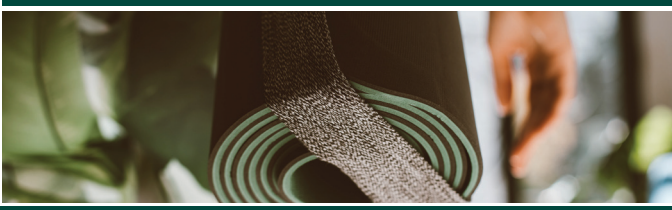




**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION AUTOMNE 2024 Du 16 septembre au 15 décembre 2024

**Inscription le samedi 17 août 2024 dès 9h00
en ligne seulement**

Jours fériés : Action de Grâce, lundi 14 octobre 2024

Hiver 2025 (du 6 janvier au 30 mars 2025)

préinscription

du vendredi 29 novembre 2024 à 12h00

au jeudi 5 décembre 2024 12h00 en ligne seulement

inscription

le vendredi le 6 décembre 2024 dès midi 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 16 septembre au 15 décembre 2024

Afro Caraïbes
samedi 12h00 à 12h50 **111,00 \$**

Aikido
mardi 20h00 à 21h30 **148,00 \$**

Ballet Fitness
jeudi 12h00 à 12h50 **111,00 \$**

Boxe
mardi et jeudi 7h30 à 8h30 **180,00 \$**

Callisthénie / Musculation poids corps
mercredi 7h15 à 8h30 **139,00 \$**
vendredi 7h15 à 8h30 **139,00 \$**
1 x 139,00 \$ / 2 x 257,15 \$

Capoeira ados et adultes
samedi 10h00 à 10h50 **100,00 \$**

Cardio Boxe
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **180,00 \$**
dimanche 11h00 à 11h50 **111,00 \$**

Cardio tonus
mardi 12h00 à 12h50 **111,00 \$**
vendredi 8h45 à 9h30 **111,00 \$**

Danse fitness (débutant/intermédiaire)
jeudi 10h00 à 10h50 **111,00 \$**

Essentrics
jeudi 11h00 à 11h50 **111,00 \$**

Mise en forme 55 ans +
lundi 11h00 à 11h50 **90,50 \$**
mer. / vend. 11h00 à 11h50 **98,00 \$**
1 x 98,00 \$ / 2 x 181,30 \$ / 3 x 259,70 \$

Pilates
mardi et jeudi 19h00 à 19h50 **180,00 \$**

Remise en forme avec bébé
vendredi 9h30 à 10h50 **111,00 \$**

Spinning
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **180,00 \$**
vendredi 18h00 à 18h50 **111,00 \$**

Taekwondo adultes
lundi et mercredi 19h00 à 20h15 **175,00 \$**

Tonus musculaire
mardi 11h00 à 11h50 **111,00 \$**

Yoga
dimanche 9h00 à 9h50 **111,00 \$**

COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 16 septembre au 15 décembre 2024

Yoga sur chaise
mercredi 10h00 à 10h50 **111,00 \$**

Yoga Yin et relaxation
dimanche 10h00 à 10h50 **111,00 \$**

Yogalates 1 x 98,00 \$ / 2 x 181,30 \$ / 3 x 259,70 \$
lundi 12h00 à 12h50 **91,00 \$**
mer. / vend. 12h00 à 12h50 **98,00 \$**

Zumba
lundi et mercredi 18h00 à 18h50 **175,00 \$**

COURS EN SALLE ENFANTS

du 16 septembre au 23 novembre 2024

Capoeira 6-12 ans
samedi 9h00 à 9h50 **95,00 \$**

Hip-Hop 6-12 ans
mardi 16h30 à 17h20 **95,00 \$**

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 16h00 à 16h50 **130,00 \$**
du 16 septembre 2024 au 6 juin 2025 **310,00 \$**

Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 17h00 à 17h50 **130,00 \$**
du 16 septembre 2024 au 6 juin 2025 **310,00 \$**

LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE



programme de psychomotricité avec parent

du 16 septembre au 23 novembre 2024

Camomille la chenille 12-18 mois
Cannelle la coccinelle 18-24 mois
samedi 9h00 à 9h45 **95,00 \$**

Groseille l'abeille 2-2½ ans
Fenouil la grenouille 2½-3 ans
samedi 10h00 à 10h45 **95,00 \$**

Potiron le papillon 3-4 ans
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans
samedi 11h00 à 11h45 **95,00 \$**



- * 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 GYMNASSE

du 16 septembre au 15 décembre 2024

Badminton

Réservation en ligne.

Doit être membre (obligatoire).

Un seul terrain par réservation.

Maximum de 6 personnes par terrain.

lundi au vendredi 11h30 à 13h45

lundi et mercredi 17h30 à 22h15

dimanche 9h15 à 15h00

15 \$/1 heure **25,00 \$/2 heures**
5,00 \$/raquette **1,00 \$/volant**

COURS PRIVÉS

50 \$/hr - 1 participant

75 \$/hr - 2 participants

Veillez envoyer un courriel à partir du 19 août 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

Superviseur des opérations

Lucas Jamin lucas@cspb.ca

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 16 septembre au 15 décembre 2024

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **180,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **180,00 \$**
mardi 14h00 à 14h45 **94,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **94,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 16 septembre au 15 décembre 2024

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **180,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **173,00 \$**
lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **173,00 \$**
mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **180,00 \$**
mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **180,00 \$**
vendredi 10h00 à 10h45 **94,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **180,00 \$**

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 111,00 \$ *Lundi 102,50 \$* / 2 x 205,35 \$ / 3 x 294,15 \$

Aqua-Zumba

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **180,00 \$**

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15
du 16 septembre au 28 octobre 2024 **91,00 \$**
du 30 octobre au 11 décembre 2024 **98,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45
du 17 septembre au 12 décembre 2024 **192,00 \$**
du 17 septembre 2024 au 14 août 2025 **613,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 16 septembre au 15 décembre 2024
lundi au vendredi 9h00 à 9h55 / 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 21 septembre au 24 novembre 2024

Nageur 1 **85,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40
samedi 10h15 à 10h55
samedi 12h20 à 13h00
dimanche 8h00 à 8h40
dimanche 8h45 à 9h25
dimanche 10h15 à 10h55
dimanche 13h05 à 13h45

Nageur 2 **85,00 \$**

samedi 8h45 à 9h25
samedi 13h05 à 13h45
dimanche 8h45 à 9h25
dimanche 10h15 à 10h55

Nageur 3 **85,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40
samedi 12h20 à 13h00
dimanche 9h30 à 10h10
dimanche 12h20 à 13h00

Nageur 4 **85,00 \$**

samedi 8h45 à 9h25
samedi 11h00 à 11h40
dimanche 9h30 à 10h10
dimanche 13h05 à 13h45

Nageur 5-6 **85,00 \$**

samedi 9h30 à 10h10
samedi 12h55 à 13h35
dimanche 10h15 à 10h55
dimanche 12h20 à 13h00

Jeune sauveteur initié 7 et jeune sauveteur averti 8 **85,00 \$**

samedi 10h15 à 10h55
samedi 12h20 à 13h00
dimanche 11h00 à 11h40

Jeune sauveteur expert 9 **85,00 \$**

samedi 11h00 à 11h40
dimanche 13h05 à 13h45

Etoile de Bronze / Perfectionnement natation **103,00 \$**

du 16 septembre au 9 décembre 2024

lundi 17h30 à 18h30

12 ans et +
(Doit avoir complété le Jeune sauveteur expert 9)

COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS PARENT ENFANT ET PRÉSCOLAIRE DE 4 MOIS À 5 ANS du 21 septembre au 24 novembre 2024

* Parent et enfant 1 (4 à 12 mois) **82,00 \$**

samedi 8h10 à 8h40
samedi 12h20 à 12h50
dimanche 8h10 à 8h40

* Parent et enfant 2 (12 à 24 mois) **82,00 \$**

samedi 8h45 à 9h25
dimanche 11h00 à 11h40

* Parent et enfant 3 (2 à 3 ans) **82,00 \$**

samedi 10h15 à 10h55
dimanche 9h30 à 10h10
dimanche 12h20 à 13h00

* Préscolaire 1 (3 à 5 ans) **82,00 \$**

samedi 9h30 à 10h10
samedi 11h00 à 11h40
samedi 13h05 à 13h45
dimanche 8h45 à 9h25
dimanche 10h15 à 10h55

Préscolaire 2 (3 à 5 ans) **85,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40
samedi 8h45 à 9h25
samedi 10h15 à 10h55
samedi 12h20 à 13h00
samedi 13h05 à 13h45
dimanche 8h00 à 8h40
dimanche 8h45 à 9h25
dimanche 11h00 à 11h40
dimanche 13h05 à 13h45

Préscolaire 3 (3 à 5 ans) **85,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40
samedi 8h45 à 9h25
samedi 9h30 à 10h10
samedi 10h15 à 10h55
samedi 13h05 à 13h45
dimanche 8h00 à 8h40
dimanche 9h30 à 10h10
dimanche 12h20 à 13h00

Préscolaire 4 (3 à 5 ans) **85,00 \$**

samedi 9h30 à 10h10
samedi 11h00 à 11h40
dimanche 11h00 à 11h40

Préscolaire 5 (3 à 5 ans) **85,00 \$**

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 16 septembre au 23 novembre 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 \$**

Soccer

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

Écriture créative

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

du 16 septembre au 15 décembre 2024

Soccer

mardi (16 ans +) 17h30 à 18h30 **15,00 \$**

Muay Thaï

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



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 18 septembre au 17 décembre 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 18 septembre au 17 décembre 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