



## CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



### PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

inscription le samedi 26 août 2017 dès 9h en ligne, sur Facebook ou sur place

Hiver 2018  
préinscription  
le samedi 2 décembre 2017 en ligne, sur Facebook ou sur place

inscription  
le samedi le 9 décembre 2017 dès 9h en ligne, sur Facebook ou sur place

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 25 septembre au 17 décembre 2017

<b>Afro Caraïbes</b>	samedi 11h45 à 12h45	<b>80,00 \$</b>
<b>Aïkido</b>	lundi et mercredi 20h30 à 21h30	<b>130,00 \$</b>
<b>Boot Camp</b>	mardi et jeudi 11h00 à 12h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Cardio Boxe</b>	mardi et jeudi 18h00 à 19h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Essentric</b>	mardi et jeudi 12h00 à 13h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Karaté</b>	mardi et jeudi 20h00 à 21h30	<b>135,00 \$</b>
<b>Mise en forme avec bébé</b>	vendredi 9h30 à 11h00	<b>80,00 \$</b>
<b>Pilates</b>	mardi et jeudi 19h00 à 20h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Qi Gong</b>	lundi et mercredi 9h00 à 10h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Remise en forme 55 ans +</b>	merc. et vendredi 11h00 à 12h00	<b>130,00 \$</b>
<b>Spinning</b>	lundi 7h00 à 8h00 <b>71,00 \$</b> vendredi 18h00 à 19h00 <b>71,00 \$</b> 2 x semaine <b>131,35 \$</b>	
<b>Taekwondo adultes et ados</b>	lundi et mercredi 19h00 à 20h30	<b>115,00 \$</b>
<b>Ping pong</b>	dimanche 10h00 à 14h00	1 hr <b>10,00 \$</b> 2 hrs <b>15,00 \$</b>
<b>Yoga</b>	dimanche 9h00 à 10h00	<b>80,00 \$</b>
<b>Yogalates</b>	lun, merc., vend. 12h00 à 13h00	<b>1 x 71,00 \$ / 2 x 131,35 \$ / 3 x 188,15 \$</b>
<b>Zumba</b>	lundi et mercredi 18h00 à 19h00	<b>130,00 \$</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 25 septembre au 8 décembre 2017

<b>Taekwondo 6-9 ans (2 jours/sem.)</b>	mercredi 16h30 à 18h00 vendredi 16h00 à 17h30	<b>90,00 \$</b> <b>200,00 \$</b> pour 1 an
<b>Taekwondo 10-12 ans (2 jours/sem.)</b>	lundi 16h30 à 18h00 vendredi 17h30 à 19h00	<b>90,00 \$</b> <b>200,00 \$</b> pour 1 an

du 30 septembre au 2 décembre 2017

<b>Danse pour enfants 4-5 ans</b>	samedi 13h00 à 14h00	<b>70,00 \$</b>
<b>Danse pour enfants 6 ans +</b>	samedi 14h00 à 15h00	<b>70,00 \$</b>
<b>Zumba pour enfants 6-12 ans</b>	mardi 16h30 à 17h30	<b>70,00 \$</b>

LE JARDIN DE   
**PIROUETTE ET CABRIOLE**  
programme de psychomotricité avec parent  
du 30 septembre au 2 décembre 2017

<b>Camomille la chenille 12-18 mois</b>	samedi 8h30 à 9h20	<b>70,00 \$</b>
<b>Cannelle la coccinelle 18-24 mois</b>	samedi 8h30 à 9h20	<b>70,00 \$</b>
<b>Groseille l'abeille 2-2½ ans</b>	samedi 9h30 à 10h20	<b>70,00 \$</b>
<b>Fenouil la grenouille 2½-3 ans</b>	samedi 9h30 à 10h20	<b>70,00 \$</b>
<b>Potiron le papillon 3-4 ans</b>	samedi 10h30 à 11h20	<b>70,00 \$</b>



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

## GYMNASE BADMINTON

<b>lundi au vendredi</b>	7h00 à 8h00 11h30 à 13h30	
<b>lundi</b>	17h30 à 22h30	
<b>mercredi</b>	17h30 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>	
	<b>20,00 \$/dépôt</b>	

### Réservation :

<b>Pour le soir</b>	lundi et mercredi le jour même à partir de 7h
<b>Pour le matin</b>	lundi au vendredi un jour à l'avance
	dimanche le samedi à partir de 12h

du 30 septembre au 16 décembre 2017

<b>Spinning Express (25 minutes)</b>	samedi 9h00 à 12h00	<b>50,00 \$</b>
--------------------------------------	---------------------	-----------------

## COURS SPÉCIALISÉS ET PRIVÉS

**Cours privés en piscine**  
**40 \$/heure** (6 heures et plus)  
**50 \$/heure** (1 à 5 heures)

## RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général  
**Dickens Mathurin** [dickens@cspb.ca](mailto:dickens@cspb.ca)

Adjointe administrative  
**Sylvie Trépanier** [sylvie@cspb.ca](mailto:sylvie@cspb.ca)

Coordonnateur aquatique  
et responsable des cours privés en piscine  
**Jean-Baptiste Berthet** [jean-baptiste@cspb.ca](mailto:jean-baptiste@cspb.ca)

Coordonnateur en salle et en gymnase  
**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 26 septembre au 14 décembre 2017

### Aquaforme aînés

mardi et jeudi 10h00 à 10h55 **130,00 \$**

### Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **55,00 \$**

### Physi'eau

mardi et jeudi 11h00 à 12h00 **130,00 \$**

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 25 septembre au 15 décembre 2017

### Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h20 **130,00 \$**

### 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 **130,00 \$**

### Aquapoussette

mardi et jeudi 8h45 à 9h30 **130,00 \$**

### Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45  
**1 x 78,50 \$ / 2 x 145,22 \$ / 3 x 208,00 \$**  
mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **145,22 \$**  
mercredi 18h30 à 19h15 **78,50 \$**

### Aquastep + Aquaspinning

mardi et jeudi 14h00 à 14h55 **130,00 \$**

### Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h25  
25 septembre au 13 décembre 2017 **131,35 \$**  
25 septembre au 1 novembre 2017 **71,00 \$**  
6 novembre au 13 décembre 2017 **71,00 \$**

### Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h55  
26 septembre au 14 décembre 2017 **140,00 \$**  
26 septembre au 16 août 2018 (1 an) **460,00 \$**

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

lundi au vendredi 10h00 à 11h55 **4,00 \$/jour**

- \* Cours à la carte 10 \$
- \* 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 30 septembre au 3 décembre 2017

<b>Junior 1</b>		<b>73,00 \$</b>	<b>Junior 3</b>		<b>73,00 \$</b>	<b>Junior 5-6</b>		<b>80,00 \$</b>	
samedi	8h45 à 9h25		samedi	8h00 à 8h40		samedi	12h10 à 13h00		
samedi	10h15 à 10h55		samedi	10h15 à 10h55		samedi	13h05 à 13h55		
samedi	12h25 à 13h05		samedi	13h10 à 13h50		dimanche	11h00 à 11h50		
samedi	13h15 à 13h55		dimanche	9h30 à 10h10		dimanche	13h00 à 13h50		
dimanche	8h00 à 8h40		dimanche	10h15 à 10h55		<b>Junior 7-8</b>			<b>80,00 \$</b>
dimanche	8h45 à 9h25		dimanche	11h00 à 11h40		samedi	11h00 à 11h50		
dimanche	10h15 à 10h55		dimanche	12h15 à 12h55		samedi	12h15 à 13h05		
dimanche	12h30 à 13h10		<b>Junior 4</b>			dimanche	11h00 à 11h50		
dimanche	13h15 à 13h55		<b>Junior 4</b>		<b>73,00 \$</b>	<b>Junior 9-10</b>			<b>80,00 \$</b>
<b>Junior 2</b>			samedi	9h30 à 10h10		samedi	13h05 à 13h55		
samedi	8h45 à 9h25		samedi	11h00 à 11h40		dimanche	13h00 à 13h50		
dimanche	8h00 à 8h40		dimanche	9h30 à 10h10					
dimanche	8h45 à 9h25		dimanche	10h15 à 10h55					
dimanche	12h30 à 13h10								
dimanche	13h15 à 13h55								

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

du 25 septembre au 3 décembre 2017

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

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