



**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION HIVER 2025

Du 6 janvier au 30 mars 2025

Inscription le vendredi 6 décembre 2024
dès 12h00 en ligne seulement

Printemps 2025 (du 31 mars au 22 juin 2025)

préinscription

du vendredi 14 mars 2025 à 12h00

au jeudi 20 mars 2025 12h00 en ligne seulement

inscription

le vendredi le 21 mars 2025 dès midi en ligne seulement

Semaine de relâche du 3 mars au 7 mars 2025

Inscription (quartier seulement)

Le samedi 18 janvier 2025, dès 9h en ligne seulement

Pour tous : Le lundi 20 janvier 2025, dès 12h 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



COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 6 janvier au 30 mars 2025

Afro Caraïbes
samedi 12h00 à 12h50 **102,50 \$**

Aikido
mardi 20h00 à 21h30 **137,00 \$**

Ballet Fitness
jeudi 12h00 à 12h50 **102,50 \$**

Boxe
mardi et jeudi 7h30 à 8h30 **166,00 \$**

Callisthénie / Musculation poids corps
mercredi 7h15 à 8h30 **128,00 \$**
vendredi 7h15 à 8h30 **128,00 \$**
1 x 128,00 \$ / 2 x 236,80 \$

Capoeira ados et adultes
samedi 10h00 à 10h50 **92,50 \$**

Cardio Boxe
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **166,00 \$**
dimanche 11h00 à 11h50 **102,50 \$**

Cardio tonus
mardi 12h00 à 12h50 **102,50 \$**
vendredi 8h45 à 9h30 **102,50 \$**

Danse fitness (débutant/intermédiaire)
jeudi 10h00 à 10h50 **102,50 \$**

Essentric
jeudi 11h00 à 11h50 **102,50 \$**

Mise en forme 55 ans +
lundi 11h00 à 11h50 **84,00 \$**
mer. / vend. 11h00 à 11h50 **84,00 \$**
1 x 84,00 \$ / 2 x 155,40 \$ / 3 x 222,60 \$

Pilates
mardi et jeudi 19h00 à 19h50 **102,50 \$**

Remise en forme avec bébé
vendredi 9h30 à 10h50 **102,50 \$**

Spinning
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **166,00 \$**
vendredi 18h00 à 18h50 **102,50 \$**

Taekwondo adultes
lundi et mercredi 19h00 à 20h15 **162,00 \$**

Tonus musculaire
mardi 11h00 à 11h50 **102,50 \$**

Yoga
dimanche 9h00 à 9h50 **102,50 \$**

COURS EN SALLE ADULTES ET ÂÎNÉS

du 6 janvier au 30 mars 2025

Yoga sur chaise
mercredi 10h00 à 10h50 **102,50 \$**

Yoga Yin et relaxation
dimanche 10h00 à 10h50 **102,50 \$**

Yogalates 1 x 91,00 \$ / 2 x 168,35 \$ / 3 x 241,15 \$
lundi 12h00 à 12h50 **91,00 \$**
mer. / vend. 12h00 à 12h50 **91,00 \$**

Zumba
lundi et mercredi 18h00 à 18h50 **162,00 \$**

COURS EN SALLE ENFANTS

du 6 janvier au 15 mars 2025

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

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

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 16h00 à 16h50 **130,00 \$**

Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 17h00 à 17h50 **130,00 \$**

**LE JARDIN DE
PIROUETTE ET CABRIOLE**
programme de psychomotricité avec parent
du 6 janvier au 15 mars 2025



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 6 janvier au 30 mars 2025

Badminton

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

lundi/mardi/mercredi 11h30 à 13h30
vendredi 11h30 à 12h30
lundi et mercredi 17h30 à 22h30
dimanche 9h00 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

Veuillez envoyer un courriel à partir du 9 décembre 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 6 janvier au 30 mars 2025

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **166,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **166,00 \$**
mardi 14h00 à 14h45 **87,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **87,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 6 janvier au 30 mars 2025

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **166,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **166,00 \$**
lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **166,00 \$**
mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **166,00 \$**
mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **166,00 \$**
vendredi 10h00 à 10h45 **87,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **166,00 \$**

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 102,50 \$ / 2 x 189,62 \$ / 3 x 271,62 \$

Aqua-Zumba

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **166,00 \$**

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15
du 6 janvier au 12 février 2025 **91,00 \$**
du 17 février au 26 mars 2025 **91,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45 **177,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 6 janvier au 30 mars 2025
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 11 janvier au 16 mars 2025

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 12h15 à 12h55
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 6 janvier au 24 mars 2025
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 11 janvier au 16 mars 2025

* 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



ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

ACTIVITÉS EN GYMNASSE

du 6 janvier au 15 mars 2025

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)	16h30 à 17h30	15,00 \$

Écriture créative

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

du 6 janvier au 30 mars 2025

Soccer

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

Muay Thai

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

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 6 janvier au 30 mars 2025

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 6 janvier au 30 mars 2025

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