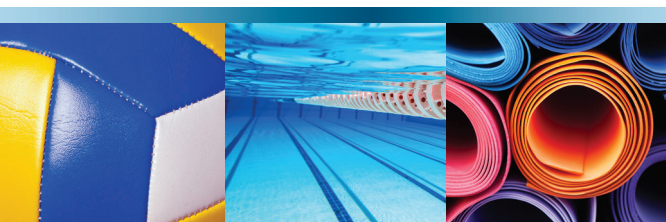




## CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



### PROGRAMMATION HIVER 2017

inscription le 10 décembre 2016

dès 9h sur place ou en ligne

Printemps 2017  
préinscription 11 mars au 17 mars 2017 sur place ou en ligne,  
inscription samedi 18 mars 2017 dès 9h sur place ou en ligne

suivez-nous sur



1825 Notre-Dame O, Montréal H3J 2Y4 | 514 932-0800 | [cspb.ca](http://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 3 janvier au 26 mars 2017

<b>Afro Caraïbes</b>	samedi 11h45 à 12h45	<b>70,00 \$</b>
<b>Aikido</b>	lundi et mercredi 20h30 à 21h30	<b>125,00 \$</b>
<b>Entraînement athlétique</b>	mardi et jeudi 11h00 à 12h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Essentric</b>	mardi et jeudi 12h00 à 13h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Karaté</b>	mardi et jeudi 20h00 à 21h30	<b>125,00 \$</b>
<b>Parent-bébé (2 jours/sem.)</b>	lundi 10h00 à 11h30 mercredi 9h30 à 11h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Pilates</b>	mardi et jeudi 19h00 à 20h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Remise en forme 55 ans +</b>	merc. et vendredi 11h00 à 12h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Spinning</b>	lundi et mercredi 7h00 à 8h00 vendredi 18h00 à 19h00 3 x semaine	<b>120,00 \$</b> <b>70,00 \$</b> <b>179,50 \$</b>
<b>Taekwondo adultes et ados</b>	lundi et mercredi 19h00 à 20h30	<b>95,00 \$</b>
<b>Triple play</b>	mardi et jeudi 18h00 à 19h00	<b>120,00 \$</b>
<b>Yoga</b>	dimanche 9h30 à 10h25	<b>70,00 \$</b>
<b>Yogalates</b>	lundi et mercredi 12h00 à 13h00 vendredi 12h00 à 13h00 3 x semaine	<b>120,00 \$</b> <b>70,00 \$</b> <b>179,50 \$</b>
<b>Zumba</b>	lundi et mercredi 18h00 à 19h00	<b>120,00 \$</b>

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

## COURS EN SALLE ENFANTS

du 7 janvier au 11 mars 2017

<b>Taekwondo 6-9 ans (2 jours/sem.)</b>	mercredi 16h30 à 18h00 vendredi 16h00 à 17h30 pour 1 an	<b>80,00 \$</b> <b>190,00 \$</b>
<b>Taekwondo 10-12 ans (2 jours/sem.)</b>	lundi 16h30 à 18h00 vendredi 17h30 à 19h00 pour 1 an	<b>80,00 \$</b> <b>190,00 \$</b>

du 7 janvier au 11 mars 2017

<b>Danse pour enfants 4-5 ans</b>	samedi 13h00 à 13h55	<b>68,00 \$</b>
<b>Danse pour enfants 6 ans +</b>	samedi 14h00 à 14h55	<b>68,00 \$</b>

### LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE programme de psychomotricité avec parent



du 7 janvier au 11 mars 2017

<b>Camomille la chenille 12-18 mois</b>	samedi 8h30 à 9h20	<b>68,00 \$</b>
<b>Cannelle la coccinelle 18-24 mois</b>	samedi 8h30 à 9h20	<b>68,00 \$</b>
<b>Groseille l'abeille 2-2½ ans</b>	samedi 9h30 à 10h20	<b>68,00 \$</b>
<b>Fenouil la grenouille 2½-3 ans</b>	samedi 9h30 à 10h20	<b>68,00 \$</b>
<b>Potiron le papillon 3-4 ans</b>	samedi 10h30 à 11h20	<b>68,00 \$</b>
<b>Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans</b>	samedi 10h30 à 11h20	<b>68,00 \$</b>



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

## GYMNASE BADMINTON

<b>lundi au vendredi</b>	11h30 à 13h30
<b>lundi</b>	20h30 à 22h30
<b>mercredi</b>	18h00 à 20h00 20h30 à 22h30
<b>dimanche</b>	12h00 à 14h00
<b>15 \$/1 heure</b>	<b>2,50 \$/raquette</b>
<b>25 \$/2 heures</b>	<b>0,50 \$/volant</b>

### Réservation :

lundi au vendredi le jour même à partir de 7h  
dimanche le samedi à partir de 12h

## COURS SPÉCIALISÉS ET PRIVÉS

**Cours privés en piscine**  
**40 \$/heure** (6 heures et plus)  
**50 \$/heure**

## RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Coordonnateur aquatique  
et responsable des cours privés en piscine  
**Jean-Baptiste Berthet**

Coordonnateur en salle  
**Jackson Joseph [jackson@cspb.ca](mailto:jackson@cspb.ca)**

1825 Notre-Dame O, Montréal H3J 2Y4 | 514 932-0800 | [cspb.ca](http://cspb.ca)

## COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 3 janvier au 26 mars 2017

### Aquaforme aînés

mardi et jeudi 10h00 à 10h55 **120,00 \$**

### Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **46,00 \$**

### Physi'eau

mardi et jeudi 11h00 à 11h55 **120,00 \$**

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 3 janvier au 26 mars 2017

### Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **120,00 \$**

### Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h25  
lundi et mercredi 18h30 à 19h25  
mardi et jeudi 17h30 à 18h25  
mardi et jeudi 19h30 à 20h25 **120,00 \$**

### Aquapoussette

mardi et jeudi 8h45 à 9h30 **91,00 \$**

### Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45  
**1 x 72,00 \$ / 2 x 133,20 \$ / 3 x 187,20 \$**  
mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **135,00 \$**

### Aquastep + Aquaspinning

mardi et jeudi 14h00 à 14h55 **120,00 \$**

### Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h25  
4 janvier au 22 mars 2017 **120,00 \$**  
4 janvier au 8 février 2017 **60,00 \$**  
13 février au 22 mars 2017 **60,00 \$**

### Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h55  
3 janvier au 23 mars 2016 **135,00 \$**

### Longueur d'avance (réserver le matin)

lun, merc. et vend. 10h00 à 11h00 **4,00 \$/jour**  
lundi au vendredi 11h00 à 11h55 **4,00 \$/jour**

- \* Cours à la carte 10 \$
- \* Cours à la carte 12 \$ (POUR AQUASPINNING ET AQUABOOT CAMP)
- \* Cours à la carte 20 \$ (POUR TRIATHLON)
- \* Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents
- \* L'horaire peut être modifié sans préavis

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

du 4 janvier au 12 mars 2017

<b>Junior 1</b>		<b>73,00 \$</b>	<b>Junior 3 (suite)</b>		<b>73,00 \$</b>	<b>Junior 5-6</b>		<b>80,00 \$</b>
samedi	8h45 à 9h25		samedi	10h30 à 11h10		samedi	12h15 à 13h10	
samedi	11h00 à 11h40		samedi	13h15 à 13h55		samedi	13h00 à 13h55	
samedi	13h15 à 13h55		dimanche	10h15 à 10h55		<b>Junior 6</b>		
dimanche	8h00 à 8h40		dimanche	11h00 à 11h40		samedi	12h20 à 13h15	<b>80,00 \$</b>
dimanche	8h45 à 9h25		dimanche	12h15 à 12h55		dimanche	13h00 à 13h55	
dimanche	10h15 à 10h55		<b>Junior 4</b>			<b>Junior 7-8</b>		
<b>Junior 2</b>			<b>73,00 \$</b>			<b>80,00 \$</b>		
samedi	8h45 à 9h25		samedi	9h30 à 10h10		samedi	12h15 à 13h10	
dimanche	8h00 à 8h40		samedi	12h30 à 13h10		dimanche	11h00 à 11h55	
dimanche	9h30 à 10h10		dimanche	9h30 à 10h10		<b>Junior 9-10</b>		
dimanche	12h20 à 13h00		dimanche	10h15 à 10h55		samedi	11h00 à 11h55	<b>80,00 \$</b>
dimanche	13h20 à 14h00		<b>Junior 5</b>			samedi	12h55 à 13h50	
<b>Junior 3</b>			<b>73,00 \$</b>			dimanche	13h00 à 13h55	
samedi	8h00 à 8h40		dimanche	11h00 à 11h55	<b>80,00 \$</b>			
			dimanche	12h15 à 13h10				

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

du 4 janvier au 12 mars 2017

<b>Étoile de mer (avec parent)</b>		<b>68,00 \$</b>	<b>Loutre de mer (avec parent)</b>		<b>68,00 \$</b>	<b>Salamandre (suite)</b>		<b>73,00 \$</b>
lundi	9h30 à 10h10		samedi	8h00 à 8h40		dimanche	8h45 à 9h25	
mercredi	9h30 à 10h10		samedi	8h45 à 9h25		dimanche	10h15 à 10h55	
samedi	9h30 à 10h10		samedi	10h15 à 10h55		dimanche	13h15 à 13h55	
dimanche	8h00 à 8h40		dimanche	10h15 à 10h55		<b>Poisson lune</b>		
<b>Canard (avec parent)</b>			<b>68,00 \$</b>			<b>73,00 \$</b>		
mercredi	10h10 à 10h50		dimanche	11h00 à 11h40		samedi	8h00 à 8h40	
samedi	8h00 à 8h40		dimanche	12h25 à 13h05		samedi	9h30 à 10h10	
samedi	9h00 à 9h40		dimanche	13h10 à 13h50		samedi	10h15 à 10h55	
samedi	9h30 à 10h10		<b>Salamandre</b>			dimanche	8h45 à 9h25	
samedi	11h00 à 11h40		<b>73,00 \$</b>			dimanche	9h30 à 10h10	
dimanche	8h45 à 9h25		mardi	17h30 à 18h10		dimanche	12h15 à 12h55	
<b>Tortue de mer (avec parent)</b>			<b>68,00 \$</b>			<b>Crocodile</b>		
samedi	10h15 à 10h55		samedi	8h00 à 8h40		<b>73,00 \$</b>		
samedi	12h10 à 12h50		samedi	8h15 à 8h55		jeudi	17h30 à 18h10	
samedi	13h15 à 13h55		samedi	8h45 à 9h25		samedi	8h45 à 9h25	
dimanche	8h00 à 8h40		samedi	9h30 à 10h10		samedi	12h15 à 12h55	
dimanche	9h30 à 10h10		samedi	9h45 à 10h25		dimanche	11h30 à 12h10	
			samedi	10h15 à 10h55		<b>Baleine</b>		
			samedi	11h00 à 11h40		<b>73,00 \$</b>		
			samedi	11h15 à 11h55		samedi	10h15 à 10h55	
			samedi	13h20 à 14h00				
			dimanche	8h00 à 8h40				

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