DEVENIR MEMBRE

Gratuit pour tous. Créer votre compte sur **cspb.ca**. 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$**.

PROFITEZ D'UN RABAIS

Inscrivez-vous à plus d'un cours et obtenez un rabais de **15 %** sur le deuxième; de **20 %** sur le troisième.

CIRCONFLEXE – PRÊT-POUR-BOUGER

Accédez gratuitement à du prêt d'équipement sportif et récréatif. Pour en savoir plus, écrire 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**

COORDINATION ET SUPERVISION

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

CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE

AUTOMNE 2026

Du 14 septembre au 13 décembre

Férié : Lundi 12 octobre

INSCRIPTIONS
SAMEDI 15 AOÛT À 9H
EN LIGNE SEULEMENT

SESSION HIVER 2027

Du 4 janvier au 28 mars

PRÉ-INSCRIPTIONS EN LIGNE
Vendredi 27 novembre à 12h au jeudi 3 décembre

INSCRIPTIONS EN LIGNE
Vendredi 4 décembre à 12h

cspb.ca

1825 rue Notre-Dame Ouest, Montréal H3J 2Y4

08/2026

PARTENAIRE DE LA VILLE DE MONTRÉAL
Le Sud-Ouest Montréal

AVEC LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE
Éducation, Loisir et Sport Québec

COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

Du 14 septembre au 13 décembre

ABDO / FESSIERS		
Jeudi	12h00 - 12h50	**125$**
AFRO CARAÏBES		
Samedi	12h00 - 12h50	**125$**
AIKIDO		
Mardi et jeudi	20h00 - 21h30	**198$**
BOXE		
Mardi et jeudi	7h30 - 8h30	**202$**
CARDIO BOXE		
Mardi et jeudi	18h00 - 18h50	**202$**
Samedi	10h00 - 10h50	**125$**
CARDIO ÉNERGIE		
Mardi	12h00 - 12h50	**125$**
DANSE FITNESS		
Jeudi (débutant / intermédiaire)	10h00 - 10h50	**125$**
ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL		
Mercredi ou vendredi	7h15 - 8h30	**156$**
2 cours **288,60$**		
MISE EN FORME 55 ANS +		
Lundi **(102$)**		
ou mercredi ou vendredi	11h00 - 11h50	**110$**
2 cours incluant lundi **196,70$**		
2 cours mercredi et vendredi **203,50$**		
3 cours **285,10$**		
PILATES		
Mardi et jeudi	19h00 - 19h50	**202$**
REMISE EN FORME AVEC BÉBÉ		
Vendredi	9h30 - 10h50	**125$**
SPINNING		
Mardi et jeudi	12h00 - 12h50	**202$**
Vendredi	18h00 - 18h50	**125$**
TAEKWONDO* ADULTES		
Lundi et mercredi	19h00 - 20h15	**198$**
* **Non inclus :** Frais d'affiliation obligatoire à Taekwondo Québec		**26$**
TONUS MUSCULAIRE		
Mardi ou jeudi	11h00 - 11h50	**125$**
2 cours **231,25$**		
YOGA		
Dimanche	9h00 - 9h50	**125$**
YOGA SUR CHAISE		
Lundi **(116$)** ou mercredi	10h00 - 10h50	**125$**
2 cours **223,26$**		
YOGA YIN ET RELAXATION		
Dimanche	10h00 - 10h50	**125$**
YOGALATES		
Lundi **(102$)** ou	12h00 - 12h50	**110$**
mercredi ou vendredi		
2 cours incluant lundi **196,70$**		
2 cours mercredi et vendredi **203,50$**		
3 cours **285,10$**		
ZUMBA		
Lundi et mercredi	18h00 - 18h50	**198$**

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

COURS EN SALLE ENFANTS

Du 14 septembre au 21 novembre

CAPOEIRA 6-12 ANS		
Samedi	9h00 - 9h50	**106$**
HIP-HOP 6-12 ANS		
Mardi et jeudi	16h30 - 17h20	**142$**
TAEKWONDO*		
Lundi, mercredi et vendredi		**153$**
6-9 ans	16h00 - 16h50	
10-12 ans	17h00 - 17h50	
Pour l'année		**390$**
* **Non inclus :** Frais d'affiliation obligatoire à Taekwondo Québec		**26$**

BOUGER À PETIT PRIX

Du 15 septembre au 21 novembre

MULTI-SPORT 30$
Samedi (9-11 ans) 9h15 - 10h00
Samedi (6-8 ans) 10h15 - 11h00

SOCCER 30$
Mardi (6-8 ans) 16h30 - 17h30
Jeudi (9-12 ans) 16h30 - 17h30

GRATUIT ÉCRITURE CRÉATIVE
Mercredi (9-12 ans) 15h30 - 17h00

Du 15 septembre au 12 décembre

MUAY THAÏ 25$
Samedi (12-16 ans) 11h00 - 11h50

SOCCER 30$
Mardi (16 et +) 17h30 - 18h30

LOCATION **DE TERRAIN**
Du 14 septembre au 13 décembre

Badminton*	**15$/h**
Lundi, mardi, mercredi	11h30 - 13h30
Lundi, mercredi	17h30 - 22h30
Vendredi	11h30 - 12h30
Samedi	12h00 - 15h00
Dimanche	9h00 - 15h00

*** Location d'équipement :** raquette **5$** volant **1$**

Pickleball	**15$/h**
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
- Maximum de 2 heures

Du 19 septembre au 21 novembre

PIROUETTE et CABRIOLE

LE SAMEDI MATIN, DANS LE GYMNASE !

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

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

10h00 - 10h45
Groseille l'abeille **2 à 2 ans ½**
Fenouil la grenouille **2 ans ½ à 3 ans**

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

102$

fqccl :
Fédération québécoise des **centres communautaires de loisir**

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE — COURS EN PISCINE **ENFANTS ET ADOS**
Du 14 septembre au 22 novembre

PARENT ET ENFANT* — 87$

PARENT ET ENFANT 1* (4 à 12 mois)
Samedi 8h10 - 8h40 / 12h20 - 12h50
Dimanche 8h10 - 8h40

PARENT ET ENFANT 2* (12 à 24 mois)
Samedi 8h45 - 9h25
Dimanche 11h00 - 11h40

PARENT ET ENFANT 3* (2 à 3 ans)
Samedi 10h15 - 10h55
Dimanche 9h30 - 10h10 / 12h20 - 13h00

PRÉSCOLAIRE 1* (3 à 5 ans)
Samedi 9h30 - 10h10 / 11h00 - 11h40 / 13h05 - 13h45
Dimanche 8h45 - 9h25 / 10h15 - 10h55

* Cours avec un parent accompagnateur

PRÉSCOLAIRE 3-5 ANS — 91$

PRÉSCOLAIRE 2
Lundi 16h50 - 17h30 (Du 14 sept. au 23 nov.)
Samedi 8h45 - 9h25 / 10h15 - 10h55 / 13h05 - 13h45
Dimanche 8h00 - 8h40 / 8h45 - 9h25 / 11h00 - 11h40 / 13h05 - 13h45

PRÉSCOLAIRE 3
Mercredi 17h35 - 18h15
Samedi 8h00 - 8h40 / 9h30 - 10h10 / 13h05 - 13h45
Dimanche 8h00 - 8h40 / 9h30 - 10h10 / 12h20 - 13h00

PRÉSCOLAIRE 4
Mercredi 16h50 - 17h30
Samedi 11h00 - 11h40
Dimanche 11h00 - 11h40

PRÉSCOLAIRE 5
Samedi 9h30 - 10h10 / 11h00 - 11h40

5 À 12 ANS — 91$

NAGEUR 1
Mercredi 16h50 - 17h30
Samedi 8h00 - 8h40 / 10h15 - 10h55 / 12h20 - 13h00
Dimanche 8h00 - 8h40 / 8h45 - 9h25 / 10h15 - 10h55 / 13h05 - 13h45

NAGEUR 2
Lundi 16h50 - 17h30 (Du 14 sept. au 23 nov.)
Samedi 8h45 - 9h25
Dimanche 8h45 - 9h25 / 10h15 - 10h55

NAGEUR 3
Mercredi 17h35 - 18h15
Samedi 8h00 - 8h40 / 12h20 - 13h00
Dimanche 9h30 - 10h10 / 12h20 - 13h00

NAGEUR 4
Samedi 8h45 - 9h25 / 11h00 - 11h40
Dimanche 9h30 - 10h10 / 13h05 - 13h45

NAGEUR 5-6
Samedi 9h30 - 10h10 / 12h55 - 13h35
Dimanche 10h15 - 10h55 / 12h20 - 13h00

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ 7 / AVERTI 8
Samedi 10h15 - 10h55 / 12h20 - 13h00
Dimanche 11h00 - 11h40

JEUNE SAUVETEUR EXPERT 9
Dimanche 13h05 - 13h45

12 ANS + — 91$

COURS PERFECTIONNEMENT ADOS
Prérequis : Jeune Sauveteur Expert 9
Lundi 17h30 - 18h15 (Du 14 sept. au 23 nov.)

Les horaires peuvent être modifiés sans préavis.

COURS PRIVÉS DE NATATION
1 personne **50$/h** / 2 personnes **75$/h**

Veuillez envoyer un courriel, à partir du **25 août** à **lucas@cspb.ca** (âge min. 4 ans).

COURS EN PISCINE **ADULTES ET AÎNÉS**
Du 14 septembre au 13 décembre

AQUAFORME AÎNÉS
Mardi et jeudi 9h00 - 9h45 — **203$**

AQUAPHYSI'EAU
Mardi et jeudi 10h00 - 10h45 — **203$**
Mardi 14h00 - 14h45 — **105$**

BAIN DE JOUVENCE
Mardi et jeudi 8h00 - 8h45 — **105$**

AQUABOOT CAMP
Mardi et jeudi 17h30 - 18h15 — **203$**

AQUAFORME
Lundi et mercredi 17h30 - 18h15 — **193$**
Lundi et mercredi 18h30 - 19h15 — **193$**
Mardi et jeudi 17h30 - 18h15 — **203$**
Mardi et jeudi 18h30 - 19h15 — **203$**
Vendredi 10h00 - 10h45 — **105$**

AQUAPOUSSETTE
Mardi et jeudi 11h00 - 11h45 — **203$**

AQUASPINNING
Lundi 9h00 - 9h45 — **116$**
Mardi 13h00 - 13h45 / 18h30 - 19h15 — **125$**
Mercredi 9h00 - 9h45 / 17h30 - 18h15 — **125$**
Jeudi 14h00 - 14h45 / 18h30 - 19h15 — **125$**
Vendredi 9h00 - 9h45 — **125$**
2 cours incluant lundi **223,26$**
2 cours **231,21$** / 3 cours **331,25$**

PRÉNATAL (ATTESTATION MÉDICALE OBLIGATOIRE)
Lundi et mercredi 19h30 - 20h15
14 septembre au 21 octobre (6 semaines) — **97$**
26 octobre au 9 décembre (7 semaines) — **113$**
Mardi et jeudi 19h30 - 20h15
15 septembre au 22 octobre (6 semaines) — **105$**
27 octobre au 10 décembre (7 semaines) — **113$**

MAÎTRES-NAGEURS
Mardi et jeudi 6h30 - 7h55
15 septembre au 10 décembre — **216$**
15 septembre 2026 au 12 août 2027 — **689$**

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