

SESSION

D'HIVER

Programmation des activités de loisirs

2025



PÉRIODE D'INSCRIPTION

7 AU 12 JANVIER 2025

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 7 AU 12 JANVIER 2025

Les activités débuteront dans la semaine
du 27 janvier 2025 à moins d'indications contraires.

INSCRIPTION EN LIGNE

Les inscriptions s'effectueront en ligne au www.lrcr.qc.ca
à compter du 7 janvier 9h, et ce, jusqu'au 12 janvier 2025
23h59.

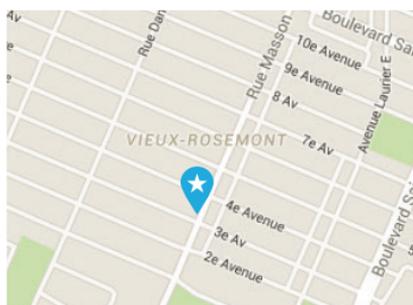
Mode de paiement par carte de crédit (Visa ou MasterCard).

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

Soutien à la navigation en ligne disponible par téléphone
au 514 727-5727 lors des heures d'ouverture.

HEURES D'OUVERTURE
CENTRE MASSON

2705, rue Masson
Angle 3^e Avenue



HORAIRE

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

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

*En cas de disparité entre les informations apparaissant dans la plateforme
d'inscription disponible sur notre site internet et le présent dépliant, les informations
indiquées dans la plateforme d'inscription doivent prévaloir.*

SANS-FRONTIÈRES

5937, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo intermédiaire-avancé* 5 ans +	Lundi 18 h 30 - 20 h	12 sem.	150
Taekwondo débutant* 5 ans +	Mercredi 18 h 30 - 19 h 20	12 sem.	110
Taekwondo intermédiaire-avancé* 5 ans +	Mercredi 19 h 20 - 20 h 50	12 sem.	150
Improvisation 9-13 ans	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	74
Cours de cirque 6-13 ans	Vendredi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	89
Taekwondo débutant* 5 ans +	Samedi 9 h 30 - 10 h 20	12 sem.	110
Taekwondo intermédiaire* 5 ans +	Samedi 10 h 20 - 11 h 20	12 sem.	125
Taekwondo avancé* 5 ans +	Samedi 11 h 20 - 12 h 20	12 sem.	125
Ultimate 6-8 ans	Dimanche 9 h 30 - 10 h 30	10 sem.	59
Ultimate 9-13 ans	Dimanche 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	59

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Taekwondo Intermédiaire et avancé*	Lundi 18 h 30 - 20 h	12 sem.	150
Ultimate	Mardi 20 h - 21 h 30	10 sem.	85
Taekwondo débutant*	Mercredi 18 h 30 - 19 h 20	12 sem.	110
Taekwondo Intermédiaire et avancé*	Mercredi 19 h 20 - 20 h 50	12 sem.	150
Taekwondo débutant*	Samedi 9 h 30 - 10 h 20	12 sem.	110
Taekwondo intermédiaire*	Samedi 10 h 20 - 11 h 20	12 sem.	125
Taekwondo avancé*	Samedi 11 h 20 - 12 h 20	12 sem.	125

* Rabais de 40% sur le 2^e cours et 50% pour le 3^e cours. À noter que les rabais sont seulement applicables en période d'inscription.

NOTRE-DAME-DU-FOYER

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

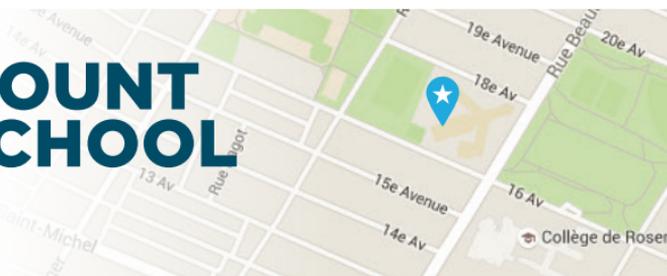
ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba Parent-Enfant	Lundi 19 h - 20 h	10 sem.	45
Multisports 6-8 ans	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	59
Multisports 9-13 ans	Mardi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	59
Multisports (<i>Adapté à une clientèle ayant une déficience intellectuelle ou TSA</i>)	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	Gratuit
Atelier de théâtre & d'impro 6-8 ans	Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	68
Atelier de théâtre & d'impro 9-13 ans	Jeudi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	68

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Athlétisme (<i>Adapté à une clientèle ayant une déficience intellectuelle ou TSA</i>)	Lundi 18 h 30 - 20 h 30	10 sem.	Gratuit
Zumba*	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	92
Mise en forme*	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	92
Yoga Hatha	Mercredi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	92
Pilates*	Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	92
Zumba*	Jeudi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	92

* Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% pour le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même type (se référer au niveau sur notre site internet). À noter que les rabais sont seulement applicables en période d'inscription.

ROSEMOUNT HIGH SCHOOL

3737, rue Beaubien Est

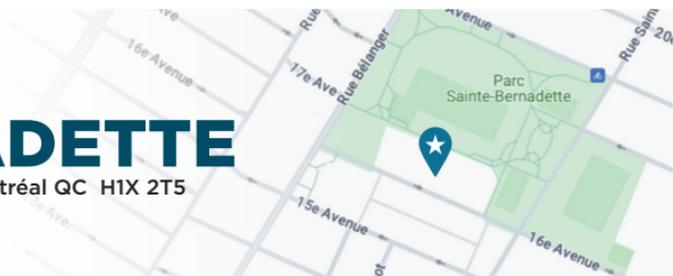


ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Tennis Parent-Enfant (7ans +)	Lundi 18 h - 19 h	10 sem.	75
Soccer 5-7 ans	Lundi 18 h - 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Lundi 19 h - 20 h	10 sem.	59
Tennis Parent-Enfant (7ans +)	Mardi 18 h - 19 h	10 sem.	75
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Mardi 18 h - 18 h 45	10 sem.	49
Athlétisme 5-7 ans	Mardi 18 h - 19 h	10 sem.	59
Athlétisme 8-13 ans	Mardi 19 h - 20 h	10 sem.	59
Soccer 5-7 ans	Mercredi 18 h - 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Mercredi 19 h - 20 h	10 sem.	59
Anglais par le sport 6-8 ans	Jeudi 18 h - 19 h	10 sem.	68
Anglais par le sport 9-13 ans	Jeudi 19 h - 20 h	10 sem.	68
Soccer 5-7 ans	Vendredi 18 h - 19 h	10 sem.	59
Soccer 8-13 ans	Vendredi 19 h - 20 h	10 sem.	59
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Samedi 9 h - 9 h 45	10 sem.	49
Soccer 5-7 ans	Samedi 10 h - 11 h	10 sem.	59
Soccer 8-9 ans	Samedi 11 h - 12 h	10 sem.	59
Soccer 10-13 ans	Samedi 12 h - 13 h	10 sem.	59
Volleyball 7-9 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10 sem.	59
Activité Dépense-Énergie 3-5 ans	Dimanche 9 h 30 - 10 h 15	10 sem.	49
Volleyball 10-13 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10 sem.	59
Soccer 5-7 ans	Dimanche 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	59
Soccer 8-9 ans	Dimanche 11 h 30 - 12 h 30	10 sem.	59
Soccer 10-13 ans	Dimanche 12 h 30 - 13 h 30	10 sem.	59
Flag football 7-9 ans	Dimanche 13 h - 14 h	10 sem.	59
Flag football 10-13 ans	Dimanche 14 - 15 h	10 sem.	59
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Volleyball libre	Lundi 18 h - 20 h	10 sem.	60
Tennis débutant niveau 1	Lundi 19 h 15 - 20 h 30	10 sem.	110
Volleyball libre	Lundi 20 h - 22 h	10 sem.	60
Tennis intermédiaire	Lundi 20 h 45 - 22 h	10 sem.	110
Tennis intermédiaire	Mardi 19 h 15 - 20 h 30	10 sem.	110
Soccer libre	Mardi 20 h - 22 h	10 sem.	60
Tennis débutant niveau 2	Mardi 20 h 45 - 22 h	10 sem.	110
Volleyball libre	Mercredi 18 h - 20 h	10 sem.	60
Soccer libre	Mercredi 20 h - 22 h	10 sem.	60
Tennis avancé	Jeudi 19 h 15 - 20 h 30	10 sem.	110
Tennis débutant niveau 2	Jeudi 20 h 30 - 22 h	10 sem.	110
Tennis débutant niveau 1	Jeudi 20 h 45 - 22 h	10 sem.	110
Basketball libre	Vendredi 20 h - 22 h	10 sem.	60
Tennis débutant niveau 1	Samedi 10 h 15 - 11 h 30	10 sem.	110
Tennis débutant niveau 2	Samedi 11 h 45 - 13 h	10 sem.	110
Tennis intermédiaire	Samedi 13 h 15 - 14 h 30	10 sem.	110
Cours de Volleyball	Dimanche 11 h - 12 h 30	10 sem.	85
Soccer libre	Dimanche 11 h 15 - 13 h 15	10 sem.	60
Soccer libre	Dimanche 13 h 15 - 15 h 15	10 sem.	60

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

SAINT-BERNADETTE

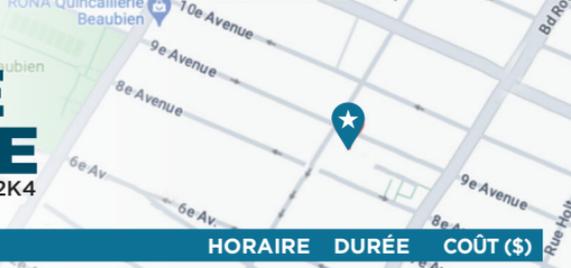
6855, 16^e Avenue, Montréal QC H1X 2T5



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Cours de Pickleball 6-8 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	73
Cours de Badminton 8-13 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	59
Cours de Pickleball 9-13 ans	Lundi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	73
Badminton libre en double Parent-Enfant	Mardi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	38
Basketball 6-8 ans	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 9-13 ans	Mardi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	59
Basketball Féminin 8-13 ans	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 9-13 ans	Mercredi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	59
Basketball 6-8 ans	Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	59
Basketball 9-13 ans	Jeudi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	59
Badminton Libre en double Parent-Enfant	Vendredi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	38
Badminton Libre en double Parent-Enfant	Dimanche 10 h - 11 h 30	10 sem.	38
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Badminton pratique libre en simple	Lundi 20 h - 22 h	10 sem.	70
Badminton pratique libre en double	Mardi 20 h - 22 h	10 sem.	50
Badminton pratique libre en double	Mercredi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	40
Badminton pratique libre en simple	Mercredi 20 h - 22 h	10 sem.	70
Badminton pratique libre en simple	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	60
Badminton pratique libre en double	Jeudi 20 h - 22 h	10 sem.	50
Cours de pickleball débutant	Vendredi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	99
Badminton pratique libre en simple	Vendredi 20 h - 22 h	10 sem.	70
Cours de pickleball débutant	Vendredi 20 h - 21 h 30	10 sem.	99
Pickleball pratique libre	Samedi 9 h 30 - 11 h	10 sem.	50
Badminton pratique libre en simple	Samedi 9 h 30 - 11 h 30	10 sem.	70
Pickleball pratique libre	Samedi 11 h - 12 h 30	10 sem.	50
Badminton pratique libre en double	Samedi 11 h 30 - 13 h 30	10 sem.	50
Pickleball pratique libre	Samedi 12 h 30 - 14 h	10 sem.	50
Badminton pratique libre simple	Samedi 13 h 30 - 15 h 30	10 sem.	70
Pickleball pratique libre	Samedi 14 h - 15 h 30	10 sem.	50
Cours de Pickleball débutant	Dimanche 9 h 30 - 11 h	10 sem.	99
Cours de Pickleball débutant	Dimanche 11 h - 12 h 30	10 sem.	99
Badminton pratique libre en double	Dimanche 11 h 30 - 13 h 30	10 sem.	50
Cours de pickleball intermédiaire/avancé	Dimanche 12 h 30 - 14 h 00	10 sem.	99
Badminton pratique libre simple	Dimanche 13 h 30 - 15 h 30	10 sem.	70
Cours de Pickleball débutant	Dimanche 14 h - 15 h 30	10 sem.	99
Cours de Pickleball intermédiaire/avancé	Dimanche 15 h 30 - 17 h	10 sem.	99



COMPLEXE AQUATIQUE

6150, 9^e Avenue, Montréal QC H1Y 2K4

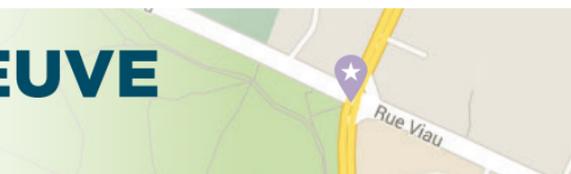
ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Danse créative 3 ans	Lundi 16h15 - 17h	10 sem.	65
Danse créative 4-5 ans	Lundi 17h15 - 18h	10 sem.	65
Ballet 6-8 ans	Lundi 18h15 - 19h15	10 sem.	76
Afro danse 6-8 ans	Mardi 17h - 18h	10 sem.	76
Afro danse 9-13 ans	Mardi 18h - 19h	10 sem.	76
Danse contemporaine 8-13 ans	Jeudi 17h - 18h	10 sem.	76
Danse créative 3 ans	Samedi 9h - 9h45	10 sem.	65
Danse créative 3 ans	Samedi 10h - 10h45	10 sem.	65
Danse créative 4-5 ans	Samedi 11h - 11h45	10 sem.	65
Atelier d'écriture 12-16 ans	Dimanche 10h - 11h30	10 sem.	98

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Mise en forme sur chaise (50 ans +)*	Lundi 9h - 10h	10 sem.	92
Mise en forme et musculation (50 ans +)*	Lundi 10h15 - 11h15	10 sem.	92
Italien débutant	Lundi 17h30 - 19h	10 sem.	105
Italien niveau 2	Lundi 19h - 20h30	10 sem.	105
Portugais niveau 2	Lundi 19h15 - 20h45	10 sem.	105
Afro danse	Lundi 19h30 - 21h	10 sem.	75
Danse créative pour aîné (Emmanuel Jouthe)	Mardi 10h - 11h	10 sem.	80
Viens jaser	Mardi 10h30 - 11h30	10 sem.	25
Dessin d'exploration débutant	Mardi 17h - 18h30	10 sem.	100
Dessin théorique intermédiaire et avancé	Mardi 18h30 - 20h	10 sem.	100
Stretching & méditation*	Mardi 20h - 21h15	10 sem.	98
Cours de tonus 50 ans +*	Mercredi 10h - 11h	10 sem.	92
Zumba Gold	Mercredi 14h - 15h	10 sem.	92
Allemand débutant	Mercredi 18h30 - 19h30	10 sem.	92
Chorale	Mercredi 18h30 - 20h	10 sem.	115
Yoga sur chaise*	Jeudi 10h - 11h	10 sem.	92
L'art de s'exprimer	Jeudi 10h30 - 11h30	10 sem.	25
Yoga sur chaise*	Jeudi 11h - 12h	10 sem.	92
Poutugais débutant	Jeudi 17h30 - 19h	10 sem.	105
Danse contemporaine	Jeudi 18h15 - 19h30	10 sem.	75
Atelier de photographie	Jeudi 19h30 - 21h30	10 sem.	125
Initiation aux techniques de massage (Par une massothérapeute)	Samedi 12h30 - 13h45	6 sem.	81
Initiation aux techniques de massage (Par une massothérapeute)	Samedi 14h - 15h15	6 sem.	81
Atelier d'écriture	Dimanche 11h30 - 13h30	10 sem.	98

* Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% pour le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même type (se référer au niveau sur notre site internet). À noter que les rabais sont seulement applicables en période d'inscription.

MAISONNEUVE

Angle des rues Viau et Sherbrooke
(rassemblement dans le chalet)



ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Club de marche	Vendredi 13h15 - 14h15	10 sem.	69

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 - 10 h 30	10 sem.	59
Hockey cosom 7-9 ans	Samedi 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	59
Hockey cosom 10-13 ans	Samedi 11 h 30 - 12 h 30	10 sem.	59
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Hockey cosom Libre	Lundi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	45

ÉPIC

5055, rue Saint-Zotique Est

Institut de
de Montréal.

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	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 85 \$ pour 2 cours semaine et 170 \$ pour 3 cours semaine (Aquaforme) et rabais de 25 % sur le 2^e cours pour les cours de mise en forme/conditionnement.

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.

DU PÉLICAN

2590 Rue Masson, Montréal, QC H1Y 1V9

ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Apprentissage patin et habilité 5-7 ans	Samedi 10 h 30 - 11 h 15	5 sem.	Gratuit
Apprentissage patin et habilité 8-13 ans	Samedi 11 h 15 - 12 h	5 sem.	Gratuit
Activité thématique d'hiver 8-13 ans	Dimanche 14 h - 15 h	5 sem.	Gratuit
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Apprentissage patin et habilité	Samedi 12 h - 12 h 45	5 sem.	Gratuit

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

ESPACE
40^e
BEAUBIEN

ESPACE COMMUNAUTAIRE
ET CITOYEN

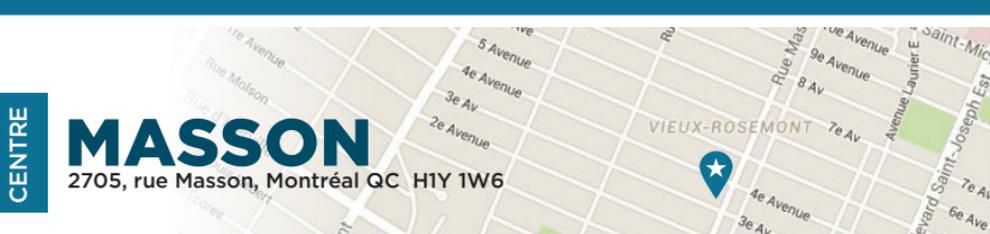
5147, rue Beaubien Est

DES ACTIVITÉS
ET DES RESSOURCES
POUR TOUS LES ÂGES.



MASSON

2705, rue Masson, Montréal QC H1Y 1W6



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Ukulélé 7-13 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	78
Breakdance (avec un finaliste de revolution) 5-7 ans	Mardi 16 h - 17 h	10 sem.	76
Breakdance (avec un finaliste de revolution) 8-13 ans	Mardi 17 h - 18 h	10 sem.	76
Yoga & mise en forme Maman/Bébé 0-12 mois	Mercredi 9 h - 10 h	10 sem.	85
Initiation aux arts martiaux & sports de combat Parent-enfant (4-5 ans)	Mercredi 17 h - 18 h	10 sem.	50
Initiation aux arts martiaux & sports de combat 6-7 ans	Mercredi 18 h - 19 h	10 sem.	92
Kickboxing 8-13 ans	Mercredi 19 h - 20 h	10 sem.	92
Peinture sur toile 6-8 ans	Vendredi 17 h - 18 h	10 sem.	85
Peinture sur toile 9-13 ans	Vendredi 18 h - 19 h	10 sem.	85
Brico thématique 5-7 ans	Samedi 9 h 15 - 10 h 15	10 sem.	68
Cours de création de bandes dessinées-Manga 8-13 ans	Samedi 10 h 15 - 11 h 15	10 sem.	68
Jiu-Jitsu (no-gi) 8-13 ans	Samedi 10 h - 11 h	10 sem.	92
Éveil musicale 3-5 ans	Samedi 11 h - 11 h 45	10 sem.	69
Éveil musicale 3-5 ans	Samedi 12 h - 12 h 45	10 sem.	69
Cours de couture (initiation) 8-13 ans	Samedi 12 h - 13 h	10 sem.	92
Initiation aux arts martiaux (Adapté à une clientèle ayant un handicap physique) 8-13 ans	Samedi 13 h - 14 h	10 sem.	65
Judo 6-7 ans	Dimanche 9 h - 10 h	10 sem.	92
Judo 8-9 ans	Dimanche 10 h - 11 h	10 sem.	92
Judo 10-13 ans	Dimanche 11 h - 12 h	10 sem.	92
Cours de dessin 9-13 ans	Dimanche 12 h - 13 h	10 sem.	85
Cours de dessin 6-8 ans	Dimanche 13 h - 14 h	10 sem.	85
Cours d'initiation à l'arabe 6-8 ans	Dimanche 14 h 30 - 15 h 30	10 sem.	88
Cours d'initiation à l'arabe 9-13 ans	Dimanche 15 h 30 - 16 h 30	10 sem.	88
Cours de boxe 9-13 ans	Dimanche 14 h 30 - 15 h 30	10 sem.	92

Selon l'activité, les participants doivent avoir leur guitare/ukulélé.

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

ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Programme VieActive	Lundi 9 h 30 - 10 h 30	10 sem.	Gratuit
Tai Chi débutant*	Lundi 11 h - 12 h	10 sem.	92
Pétanque	Lundi 13 h - 16 h	10 sem.	25
Cours de tricot	Lundi 13 h - 15 h	10 sem.	67
Qi Gong*	Lundi 14 h - 15 h	10 sem.	92
Tai Chi intermédiaire*	Lundi 15 h - 16 h	10 sem.	92
Tai Chi avancé*	Lundi 16 h - 17 h	10 sem.	92
Cours de guitare débutant niveau 1	Lundi 16 h 30 - 17 h 30	10 sem.	115
Abdos fesses de fer*	Lundi 17 h 15 - 18 h 15	10 sem.	92
Cours de guitare débutant niveau 2	Lundi 17 h 30 - 18 h 30	10 sem.	115
Auto-Défense pour femme (16ans et +)*	Lundi 18 h - 19 h	10 sem.	70
Yoga Hatha*	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	92
Karaté*	Lundi 19 h - 20 h 30	10 sem.	115
Ukulélé	Lundi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	96
Yoga Prana flow*	Lundi 19 h 45 - 20 h 45	10 sem.	92
Club de Ukulele (niveau intermédiaire/avancé)	Lundi 20 h 30 - 21 h 30	10 sem.	96
Peinture libre	Mardi 9 h - 15 h 30	10 sem.	30
Cours de tonus*	Mardi 10 - 11 h	10 sem.	92
Mise en forme sur chaise*	Mardi 11 h 15 - 12 h 15	10 sem.	92
Danse en ligne débutant niveau 2	Mardi 13 h - 14 h	10 sem.	59
Danse en ligne intermédiaire	Mardi 14 h 15 - 15 h 45	10 sem.	69



ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Zumba*	Mardi 16 h 30 - 17 h 30	10 sem.	92
Cuisine de monde	Mardi 18 h - 20 h	8 sem.	200
Breakdance	Mardi 18 h - 19 h	10 sem.	75
Atelier d'écriture	Mardi 18 h 30 - 20 h 30	12 sem.	112
Danse latine	Mardi 19 h 15 - 20 h 45	10 sem.	115
Viellir, une question d'attitude! (Programme Participe présent)	Mercredi 10 h 15 - 12 h 15	10 sem.	Gratuit
Gymnastique holistique*	Mercredi 10 h 30 - 12 h	10 sem.	108
Petanque	Mercredi 13 h - 16 h	10 sem.	25
Gymnastique holistique*	Mercredi 13 h - 14 h 30	10 sem.	108
Abdos fesses de fer*	Mercredi 16 h - 17 h	10 sem.	92
Anglais débutant	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30	10 sem.	75
Cours de tricot	Mercredi 18 h 00 - 20 h	10 sem.	67
Anglais intermédiaire	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	75
Anglais conversation	Mercredi 19 h 30 - 21 h	10 sem.	105
Kickboxing*	Mercredi 20 h - 21 h	10 sem.	105
Peinture libre	Jeudi 9 h - 15 h 30	10 sem.	30
Mise en forme et musculation pour aîné*	Jeudi 10 h - 11 h	10 sem.	92
Gymnastique holistique (ZOOM)*	Jeudi 10 h 30-12 h	10 sem.	108
Pilates 50 ans +*	Jeudi 11 h 30-12 h 30	10 sem.	92
Danse en ligne débutant niveau 1	Jeudi 13 h - 14 h	10 sem.	59
Atelier techno 1: Communiquer en ligne	Jeudi 3 octobre (14 h 30 - 16 h 30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 2: Découvrir, configurer et utiliser le système (Windows 10 ou 11)	Jeudi 10 octobre (14 h 30 - 16 h 30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 3: Matériel et concepts informatiques	Jeudi 17 octobre (14 h 30 - 16 h 30)	1 sem.	Gratuit
Atelier techno 4: Utiliser les outils bureautiques	Jeudi 24 octobre (14 h 30 - 16 h 30)	1 sem.	Gratuit
Pilates*	Jeudi 17 h - 18 h	10 sem.	92
Espagnol débutant débutant niveau 1	Jeudi 17 h - 18 h	10 sem.	75
Espagnol débutant débutant niveau 2	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	105
Karaté*	Jeudi 18 h 30 - 20 h	10 sem.	115
Cuisine de monde	Jeudi 18 h 30 - 20 h 30	8 sem.	200
Cours de broderie	Jeudi 18 h 30 - 20 h 30	10 sem.	92
Espagnol conversation (avancé)	Jeudi 20 h - 21 h 30	10 sem.	105
Capoeira*	Jeudi 20 h - 21 h	10 sem.	105
Méditation*	Vendredi 9 h - 10 h	10 sem.	92
Stretching*	Vendredi 10 h - 11 h	10 sem.	92
Zumba Gold*	Vendredi 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	92
Impro adulte/aîné	Vendredi 11 h 45 - 13 h	10 sem.	40
Club de scrabble	Vendredi 13 h - 16 h	10 sem.	25
Baseball Poche	Vendredi 14 h - 16 h	10 sem.	25
Pilates*	Vendredi 17 h - 18 h	10 sem.	92
Atelier de couture (Avec machine!)	Vendredi 19 h 30 - 21 h 30	10 sem.	115
Cardio tonus*	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	10 sem.	92
Chorale	Samedi 13 h - 14 h 30	10 sem.	115
Jiu-Jitsu (Nogi)*	Samedi 11 h - 12 h 30	10 sem.	115
Initiation aux arts martiaux (Adapté à une clientèle ayant un handicap physique)	Samedi 14 h - 15 h	10 sem.	65
Atelier de couture (Avec machine!)	Samedi 13 h 30 - 15 h 30	10 sem.	115
Cours de tricot	Dimanche 9 h 30 - 11 h 30	10 sem.	67
Yoga Hatha*	Dimanche 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	92
Danse social	Dimanche 12 h - 13 h 30	10 sem.	95
Judo*	Dimanche 12 h 30 - 14 h	10 sem.	115
Cours de boxe*	Dimanche 15 h 30 - 16 h 30	10 sem.	105

* Rabais de 25% sur le 2^e cours et 40% pour le 3^e cours, applicable seulement pour les cours du même niveau (catégorie). À noter que les rabais sont seulement applicables en période d'inscription.

SAINT-BONAVENTURE

5205, rue Saint-Zotique, Montréal QG HIT 1N6



ACTIVITÉS ENFANTS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Anglais par le jeu 5-7 ans	Samedi 13 h - 14 h	10 sem.	68
Anglais par le jeu 8-13 ans	Samedi 14 h - 15 h	10 sem.	68
ACTIVITÉS ADULTES ET AÎNÉS	HORAIRE	DURÉE	COÛT (\$)
Peinture à l'acrylique, à l'aquarelle & à l'huile	Lundi 13 h - 16 h	10 sem.	115
Programme VieActive	Lundi 10 h - 11 h	10 sem.	Gratuit
Qi Gong*	Mardi 14 h - 15 h 30	10 sem.	115
Tai Chi débutant*	Mardi 17 h 30 - 18 h 30	10 sem.	92
Tai Chi intermédiaire*	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	10 sem.	92
Tai Chi avancé*	Mardi 19 h 30 - 20 h 30	10 sem.	92
Yoga Hatha*	Samedi 10 h 30 - 11 h 30	10 sem.	92

* Rabais de 25 % sur le 2e cours et 40 % pour le 3e cours, applicable seulement pour les cours du même type (se référer au niveau sur notre site internet). À noter que les rabais sont seulement applicables en période d'inscription.

PARTAGE TES TALENTS !



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, 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

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Station de loisir au parc du Pélican :

Du 14 décembre 2024 au 9 mars 2025
(prêts gratuits d'équipements hivernaux)

Inscriptions aux activités de loisirs pour l'hiver :

Du 7 au 12 janvier 2025

Inscriptions aux activités de parascolaires pour l'hiver :

Du 8 au 10 janvier 2025

Inscriptions aux activités au camp de jour de la relâche scolaire :

Du 5 au 9 février 2025

Fermeture des LRCR pour la période des Fêtes :

Du 20 décembre au 5 janvier 2025

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 munis d'une charte provinciale, ainsi que d'une assurance de responsabilité civile. Il est aussi possible pour **des groupes de citoyens et citoyennes** de réserver des heures de gymnase pour la pratique d'autre sport.

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 ET COLLABORATRICES
POUR LEURS GÉNÉREUSES CONTRIBUTIONS ET LEUR
SUPPORT DANS LA RÉUSSITE DE NOS ACTIVITÉS
COMMUNAUTAIRES ET DE LOISIR.



Siège social des Loisirs récréatifs et communautaires de Rosemont

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

lrcr.qc.ca