

## COURS EN SALLE ENFANTS

du 21 septembre au 27 novembre 2020

**Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)** 230,00 \$/an  
lun, merc., vend. 16h00 à 16h45 **100,00 \$**

**Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)** 230,00 \$/an  
lun, merc., vend. 17h00 à 17h45 **100,00 \$**

\* du 21 septembre 2020 au 4 juin 2021 (1 an)

du 26 septembre au 28 novembre 2020

**Hip Hop enfants 6-9 ans**  
samedi 9h00 à 9h45 **78,00 \$**

**Hip Hop enfants 10-12 ans**  
samedi 10h00 à 10h45 **78,00 \$**



**LE JARDIN DE  
PIROUETTE ET CABRIOLE**  
programme de psychomotricité avec parent  
du 26 septembre au 28 novembre 2020

**Camomille la chenille 12-18 mois**  
**Cannelle la coccinelle 18-24 mois**  
samedi 9h00 à 9h45 **78,00 \$**

**Groseille l'abeille 2-2½ ans**  
**Fenouil la grenouille 2½-3 ans**  
samedi 10h00 à 10h45 **78,00 \$**

**Potiron le papillon 3-4 ans**  
**Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans**  
samedi 11h00 à 11h45 **78,00 \$**



\* Cours à la carte 10 \$  
\* Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents  
\* L'horaire peut être modifié sans préavis

## ACTIVITÉS EN SALLE ET EN GYMNASE

du 21 septembre au 13 décembre 2020

### Badminton

Réservation par téléphone ou en ligne.  
Doit être membre (obligatoire).  
Un seul terrain par réservation.  
Maximum de 4 personnes par terrain.

lundi, mercredi, jeudi, vendredi 11h30 à 13h30  
réservez un jour à l'avance

lundi, mardi, mercredi 12h00 à 13h00  
réservez un jour à l'avance

lundi et mercredi 17h30 à 21h30  
réservez le jour même à partir de 7 h

dimanche 12h00 à 14h00  
réservez le samedi à partir de 12h

**15 \$/1 heure 22,50 \$/2 heures**  
**2,50 \$/raquette 0,50 \$/volant 20,00 \$/dépôt**

### Ping Pong

dimanche 14h30 à 16h30 **1 hr 10,00 \$**  
réservez le samedi à partir de 12h **2 hrs 15,00 \$**

## COURS SPÉCIALISÉS ET PRIVÉS

### Cours privés en piscine

**40 \$/hr** (6 heures et plus) | **50 \$/hr** (1 à 5 heures)

## RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général  
**Dickens Mathurin dickens@cspb.ca**

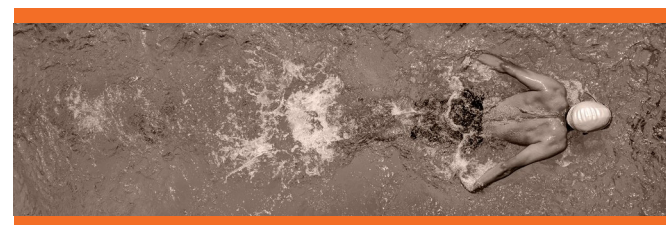
Adjointe administrative  
**Sylvie Trépanier sylvie@cspb.ca**

Coordonnateur aquatique  
et responsable des cours privés en piscine  
**Jean-Baptiste Berthet jean-baptiste@cspb.ca**

Coordonnatrice en salle et en gymnase  
**Christelle Langree christelle@cspb.ca**



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2020

**Inscription le samedi 12 septembre 2020  
dès 9h00 en ligne seulement**

### Hiver 2021

#### préinscription

le samedi 5 décembre 2020, dès 9h en ligne seulement

#### inscription

le samedi le 12 décembre 2020 dès 9h 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 21 septembre au 13 décembre 2020

**Afro Caraïbes**  
samedi 11h45 à 12h35 **88,00 \$**

**Aikido**  
mardi 20h00 à 20h50 **71,00 \$**

**Cardio Boxe**  
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **142,00 \$**  
dimanche 11h00 à 11h50 **88,00 \$**

**Danse en ligne**  
lundi et mercredi 10h00 à 10h50 **142,00 \$**

**Méditation**  
dimanche 10h00 à 10h45 **88,00 \$**

**Mise en forme avec bébé**  
vendredi 9h30 à 10h50 **88,00 \$**

**Pilates**  
mardi et jeudi 19h00 à 19h50 **142,00 \$**

**Qi Gong**  
lundi et mercredi 9h00 à 9h50 **142,00 \$**

**Mise en forme 55 ans +**  
lun, merc., vend. 11h00 à 11h50  
**1 x 77,00 \$ / 2 x 142,45 \$ / 3 x 204,05 \$**

**Spinning**  
mardi et jeudi 12h00 à 12h45 **142,00 \$**  
vendredi 18h00 à 18h50 **80,00 \$**

**Strong by Zumba**  
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **142,00 \$**

**Taekwondo adultes et ados**  
lundi et mercredi 19h00 à 20h15 **135,00 \$**

**Yoga**  
dimanche 9h00 à 9h50 **88,00 \$**

**Yogalates**  
lun, merc., vend. 12h00 à 12h50  
**1 x 77,00 \$ / 2 x 142,45 \$ / 3 x 204,05 \$**

**Zumba**  
lundi et mercredi 18h00 à 18h50 **142,00 \$**

**Tonus musculaire**  
mardi et jeudi 11h00 à 11h50 **142,00 \$**

\* Cours à la carte 10 \$ \* L'horaire peut être modifié sans préavis  
\* Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents

## COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 22 septembre au 10 décembre 2020

<b>Aquaforme aînés</b>		
mardi et jeudi	9h00 à 9h45	<b>142,00 \$</b>
<b>Bain de Jouvence</b>		
mardi et jeudi	8h00 à 8h45	<b>65,00 \$</b>
<b>Physi'eau</b>		
mardi et jeudi	10h00 à 10h45	<b>142,00 \$</b>
<b>Aquaphisi'eau</b>		
mercredi	14h00 à 14h45	<b>75,00 \$</b>

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 21 septembre au 11 décembre 2020

<b>Aquaboot camp</b>		
mardi et jeudi	17h30 à 18h15	<b>142,00 \$</b>
<b>Aquaforme</b>		
lundi et mercredi	17h30 à 18h15	<b>142,00 \$</b>
lundi et mercredi	18h30 à 19h15	<b>142,00 \$</b>
mardi et jeudi	17h30 à 18h15	<b>142,00 \$</b>
mardi et jeudi	18h30 à 19h15	<b>142,00 \$</b>
mardi et jeudi	19h30 à 20h15	<b>142,00 \$</b>
vendredi	10h00 à 10h45	<b>71,00 \$</b>

<b>Aquapoussette</b>		
mardi et jeudi	11h00 à 11h45	<b>142,00 \$</b>
<b>Aquaspinning</b>		
lundi / mercredi / vendredi	9h00 à 9h45	
mardi / jeudi	18h30 à 19h15	
mercredi	13h00 à 13h45	
mercredi	17h30 à 18h15	
jeudi	14h15 à 15h00	
	<b>1 x 86,00 \$ / 2 x 159,10 \$ / 3 x 227,90 \$</b>	

<b>Prénatal (attestation obligatoire)</b>		
lundi et mercredi	19h30 à 20h15	
21 septembre au 9 décembre 2020		<b>142,00 \$</b>
21 septembre au 28 octobre 2020		<b>71,00 \$</b>
2 novembre au 9 décembre 2020		<b>71,00 \$</b>

<b>Maîtres-nageurs</b>		
mardi et jeudi	6h30 à 7h45	
22 septembre 2020 au 10 décembre 2020		<b>150,00 \$</b>
22 septembre 2020 au 12 août 2021		<b>492,00 \$/an</b>

<b>Longueur d'avance (réserver la veille)</b>		
lundi / mercredi / vendredi	7h00 à 7h55	
lundi / mercredi / vendredi	8h00 à 8h55	
mardi et jeudi	8h45 à 9h40	
mardi et jeudi	9h45 à 10h40	
mardi et jeudi	10h45 à 11h40	<b>5,00 \$/heure</b>

## COURS EN PISCINE CROIX-ROUGE ENFANTS 6 À 12 ANS

du 26 septembre au 29 novembre 2020

<b>Junior 1 (avec parent) 73,00 \$</b>	<b>Junior 3 73,00 \$</b>	<b>Junior 5-6 73,00 \$</b>
samedi 9h00 à 9h30	samedi 9h50 à 10h20	samedi 11h30 à 12h00
samedi 11h30 à 12h00	dimanche 11h30 à 12h00	dimanche 10h40 à 11h10
dimanche 9h50 à 10h20	dimanche 13h10 à 13h40	
<b>Junior 2 (avec parent) 73,00 \$</b>	<b>Junior 4 73,00 \$</b>	<b>Junior 7-8 73,00 \$</b>
samedi 12h20 à 12h50	samedi 9h00 à 9h30	samedi 13h10 à 13h40
	dimanche 9h00 à 9h30	dimanche 12h20 à 12h50
		<b>Junior 9-10 73,00 \$</b>
		samedi 12h20 à 12h50
		dimanche 13h10 à 13h40
		<b>Cours avec parent : un seul parent accompagnateur.</b>

## COURS EN PISCINE PRÉ-SCOLAIRE ENFANTS 4 MOIS À 6 ANS

du 26 septembre au 29 novembre 2020

<b>Étoile de mer (avec parent) 68,00 \$</b>	<b>Loutre de mer (avec parent) 68,00 \$</b>	<b>Poisson lune (avec parent) 73,00 \$</b>
samedi 9h00 à 9h30	samedi 12h20 à 12h50	samedi 9h50 à 10h20
samedi 10h40 à 11h10	samedi 13h10 à 13h40	samedi 13h10 à 13h40
dimanche 9h50 à 10h20	dimanche 9h00 à 9h30	dimanche 9h00 à 9h30
dimanche 11h30 à 12h00	dimanche 13h10 à 13h40	dimanche 12h20 à 12h50
<b>Canard (avec parent) 68,00 \$</b>	<b>Salamandre (avec parent) 73,00 \$</b>	<b>Crocodile 73,00 \$</b>
samedi 9h50 à 10h20	samedi 9h00 à 9h30	samedi 10h40 à 11h10
dimanche 10h40 à 11h10	samedi 9h50 à 10h20	dimanche 10h40 à 11h10
	samedi 10h40 à 11h10	
	samedi 11h30 à 12h00	<b>Baleine 73,00 \$</b>
	samedi 12h20 à 12h50	samedi 10h40 à 11h10
	samedi 13h10 à 13h40	dimanche 9h50 à 10h20
	dimanche 9h00 à 9h30	dimanche 11h30 à 12h00
	dimanche 9h50 à 10h20	
	dimanche 10h40 à 11h10	<b>Cours avec parent : un seul parent accompagnateur.</b>
	dimanche 11h30 à 12h00	
	dimanche 12h20 à 12h50	
	dimanche 13h10 à 13h40	

\* Cours à la carte 10 \$ \* 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 GYMNASE

du 26 septembre au 28 novembre 2020

#### Multi sports

Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur.

samedi (6-8 ans)	9h15 à 10h00	<b>12,00 \$</b>
samedi (9-11 ans)	10h15 à 11h00	<b>12,00 \$</b>

du 22 septembre au 26 novembre 2020

#### Soccer

mardi (6-12 ans)	17h00 à 18h15	<b>gratuit</b>
jeudi (16 ans +)	17h00 à 18h15	<b>gratuit</b>



CENTRE SPORTIF de  
LA PETITE BOURGOGNE

## ACTIVITÉS SOCIO-ÉDUCATIVES

### CAFÉ ÉVEIL

**Jeudi de 9h15 à 10h45**

**15,00 \$ l'atelier | 98,00 \$ pour 8 ateliers**

L'arrivée d'un enfant est généralement source de joie dans les foyers mais elle est souvent accompagnée d'un lot de soucis et de questionnements.

Dans une atmosphère conviviale, les parents en quête de réponses sont invités à cette série de 8 ateliers. Différents thèmes concernant le bébé et la parentalité seront abordés. Un temps et un espace propices à la détente, le partage et la discussion autour d'un bon café !

<b>8 octobre</b>	<b>Premiers soins RCR</b>
<b>15 octobre</b>	<b>Langage des signes</b>
<b>22 octobre</b>	<b>Éveil du bébé : accompagnement du nourrisson vers l'autonomie</b>
<b>29 octobre</b>	<b>Conférence : le sommeil du bébé</b>
<b>5 novembre</b>	<b>Pleine conscience et vie de famille</b>
<b>12 novembre</b>	<b>Atelier de couture avec tissu recyclé</b>
<b>19 novembre</b>	<b>Découverte musicale</b>
<b>26 novembre</b>	<b>L'arrivée du bébé : s'adapter à une nouvelle réalité</b>



CENTRE SPORTIF de  
LA PETITE BOURGOGNE

### HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 21 septembre au 13 décembre 2020

**lundi** 11h00 à 11h45  
12h00 à 12h45  
20h30 à 21h15

**mardi** 12h00 à 12h45  
16h30 à 17h15  
20h30 à 21h15

**mercredi** 11h00 à 11h45  
12h00 à 12h45  
20h30 à 21h15

**jeudi** 12h00 à 12h45  
16h30 à 17h15  
20h30 à 21h15

**vendredi** 11h00 à 11h45  
12h00 à 12h45  
16h00 à 17h00  
20h00 à 21h00

**samedi** 14h15 à 15h15

**dimanche** 14h15 à 15h15

### HORAIRE DES BAINS LIBRES TOUS

du 21 septembre au 13 décembre 2020

**lundi** 16h00 à 16h45

**mardi** 15h30 à 16h15

**mercredi** 16h00 à 16h45

**jeudi** 15h30 à 16h15

**vendredi** 17h15 à 18h15  
18h30 à 19h30

**samedi** 15h30 à 16h45

**dimanche** 15h30 à 16h45

Entrée gratuite \* Sur réservation seulement  
Nombre de places limitées \* Bonnet de bain obligatoire