



**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024

Préinscription le samedi 16 mars 2024

Inscription le samedi 23 mars 2024

dès 9h00 en ligne seulement

Jours fériés : 24 juin / 1^{er} juillet

Été 2024 (du 25 juin au 16 août 2024)

Inscription

Le samedi 15 juin 2024, dès 9h en ligne seulement

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 1^{er} avril au 23 juin 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	7h15 à 8h30	125,00 \$
	vendredi	7h15 à 8h30	125,00 \$
			1 x 125,00 \$ / 2 x 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 8h30	100,00 \$
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 1^{er} avril au 23 juin 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 1^{er} avril au 9 juin 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 1^{er} avril au 9 juin 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 disponibilités
- * L'horaire peut être modifié sans préavis
- * Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents

ACTIVITÉS EN SALLE ET EN GYMNASÉ

du 1^{er} avril au 23 juin 2024

Badminton

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

50 \$/hr / Cours semi privés : 75 \$/hr

Veuillez envoyer un courriel à partir du 25 mars 2024
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
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 1^{er} avril au 23 juin 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 1^{er} avril au 23 juin 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 1^{er} avril au 8 mai 2024 **88,00 \$**
du 13 mai au 19 juin 2024 **88,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45
du 1^{er} avril au 23 juin 2024 **173,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 1^{er} avril au 23 juin 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 6 avril au 9 juin 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 6 avril au 9 juin 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 disponibilités

* 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 1^{er} avril au 9 juin 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 1^{er} avril au 23 juin 2024

Soccer

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

Muay Thai

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

HORAIRE DES BAINS LIBRES **ADULTE**

du 1^{er} avril au 23 juin 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 1^{er} avril au 23 juin 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