



**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION ÉTÉ 2024 Du 25 juin au 16 août 2024

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

Inscription

À partir du samedi 15 juin 2024 dès 9h en ligne seulement

Automne 2024

Inscription

À partir du samedi 17 août 2024 dès 9h en ligne seulement



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

Partenaire de la Ville de Montréal

Avec la participation financière de



COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 25 juin au 16 août 2024

Afro Caraïbes
samedi 12h00 à 12h50 **61,00 \$**

Aikido
mardi 20h00 à 21h30 **89,00 \$**

Callisthénie / Musculation poids du corps
mercredi 7h15 à 8h30 **86,00 \$**
vendredi 7h15 à 8h30 **86,00 \$**
1 x 86,00 \$ / 2 x 159,10 \$

Cardio Boxe
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **112,00 \$**
dimanche 11h00 à 11h50 **61,00 \$**

Danse fitness (débutant/intermédiaire)
lundi 10h00 à 10h50 **52,00 \$**

Essentrics
jeudi 11h00 à 11h50 **69,00 \$**

Mise en forme 55 ans +
lundi 11h00 à 11h50 **46,00 \$**
mercredi 11h00 à 11h50 **61,00 \$**
2 x 100,10 \$

Pilates
jeudi 19h00 à 19h50 **69,00 \$**

Remise en forme avec bébé
vendredi 9h30 à 10h50 **69,00 \$**

Spinning
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **112,00 \$**

Tonus musculaire
mardi 11h00 à 11h50 **69,00 \$**

Yogalates
lundi 12h00 à 12h50 **46,00 \$**
mercredi 12h00 à 12h50 **61,00 \$**
2 x 110,10 \$

- * 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 25 juin au 16 août 2024

Badminton

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

Réservez la veille à partir de 13h00

lundi / mercredi 17h30 à 21h00
samedi 9h15 à 11h30
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

Veillez envoyer un courriel à partir du 17 juin 2024
à lucas@cspb.ca 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



CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES GRATUITES

du 25 juin au 21 août 2024

PARC OSCAR PETERSON

Soccer - 26 juin au 21 août

lundi et mercredi
(6-8 ans) 17h00 à 18h00
(9-11 ans) 18h00 à 19h00
(12-14 ans) 19h00 à 20h00

PARC DE LA STELCO

Étirement - 28 juin au jeudi 16 août
lundi et vendredi 12h00 à 13h00

Zumba - 26 juin au 14 août
lundi et mercredi 18h00 à 19h00

Circuit urbain - 25 juin au 13 août
mardi 18h00 à 19h00

Cardio tonus - 26 juin au 14 août
mercredi 11h00 à 12h00

Entraînement athlétique
26 juin au 14 août
mercredi 12h00 à 13h00

Pilates - 27 juin au 15 août
jeudi 12h00 à 13h00

Abdo fessiers - 25 juin au 13 août
mardi 12h00 à 13h00

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 25 juin au 16 août 2024

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **112,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **112,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **59,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 25 juin au 16 août 2024

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **112,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **98,00 \$**

lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **98,00 \$**

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **112,00 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **112,00 \$**

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **112,00 \$**

vendredi 10h00 à 10h45 **59,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **112,00 \$**

Aquaspinning

lundi 9h00 à 9h45 **52,00 \$**

mardi 18h30 à 19h15 **69,00 \$**

mercredi 9h00 à 9h45 **69,00 \$**

mercredi 17h30 à 18h15 **69,00 \$**

jeudi 18h30 à 19h15 **69,00 \$**

vendredi 9h00 à 9h45 **69,00 \$**

1 x 69,00 \$ / 2 x 127,65 \$ / 3 x 182,85 \$

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15

du 25 juin au 16 août 2024 **98,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

du 25 juin au 16 août 2024 **119,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 25 juin au 16 août 2024

lundi au vendredi 9h00 à 9h55

lundi au vendredi 11h00 à 11h55

mardi et jeudi 8h00 à 8h55

mardi et jeudi 10h00 à 10h55 **5,00 \$/heure**

COURS EN PISCINE

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS NAGEUR ET JEUNE

SAUVETEUR DE 5 À 12 ANS

du 25 juin au 15 août 2024

Nageur 1 **64,00 \$**

mardi 17h45 à 18h25

mercredi 17h45 à 18h25

jeudi 17h45 à 18h25

Nageur 2 **64,00 \$**

mercredi 17h00 à 17h40

Nageur 3 **64,00 \$**

mercredi 18h30 à 19h10

Nageur 4 **64,00 \$**

mardi 18h30 à 19h10

Nageur 5-6 **64,00 \$**

jeudi 18h30 à 19h10

COURS EN PISCINE

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS PARENT ENFANT ET

PRÉSCOLAIRE DE 4 MOIS À 5 ANS

du 25 juin au 15 août 2024

Préscolaire 2 **64,00 \$**

mardi 17h00 à 17h40

mercredi 17h00 à 17h40

jeudi 17h00 à 17h40

Préscolaire 3 **64,00 \$**

mercredi 17h45 à 18h25

Préscolaire 5 **64,00 \$**

mercredi 18h30 à 19h10

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 25 juin au 16 août 2024

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

mardi 12h00 à 12h45
20h30 à 21h15

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

jeudi 12h00 à 12h45
20h30 à 21h15

vendredi 7h00 à 7h45
8h00 à 8h45
12h00 à 12h45
16h15 à 17h0
19h30 à 20h15
20h30 à 21h15

samedi 12h00 à 12h45

dimanche 12h00 à 12h45

HORAIRE DES BAINS LIBRES TOUS

du 25 juin au 16 août 2024

lundi 16h15 à 17h00

mardi 16h15 à 17h00

mercredi 16h15 à 17h00

jeudi 16h15 à 17h00

vendredi 16h15 à 17h00
17h15 à 18h00
18h15 à 19h00

samedi 13h00 à 13h45
14h00 à 14h45

dimanche 13h00 à 13h45
14h00 à 14h45

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