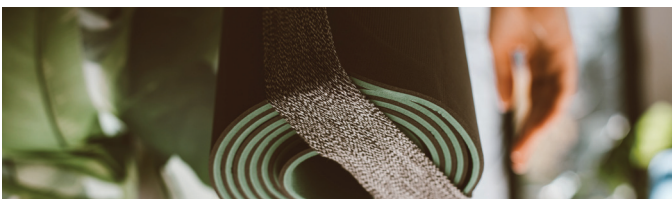




**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2025 Du 31 mars au 22 juin 2025

**préinscription : du 14 mars au 20 mars 2025
dès midi en ligne seulement**

**Inscription : le vendredi 21 mars 2025
dès midi en ligne seulement**

Jours fériés : 20-21 avril / 19 mai

Camp de jour 2025 (du 23 juin au 15 août 2025)

*** Priorité aux enfants inscrits en 2024**

Inscription (Quartier seulement H3J et H3C)

Le lundi 24 mars 2025, dès 9h en ligne seulement

Pour tous : Le mardi 25 mars 2025, dès midi en ligne seulement

Été 2025 (du 23 juin au 15 août 2025)

inscription

le vendredi le 6 juin 2025 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 AÎNÉS

du 31 mars au 22 juin 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 vendredi 7h15 à 8h30	128,00 \$ 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 dimanche 11h00 à 11h50	166,00 \$ 94,00 \$
Cardio tonus	mardi 12h00 à 12h50 vendredi 8h45 à 9h30	102,50 \$ 102,50 \$
Danse fitness (débutant/intermédiaire)	jeudi 10h00 à 10h50	102,50 \$
Essentrics	jeudi 11h00 à 11h50	102,50 \$
Mise en forme 55 ans +	lundi 11h00 à 11h50 mer. / vend. 11h00 à 11h50	70,00 \$ 84,00 \$
	1 x 84,00 \$ / 2 x 155,40 \$ / 3 x 222,60 \$	
Pilates	mardi et jeudi 19h00 à 19h50	166,00 \$
Remise en forme avec bébé	vendredi 9h30 à 10h50	102,50 \$
Spinning	mardi et jeudi 12h00 à 12h50 vendredi 18h00 à 18h50	166,00 \$ 102,50 \$
Taekwondo adultes	lundi et mercredi 19h00 à 20h15	148,50 \$
Tonus musculaire	mardi 11h00 à 11h50	102,50 \$
Yoga	dimanche 9h00 à 9h50	94,00 \$

COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 31 mars au 22 juin 2025

Yoga sur chaise	lundi 10h00 à 10h50 mercredi 10h00 à 10h50	86,00 \$ 102,50 \$
Yoga Yin et relaxation	dimanche 10h00 à 10h50	94,00 \$
Yogalates 1 x 91,00 \$ / 2 x 168,35 \$ / 3 x 241,15 \$	lundi. 12h00 à 12h50 mer. / vend. 12h00 à 12h50	76,00 \$ 91,00 \$
Zumba	lundi et mercredi 18h00 à 18h50	148,50 \$

COURS EN SALLE ENFANTS

du 31 mars au 7 juin 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	121,50 \$
Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)	lun, merc., vend. 17h00 à 17h50	121,50 \$

LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE



programme de psychomotricité avec parent
du 31 mars au 7 juin 2025

Camomille la chenille 12-18 mois	samedi 9h00 à 9h45	95,00 \$
Cannelle la coccinelle 18-24 mois	samedi 9h00 à 9h45	95,00 \$
Groseille l'abeille 2-2½ ans	samedi 10h00 à 10h45	95,00 \$
Fenouil la grenouille 2½-3 ans	samedi 10h00 à 10h45	95,00 \$
Potiron le papillon 3-4 ans	samedi 11h00 à 11h45	95,00 \$



- * Cours à la carte 12 \$ 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 31 mars au 22 juin 2025

Badminton

Réservation et paiement 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 **30,00 \$/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 24 mars 2025
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 31 mars au 20 juin 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 31 mars au 20 juin 2025

Aquaboot camp

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

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **152,00 \$**
lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **152,00 \$**
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 9h00 à 9h45 **86,00 \$**
mercredi / vendredi 9h00 à 9h45 **102,50 \$**
mardi / jeudi 18h30 à 19h15 **102,50 \$**
mardi 13h00 à 13h45 **102,50 \$**
mercredi 17h30 à 18h15 **102,50 \$**
jeudi 14h00 à 14h45 **102,50 \$**
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 31 mars au 7 mai 2025 **84,00 \$**
du 12 mai au 18 juin 2025 **84,00 \$**

Maîtres-nageurs

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

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 31 mars au 20 juin 2025
lundi au vendredi 9h00 à 9h55
lundi au vendredi 10h00 à 10h55
lundi au vendredi 11h00 à 11h55 **5,00 \$/heure**

COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS NAGEUR ET JEUNE SAUVETEUR DE 5 À 12 ANS du 5-6 avril au 7-15 juin 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 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 **85,00 \$**

jeune sauveteur averti 8
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

Cours perfectionnement **86,00 \$**

natation 12 ans et +

du 31 mars au 16 juin 2025

lundi 17h30 à 18h30

(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 5-6 avril au 7-15 juin 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 12 \$ 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 31 mars au 7 juin 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 31 mars au 22 juin 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 31 mars au 22 juin 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 31 mars au 22 juin 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