Jeudi 17 h 00 à 18 h	10 sem.	95
Espagnol débutant niv.1	Jeudi 17 h 00 à 18 h	10 sem.	75
Cours de dessin (exploration des médiums)	Jeudi 17 h 30 à 19 h 30	10 sem.	125
Karaté *	Jeudi 19 h à 20 h 30	10 sem.	115
Espagnol débutant niveau 2	Jeudi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	105
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
Cerveau actif	Vendredi 9 h 30 à 11 h 30	10 sem.	76
Zumba Gold *	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	95
Cours de boxe 50 ans +	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	95
Improvisation adulte/aîné	Vendredi 11 h 45 à 13 h 00	10 sem.	48
Club de Scrabble	Vendredi 12 h 30 à 15 h 30	10 sem.	23
Atelier de théâtre et découverte des arts dramatiques (avec actrice professionnelle)	Vendredi 13 h 30 à 15 h 30	10 sem.	120
Danse souplesse *	Vendredi 16 h à 17 h	10 sem.	95
Pilates *	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	95
Initiation aux techniques de massage (avec massothérapeute certifié) *	Vendredi 17 h à 18 h 30	4 sem.	64
Cuisine du monde	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	8 sem.	200
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Vendredi 18 h 30 à 20 h 30	10 sem.	155
Cardio tonus *	Samedi 9 h à 10 h	10 sem.	95
Sculpt *	Samedi 10 h 10 à 11 h 10	10 sem.	95
Pilates *	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	95
Chorale	Samedi 12 h 30 à 14 h	10 sem.	105
Atelier de couture (machine à coudre fournie)	Samedi 13 h 15 à 15 h 15	10 sem.	155
Cours de kompa	Samedi 14 h 30 à 16 h	10 sem.	115
Yoga Hatha *	Dimanche 10 h - 11 h	10 sem.	95
Cours de gigue	Dimanche 12 h 30 - 13 h 30	10 sem.	72
Barre au sol *	Dimanche 14 h à 15 h	10 sem.	95
Cours de broderie	Dimanche 14 h 30 - 16 h 30	10 sem.	106
Cardio Danse *	Dimanche 15 h à 16 h	10 sem.	95
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)

COMPLEXE

COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4

ACTIVITÉS ENFANTS	ÂGE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cardio-Step, parent-enfant de 8 ans +		Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	50
Danse créative	3 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	10 sem.	67
Danse créative	4 ans	Samedi 10 h à 10 h 45	10 sem.	67
Danse créative	5 ans	Samedi 11 h à 11 h 45	10 sem.	67
Ballet	6 - 8 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	78
Ballet	9 - 13 ans	Samedi 13 h à 14 h	10 sem.	78
Cardio Step (programme ado)	14 - 17 ans	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	Gratuit
Échec	5 - 6 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 sem.	88
Échec	7 - 9 ans	Samedi 11 h à 12 h	10 sem.	88
Échec	10 - 13 ans	Samedi 12 h à 13 h	10 sem.	88
Anglais par le jeu	7 - 8 ans	Dimanche 10 h à 11 h	10 sem.	73
Anglais par le jeu	9 - 13 ans	Dimanche 11 h à 12 h	10 sem.	73
Pilates (programme ado)	14 - 17 ans	Dimanche 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	Gratuit
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS		HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mise en forme sur chaise (50 ans +) *		Lundi 9 h à 10 h	10 sem.	95
Cardio Musculation (50 ans +) *		Lundi 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	95
Qi Gong *		Lundi 13 h à 14 h	10 sem.	95
Tai-chi débutant *		Lundi 14 h à 15 h	10 sem.	95
Tai-Chi intermédiaire *		Lundi 15 h à 16 h	10 sem.	95
Tai-chi avancé *		Lundi 16 h à 17 h	10 sem.	95
Italien débutant niveau 1		Lundi 17 h à 18 h 30	10 sem.	105
Italien conversation		Lundi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	105
Danse créative		Mardi 10 h à 11 h 30	10 sem.	76
Danse et mouvement prénatal (femme enceinte)		Mardi 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	76
Portugais débutant niveau 1		Mardi 17 h à 18 h 30	10 sem.	105
Portugais conversation		Mardi 18 h 30 à 20 h	10 sem.	105
Cours de tonus (50 ans +) *		Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	95
Gymnastique hollistique *		Mercredi 11 h à 12 h 30	10 sem.	108
Gymnastique hollistique *		Mercredi 13 h à 14 h 30	10 sem.	108
Formes *		Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	95
Yoga sur chaise *		Jeudi 10 h à 11 h	10 sem.	95
Gymnastique hollistique (zoom) *		Jeudi 10 h 30 à 12 h	10 sem.	108
Yoga sur chaise *		Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	10 sem.	95
Atelier de photographie		Jeudi 19 h à 21 h 30	10 sem.	125
Méditation *		Vendredi 8 h à 9 h	10 sem.	95
Stretching *		Vendredi 9 h à 10 h 15	10 sem.	95
Pilates (50 ans +) *		Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	10 sem.	95
Pilates (50 ans +) *		Vendredi 11 h 30 à 12 h 30	10 sem.	95
Cours d'échec		Vendredi 14 h à 15 h 30	10 sem.	105
L'estime et la découverte de soi		Vendredi 18 h à 19 h 30	5 sem.	75
Cardio Step *		Vendredi 19 h à 20 h	10 sem.	95
Pilates *		Dimanche 9 h à 10 h	10 sem.	87
Abdos fessiers *		Dimanche 10 h 15 à 11 h 15	10 sem.	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)



ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Méditation *	Lundi 9 h 30 à 10 h 30	10 sem.	98
Aquaforme débutant **	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	116
Circuit et souplesse *	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	98
Mise en forme sur spinning *	Lundi 14 h à 15 h	10 sem.	98
Aquaforme intermédiaire et avancé **	Lundi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	116
Cardio step *	Lundi 17 h 30 à 18 h 30	10 sem.	98
Cours de pickleball	Lundi 19 h à 20 h 30	10 sem.	110
Conditionnement physique *	Mardi et Jeudi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	151
Qi Gong *	Mardi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	95
Tai-chi débutant *	Mardi 17 h à 18 h	10 sem.	95
Tai-Chi intermédiaire *	Mardi 18 h 15 à 19 h 15	10 sem.	95
Tai-chi avancé *	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	95
Yoga souplesse *	Mercredi 10 h à 11 h	10 sem.	95
Aquaforme débutant **	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	116
Mise en forme et souplesse *	Mercredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	98
Aquaforme intermédiaire et avancé **	Mercredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	116
Zumba *	Mercredi 17 h 30 à 18 h 30	10 sem.	98
Aquaforme débutant **	Vendredi 13 h 15 à 14 h 15	10 sem.	116
Aquajogging **	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	10 sem.	116
Mise en forme sur spinning *	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	98
Méditation et mouvement *	Vendredi 17 h à 18 h	10 sem.	98
Pilates *	Vendredi 18 h à 19 h	10 sem.	98
Yoga flow *	Dimanche 8 h 30 à 9 h 30	10 sem.	98

* 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.



ÉCOLE

NOTRE-DAME-DU-FOYER

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

ACTIVITÉS ENFANTS	ÂGE	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mini-soccer	Parent-enfant de 3 ans	Lundi 18 h 30 à 19 h 15	10 sem.	50
Zumba	Parent-enfant de 6 ans +	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	47
Mini-soccer	Parent-enfant de 4 ans	Lundi 19 h 15 à 20 h	10 sem.	50
Zumba (programme ado)	14 - 17 ans	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	Gratuit
Yoga (programme ado)	14 - 17 ans	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	Gratuit
Handball	6 - 8 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	61
Improvisation & théâtre	6 - 8 ans	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	10 sem.	68
Handball	9 - 13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	61
Improvisation & théâtre	9 - 13 ans	Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	10 sem.	68
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS		HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse country		Lundi 19 h 45 à 21 h 15	10	95
Zumba *		Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Pilates *		Mardi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Pilates *		Mardi 19 h 30 à 21 h	10	95
Mise en forme *		Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Yoga Prana Vinyasa *		Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Zumba *		Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Pilates *		Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	10	95
Pilates *		Jeudi 19 h 30 à 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)

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Fête de la rentrée : Le 12 septembre 2026

Congés fériés :

Le 7 et 30 septembre 2026

Le 12 octobre 2026

Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes :

Du 19 décembre 2026 au 4 janvier 2027

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!

Loisirs récréatifs
et communautaires de

Rosemont



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.



Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir

 **Monsieur Alexandre Boulerice**
Député de Rosemont-Petite-Patrie



Commission scolaire
English-Montréal
English Montreal
School Board

Centre
de services scolaire
de Montréal
Québec 

Québec 

Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

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

lrcr.qc.ca