



**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION HIVER 2024

Préinscription le samedi 2 décembre 2023
Inscription le samedi 9 décembre 2023
dès 9h00 en ligne seulement

Printemps 2024

Préinscription
Le samedi 16 mars 2024, dès 9h en ligne seulement
Inscription
Le samedi 23 mars 2024, dès 9h en ligne seulement

Semaine de relâche du 4 mars au 8 mars 2024

Inscription (quartier seulement)
Le samedi 20 janvier 2024, dès 9h en ligne seulement

Pour tous : Le lundi 22 janvier 2024, dès 9h en ligne seulement

Camp d'été 2024

Inscription (quartier seulement)
Le samedi 30 mars 2024, dès 9h en ligne seulement

Pour tous : Le mardi 2 avril 2024, dès 12h en ligne seulement

INSCRIPTION VALIDE APRÈS PAIEMENT

suivez-nous sur  

1825 Notre-Dame O, Montréal H3J 2Y4 | 514 932-0800 | cspb.ca

Partenaire de la Ville de Montréal

Avec la participation financière de

Le Sud-Ouest
Montréal 

**Éducation,
Loisir et Sport**
Québec 

COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 8 janvier au 31 mars 2024

Afro Caraïbes	samedi	12h00 à 12h50	100,00 \$
Aikido	mardi	20h00 à 21h30	133,00 \$
Ballet Fitness	mardi	19h00 à 19h50	100,00 \$
Ballon Fitness	jeudi	10h00 à 10h50	100,00 \$
Boxe	mardi et jeudi	7h30 à 8h30	162,00 \$
Callisthénie / Musculation poids corps	mercredi ou vendredi	7h15 à 8h30	1x 125,00 \$ 2x 231,25 \$
Capoeira ados et adultes	samedi	10h00 à 10h50	90,00 \$
Cardio Boxe	mardi et jeudi	18h00 à 18h50	162,00 \$
	dimanche	11h00 à 11h50	100,00 \$
Cardio tonus	lundi	7h30 à 8h20	100,00 \$
Circuit urbain 16 et +	jeudi	18h30 à 20h00	65,00 \$
Danse fitness (débutant/intermédiaire)	lundi	10h00 à 10h50	100,00 \$
Essentrics	jeudi	11h00 à 11h50	100,00 \$
Mise en forme 55 ans +	lun./mer./vend.	11h00 à 11h50	88,00 \$
			1 x 88,00 \$ / 2 x 162,80 \$ / 3 x 233,20 \$
Pilates	jeudi	19h00 à 19h50	100,00 \$
Remise en forme avec bébé	vendredi	9h30 à 10h50	100,00 \$
Spinning	mardi et jeudi	12h00 à 12h50	162,00 \$
	vendredi	18h00 à 18h50	100,00 \$
Strong Nation	mardi et jeudi	12h00 à 12h50	162,00 \$
Taekwondo adultes	lundi et mercredi	19h00 à 20h15	158,00 \$
Tonus musculaire	mardi	11h00 à 11h50	100,00 \$

COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 8 janvier au 31 mars 2024

Yoga	dimanche	9h00 à 9h50	100,00 \$
Yoga Yin et relaxation	dimanche	10h00 à 10h50	100,00 \$
Yogalates	1 x 88,00 \$ / 2 x 162,80 \$ / 3 x 233,20 \$	lun./mer./vend. 12h00 à 12h50	88,00 \$
Zumba	lundi et mercredi	18h00 à 18h50	158,00 \$

COURS EN SALLE ENFANTS

du 8 janvier au 16 mars 2024

Capoeira 6-12 ans	samedi	9h00 à 9h50	90,00 \$
Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)	lun, merc., vend.	16h00 à 16h50	122,00 \$
Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)	lun, merc., vend.	17h00 à 17h50	122,00 \$

**LE JARDIN DE
PIROUETTE ET CABRIOLE**
programme de psychomotricité avec parent
du 8 janvier au 16 mars 2024



Camomille la chenille 12-18 mois	samedi	9h00 à 9h45	90,00 \$
Cannelle la coccinelle 18-24 mois	samedi	9h00 à 9h45	90,00 \$
Groseille l'abeille 2-2½ ans	samedi	10h00 à 10h45	90,00 \$
Fenouil la grenouille 2½-3 ans	samedi	10h00 à 10h45	90,00 \$
Potiron le papillon 3-4 ans	samedi	11h00 à 11h45	90,00 \$
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans	samedi	11h00 à 11h45	90,00 \$



- * Cours à la carte 10 \$
- * Selon la disponibilité
- * L'horaire peut être modifié sans préavis
- * Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents

ACTIVITÉS EN SALLE ET EN GYMNASÉ

du 8 janvier au 31 mars 2024

Badminton

Réservation par téléphone.
Doit être membre (obligatoire).
Un seul terrain par réservation.
Maximum de 6 personnes par terrain.

Réservez la veille à partir de 13 h

lundi au vendredi	11h30 à 13h45
lundi et mercredi	17h30 à 22h15
dimanche	9h15 à 14h00

15 \$/1 heure **22,50 \$/2 heures**
5,00 \$/raquette **1,00 \$/volant**

COURS SPÉCIALISÉS ET PRIVÉS

Cours privés en piscine

50 \$/hr
Envoyer un courriel à partir du 11 décembre 2023 à
lucas@centresportif-cspb.com pour les cours privés

RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général
Dickens Mathurin dickens@cspb.ca

Adjointe administrative
Kaouther BEN YOUNES kaouther@cspb.ca

Responsable des activités aquatiques/camp de jour et des cours privés en piscine
Jean-Baptiste Berthet jean-baptiste@cspb.ca

Responsable des activités en salle et en gymnase
Christelle Langrée christelle@cspb.ca

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 8 janvier au 31 mars 2024

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **162,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **162,00 \$**
mardi 14h00 à 14h45 **85,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **85,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 8 janvier au 31 mars 2024

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**
lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **162,00 \$**
mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**
mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **162,00 \$**
mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **162,00 \$**
vendredi 10h00 à 10h45 **85,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **162,00 \$**

Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45
mardi / jeudi 18h30 à 19h15
mardi 13h00 à 13h45
mercredi 17h30 à 18h15
jeudi 14h00 à 14h45
1 x 100,00 \$ / 2 x 185,00 \$ / 3 x 265,00 \$

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15
du 8 janvier au 14 février 2024 **88,00 \$**
du 19 février au 27 mars 2024 **88,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45
du 8 janvier 2023 au 31 mars 2024 **173,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 8 janvier au 31 mars 2024
lundi au vendredi 9h00 à 9h55
lundi au vendredi 10h00 à 10h55
lundi au vendredi 11h00 à 11h55
mardi et jeudi 8h00 à 8h55 **5,00 \$/heure**

COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS NAGEUR ET JEUNE SAUVETEUR DE 5 À 12 ANS du 13 janvier au 17 mars 2024

Nageur 1 80,00 \$		Nageur 3 80,00 \$		Nageur 5-6 80,00 \$	
samedi	8h00 à 8h40	samedi	8h00 à 8h40	samedi	9h30 à 10h10
samedi	10h15 à 10h55	samedi	12h15 à 12h55	samedi	12h50 à 13h30
samedi	12h15 à 12h55	dimanche	9h30 à 10h10	dimanche	10h15 à 10h55
dimanche	8h00 à 8h40	dimanche	12h15 à 12h55	dimanche	13h00 à 13h40
dimanche	8h45 à 9h25				
dimanche	10h15 à 10h55				
dimanche	12h20 à 13h00				
Nageur 2 80,00 \$		Nageur 4 80,00 \$		Jeune sauveteur initié 7 et jeune sauveteur averti 8 80,00 \$	
samedi	8h45 à 9h25	samedi	9h30 à 10h10	samedi	10h15 à 10h55
samedi	13h00 à 13h40	samedi	11h00 à 11h40	samedi	12h15 à 12h55
dimanche	8h45 à 9h25	dimanche	9h30 à 10h10	dimanche	11h00 à 11h40
		dimanche	13h05 à 13h45		
				Jeune sauveteur expert 9 80,00 \$	
				samedi	11h00 à 11h40
				dimanche	13h00 à 13h40

COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS PARENT ENFANT ET PRÉSCOLAIRE DE 4 MOIS À 5 ANS du 13 janvier au 17 mars 2024

* Parent et enfant 1 (4 à 12 mois) 77,00 \$	* Préscolaire 1 (3 à 5 ans) 77,00 \$	Préscolaire 3 (3 à 5 ans) 80,00 \$
samedi 8h00 à 8h30	samedi 9h20 à 10h00	samedi 8h00 à 8h40
samedi 12h15 à 12h45	samedi 11h00 à 11h40	samedi 8h45 à 9h25
dimanche 8h00 à 8h30	samedi 13h00 à 13h40	samedi 9h30 à 10h10
	dimanche 8h35 à 9h15	samedi 10h15 à 10h55
	dimanche 10h05 à 10h45	samedi 13h00 à 13h40
		dimanche 8h00 à 8h40
* Parent et enfant 2 (12 à 24 mois) 77,00 \$	Préscolaire 2 (3 à 5 ans) 80,00 \$	dimanche 8h00 à 8h40
samedi 8h45 à 9h25	samedi 8h00 à 8h40	dimanche 9h20 à 10h00
dimanche 11h00 à 11h40	samedi 8h45 à 9h25	dimanche 12h20 à 13h00
	samedi 10h15 à 10h55	
	samedi 12h15 à 12h55	Préscolaire 4 (3 à 5 ans) 80,00 \$
	samedi 13h00 à 13h40	samedi 8h35 à 9h15
	dimanche 8h00 à 8h40	samedi 10h50 à 11h30
	dimanche 8h45 à 9h25	dimanche 10h50 à 11h30
	dimanche 10h15 à 10h55	
	dimanche 11h00 à 11h40	Préscolaire 5 (3 à 5 ans) 80,00 \$
	dimanche 13h05 à 13h45	samedi 9h30 à 10h10
		samedi 11h00 à 11h40

*** Cours avec parent :**
un seul parent accompagnateur.

* Cours à la carte 10 \$

* Selon la disponibilité

* L'horaire peut être modifié sans préavis

* Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

du 8 janvier au 16 mars 2024

Multi sports

Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur.

samedi (9-11 ans)	9h15 à 10h00	15,00 \$
samedi (6-8 ans)	10h15 à 11h00	15,00 \$

Écriture créative

mercredi (9-12 ans)	15h30 à 17h00	gratuit
---------------------	---------------	----------------

du 8 janvier au 31 mars 2024

Soccer

mardi (6-8 ans)	16h30 à 17h30	15,00 \$
mardi (16 ans +)	17h30 à 18h30	15,00 \$
jeudi (9-12 ans)	16h30 à 17h30	15,00 \$

Muay Thai

samedi (12-16 ans)	11h00 à 11h50	gratuit
--------------------	---------------	----------------

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 8 janvier au 31 mars 2024

lundi	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 20h30 à 21h15
--------------	--

mardi	12h00 à 12h45 15h30 à 16h15 20h30 à 21h15
--------------	---

mercredi	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 20h30 à 21h15
-----------------	--

jeudi	12h00 à 12h45 15h30 à 16h15 20h30 à 21h15
--------------	---

vendredi	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 16h00 à 16h45 20h30 à 21h15
-----------------	---

samedi	14h15 à 15h15
---------------	---------------

dimanche	14h15 à 15h15
-----------------	---------------

HORAIRE DES BAINS LIBRES TOUS

du 8 janvier au 31 mars 2024

lundi / mercredi	16h00 à 16h45
-------------------------	---------------

mardi / jeudi	16h30 à 17h15
----------------------	---------------

vendredi	17h00 à 17h45 18h00 à 18h45 19h00 à 19h45
-----------------	---

samedi / dimanche	15h30 à 16h30
--------------------------	---------------

Entrée gratuite * Réservation en ligne seulement
Nombre de places limitées * Bonnet de bain obligatoire