



CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

DU 30 MARS AU 21 JUIN 2026



SESSION PRINTEMPS 2026

PRÉINSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

Vendredi 13 mars à 12h au jeudi 19 mars

INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

Vendredi 20 mars à 12h

SESSION ÉTÉ 2026 / DU 22 JUIN AU 14 AOÛT

INSCRIPTIONS (EN LIGNE SEULEMENT)

Vendredi 5 juin à 12h

Jours fériés: 5, 6 avril et 18 mai



cspb.ca

1825 rue Notre-Dame Ouest, Montréal H3J 2Y4

PARTENAIRE DE LA
VILLE DE MONTRÉAL

Le Sud-Ouest
Montréal

AVEC LA PARTICIPATION
FINANCIÈRE DE

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

DEVENIR MEMBRE

Créer votre compte sur cspb.ca ; gratuit pour tous.
Pour chaque cours, un montant de **15\$** sera ajouté
pour les non-résidents de Montréal.

COURS À LA CARTE

Selon disponibilités ; payable avant le cours **12\$**

COURS PRIVÉS DE NATATION

50\$/h - 1 personne **75\$/h** - 2 personnes

Veuillez envoyer un courriel, à partir du **23 mars**
à lucas@cspb.ca

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIO-ÉDUCATIVES

Explorez un éventail d'ateliers captivants.
Abonnez-vous à notre infolettre et
suivez-nous sur les réseaux sociaux.



LOUEZ NOS ESPACES!

Notre gymnase et notre salle multisport sont
disponibles pour vos événements spéciaux, fêtes
d'anniversaire ou activités sportives entre amis.
Information/réservation : christelle@cspb.ca



CAMP D'ÉTÉ 2026

(priorité aux enfants inscrits en 2025)

INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

- Résidents du quartier seulement (H3J et H3C) :
samedi 28 mars 2026 à 9h
- Pour tous :
mardi 31 mars 2026 à 12h

RESPONSABLES ET SUPERVISEURS

Directeur général / poste 24

Dickens Mathurin | dickens@cspb.ca

Responsable des services

administratifs / poste 26

Kaouther Ben Younes | kaouther@cspb.ca

Responsable des activités aquatiques

et camp de jour / poste 25

Jean-Baptiste Berthet | jean-baptiste@cspb.ca

Responsable des activités en salle

et en gymnase / poste 27

Christelle Langrée | christelle@cspb.ca

Superviseur des opérations / poste 23

Lucas Jamin | lucas@cspb.ca

 **514 932-0800**

COURS EN SALLE

COURS ADULTES ET AÎNÉS

Du 30 mars au 21 juin

ABDO / FESSIERS		
Jeudi	9h00-9h50	110\$
AFRO CARAÏBES		
Samedi	12h00-12h50	110\$
AIKIDO		
Mardi	20h00-21h30	146\$
BOXE		
Mardi et jeudi	7h30-8h30	178\$
CALLISTHÉNIE (MUSCULATION ET POIDS DE CORPS)		
Mercredi ou vendredi	7h15-8h30	138\$
2 cours		255,30\$
CAPOEIRA ADULTES ET ADOS		
Samedi	10h00-10h50	99\$
CARDIO BOXE		
Mardi et jeudi	18h00-18h50	178\$
Dimanche	11h00-11h50	110\$
CARDIO TONUS		
Vendredi	8h45-9h30	110\$
DANSE FITNESS (DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE)		
Jeudi	10h00-10h50	110\$
ESSETRICS		
Mardi ou jeudi	12h00-12h50	110\$
2 cours		203,50\$
MISE EN FORME 55 ANS +		
Lundi (81\$) ou mercredi	11h00-11h50	97\$
ou vendredi		
2 cours		179,45\$ / 3 cours 244,25\$
PILATES		
Mardi et jeudi	19h00-19h50	178\$
REMISE EN FORME AVEC BÉBÉ		
Vendredi	9h30-10h50	110\$
SPINNING		
Mardi et jeudi	12h00-12h50	178\$
Vendredi	18h00-18h50	110\$
TAEKWONDO* ADULTES		
Lundi et mercredi	19h00-20h15	148\$
* Non inclus: Frais d'affiliation obligatoire à Taekwondo Québec		26\$
TONUS MUSCULAIRE		
Mardi ou jeudi	11h00-11h50	110\$
2 cours		178,00\$



YOGA		
Dimanche	9h00-9h50	101\$
YOGA SUR CHAISE		
Lundi (92\$) ou mercredi	10h00-10h50	110\$
2 cours		188,20\$
YOGA YIN ET RELAXATION		
Dimanche	10h00-10h50	101\$
YOGALATES		
Lundi (81\$) ou mercredi	12h00-12h50	97\$
ou vendredi		
2 cours		179,45\$ / 3 cours 244,25\$
ZUMBA		
Lundi et mercredi	18h00-18h50	148\$

COURS ENFANTS

Du 30 mars au 6 juin

CAPOEIRA 6-12 ANS		
Samedi	9h00-9h50	102\$
HIP-HOP 6-12 ANS		
Mardi et jeudi	16h30-17h20	135\$
TAEKWONDO*		
Lundi, mercredi et vendredi		135\$
6-9 ans	16h00-16h50	
10-12 ans	17h00-17h50	
* Non inclus: Frais d'affiliation obligatoire à Taekwondo Québec		26\$

ACTIVITÉS À PEU DE FRAIS

MULTI-SPORTS (30 MARS AU 6 JUIN)		25\$
Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur		
Samedi (9-11 ans)		9h15-10h00
Samedi (6-8 ans)		10h15-11h00
SOCCER		25\$
Mardi (6-8 ans)	30 mars au 2 juin	16h30-17h30
Jeudi (9-12 ans)	30 mars au 4 juin	16h30-17h30
Mardi (16 ans +)	30 mars au 16 juin	17h30-18h30
ÉCRITURE CRÉATIVE		GRATUIT
Mercredi (9-12 ans)	30 mars au 3 juin	15h30-17h00
MUAY THAÏ (30 MARS AU 20 JUIN)		15\$
Samedi (12-16 ans)		11h00-11h50

L'HORAIRE PEUT ÊTRE MODIFIÉ SANS PRÉAVIS.

ACTIVITÉS EN GYMNASSE

Du 30 mars au 21 juin



BADMINTON*	
Lundi, mardi, mercredi	11h30-13h30
Vendredi	11h30-12h30
Lundi, mercredi	17h30-22h30
Samedi	12h00-15h00
Dimanche	9h00-15h00
*Location d'équipement: raquette 5\$ volant 1\$	
PICKLE BALL	
Samedi et dimanche	12h00-15h00

Réservation et paiement en ligne

Doit être membre; tenue de sport obligatoire
Un seul terrain par réservation
Maximum de 6 personnes par terrain
15\$ / heure (max. 2h)

PIROUETTE et CABRIOLE

SAMEDI MATIN, DANS LE GYMNASSE!

9h00-9h45
Camomille la chenille 12 à 18 mois
Cannelle la coccinelle 18 à 24 mois

10h00-10h45
Groseille l'abeille 2 à 2 1/2 ans
Fenouil la grenouille 2 1/2 à 3 ans

11h00-11h45
Potiron le papillon 3 à 4 ans
Grande Feuille l'écureuil 4 à 5 ans

Programme de psychomotricité
pour les enfants de 1 à 5 ans, en duo
avec un parent accompagnateur.

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

**4 avril
au 6 juin
102\$**

COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Du 30 mars au 14 juin



PARENT ET ENFANT*

PARENT ET ENFANT 1* (4 À 12 MOIS)	87\$
Samedi 8h10-8h40 / 12h20-12h50	
Dimanche 8h10-8h40	
PARENT ET ENFANT 2* (12 À 24 MOIS)	87\$
Samedi 8h45-9h25	
Dimanche 11h00-11h40	
PARENT ET ENFANT 3* (2 À 3 ANS)	87\$
Samedi 10h15-10h55	
Dimanche 9h30-10h10 / 12h20-13h00	
PRÉSCOLAIRE 1* (3 À 5 ANS)	87\$
Samedi 9h30-10h10 / 11h00-11h40 / 13h05-13h45	
Dimanche 8h45-9h25 / 10h15-10h55	

* COURS AVEC UN PARENT ACCOMPAGNATEUR

PRÉSCOLAIRE 3-5 ANS

PRÉSCOLAIRE 2	91\$
Samedi 8h45-9h25 / 10h15-10h55 / 13h05-13h45	
Dimanche 8h00-8h40 / 8h45-9h25 / 11h00-11h40 / 13h05-13h45	
Lundi 16h50-17h30	
PRÉSCOLAIRE 3	91\$
Samedi 8h00-8h40 / 9h30-10h10 / 13h05-13h45	
Dimanche 8h00-8h40 / 9h30-10h10 / 12h20-13h00	
Mercredi 17h35-18h15	
PRÉSCOLAIRE 4	91\$
Samedi 11h00-11h40	
Dimanche 11h00-11h40	
Mercredi 16h50-17h30	
PRÉSCOLAIRE 5	91\$
Samedi 9h30-10h10 / 11h00-11h40	

5 À 12 ANS

NAGEUR 1	91\$
Samedi 8h00-8h40 / 10h15-10h55 / 12h20-13h00	
Dimanche 8h00-8h40 / 8h45-9h25 / 10h15-10h55 / 13h05-13h45	
Mercredi 16h50-17h30	
NAGEUR 2	91\$
Samedi 8h45-9h25	
Dimanche 8h45-9h25 / 10h15-10h55	
Lundi 16h50-17h30	
NAGEUR 3	91\$
Samedi 8h00-8h40 / 12h20-13h00	
Dimanche 9h30-10h10 / 12h20-13h00	
Mercredi 17h35-18h15	
NAGEUR 4	91\$
Samedi 8h45-9h25 / 11h00-11h40	
Dimanche 9h30-10h10 / 13h05-13h45	
NAGEUR 5-6	91\$
Samedi 9h30-10h10 / 12h55-13h35	
Dimanche 10h15-10h55 / 12h20-13h00	
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ 7 / AVERTI 8	91\$
Samedi 10h15-10h55 / 12h20-13h00	
Dimanche 11h00-11h40	
JEUNE SAUVETEUR EXPERT 9	91\$
Dimanche 13h05-13h45	

12 ANS + Du 30 mars au 15 juin

COURS PERFECTIONNEMENT*	86\$
Lundi 17h30-18h15	
* Prerequisite: Jeune Sauveteur Expert 9	

COURS EN PISCINE

Du 30 mars au 21 juin



COURS AÎNÉS

AQUAFORME AÎNÉS		
Mardi et jeudi	9h00-9h45	178\$
AQUAPHISIEAU		
Mardi et jeudi	10h00-10h45	178\$
Mardi	14h00-14h45	92\$
BAIN DE JOUVENCE		
Mardi ou jeudi	8h00-8h45	92\$

COURS ADULTES

AQUABOOT CAMP		
Mardi et jeudi	17h30-18h15	178\$
AQUAFORME		
Lundi et mercredi	17h30-18h15	163\$
Lundi et mercredi	18h30-19h15	163\$
Mardi et jeudi	17h30-18h15	178\$
Mardi et jeudi	18h30-19h15	178\$
Vendredi	10h00-10h45	92\$
AQUAPOUSSETTE		
Mardi et jeudi	11h00-11h45	178\$
AQUASPINNING		
Lundi	9h00-9h45	92\$
Mardi	13h00-13h45	110\$
Mercredi	17h30-18h15	110\$
Jeudi	13h00-13h45	110\$
Mercredi ou vendredi	9h00-9h45	110\$
Mardi ou jeudi	18h30-19h15	110\$
2 cours	203,50\$ / 3 cours 291,50\$	

PRÉNATAL (ATTESTATION MÉDICALE OBLIGATOIRE)

Lundi et mercredi	19h30-20h15	
30 mars au 6 mai		89\$
11 mai au 17 juin		89\$
Mardi et jeudi	19h30-20h15	
31 mars au 7 mai		97\$
12 mai au 18 juin		97\$

MAÎTRES-NAGEURS

Mardi et jeudi	6h30-7h45	190\$
31 mars au 18 juin		

LONGUEUR D'AVANCE (RÉSERVATION EN LIGNE) 6\$

Lundi, mercredi, vendredi	9h00-9h55 / 10h00-10h55 / 11h00-11h55	
Mardi, jeudi	8h00-8h55 / 9h00-9h55 / 10h00-10h55	
	11h00-11h55	

L'HORAIRE PEUT ÊTRE MODIFIÉ SANS PRÉAVIS.

