



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## PROGRAMMATION ÉTÉ 2018

inscription le samedi 16 juin 2018

à 9h en ligne ou sur place

### Automne 2018

Inscription à partir du samedi 25 août 2018 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

Le Sud-Ouest  
**Montréal**

Avec la participation financière de

Éducation,  
Loisir et Sport  
**Québec**

## COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 26 juin au 16 août 2018

<b>Afro Caraïbes</b>	samedi	11h45 à 12h45	<b>36,00 \$</b>
<b>Aikido</b>	lundi et mercredi	19h00 à 20h30	<b>110,00 \$</b>
<b>Cardio Boxe</b>	mardi et jeudi	18h00 à 19h00	<b>90,00 \$</b>
<b>Essentrics</b>	mardi et jeudi	12h00 à 13h00	<b>90,00 \$</b>
<b>Parent-bébé</b>	vendredi	9h30 à 11h00	<b>36,00 \$</b>
<b>Pilates</b>	mardi et jeudi	19h00 à 20h00	<b>90,00 \$</b>
<b>Yogalates</b>	lundi et mercredi	12h00 à 13h00	<b>90,00 \$</b>
	vendredi	12h00 à 13h00	<b>36,00 \$</b>
	3 x semaine		<b>110,00 \$</b>
<b>Zumba</b>	lundi et mercredi	18h00 à 19h00	<b>90,00 \$</b>
<b>Remise en forme 55 ans +</b>	mercredi et vendredi	11h00 à 12h00	<b>90,00 \$</b>

## COURS SPÉCIALISÉS ET PRIVÉS

### Cours privés en piscine

40 \$/heure (6 heures et plus)

50 \$/heure

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

## GYMNASE BADMINTON

**lundi** 20h30 à 22h30

**mercredi** 20h30 à 22h30

**dimanche** 12h00 à 14h00

**15 \$/1 heure**      **5,00 \$/raquette** - dépôt de 20,00\$  
**25 \$/2 heures**      **0,50 \$/volant**

### Réservation :

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



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général  
**Dickens Mathurin**

Adjointe administrative  
**Sylvie Trépanier**

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 26 juin au 16 août 2018

### Aquaforme aînés

mardi et jeudi 10h00 à 10h55 **90,00 \$**

### Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **35,00 \$**

### Physi'eau

mardi et jeudi 11h00 à 11h55 **90,00 \$**

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 26 juin au 16 août 2018

### Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **90,00 \$**

### 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 **90,00 \$**

### Aquapoussette

mardi et jeudi 8h45 à 9h30 **90,00 \$**

### Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45

**1 x 54,00 \$ / 2 x 100,00 \$ / 3 x 140,00 \$**

mercredi 18h30 à 19h15 **54,00 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **100,00 \$**

### Aquastep

vendredi 9h00 à 9h45 **54,00 \$**

### Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h25

26 juin au 11 juillet 2018 **45,00 \$**

16 juillet au 15 août 2018 **45,00 \$**

### Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 8h00

26 juin au 16 août 2018 **100,00 \$**

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

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

25 juin au 16 août 2018

\* 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 24 juillet au 16 août 2018

### Junior 1 70,00 \$

mardi et jeudi 16h30 à 17h15

### Junior 2 70,00 \$

mardi et jeudi 16h30 à 17h15

### Junior 3 70,00 \$

mardi et jeudi 16h30 à 17h15

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

du 23 juillet au 15 août 2018

### Junior 5-6 70,00 \$

lundi et mercredi 16h30 à 17h15

### Junior 7-8 70,00 \$

lundi et mercredi 16h30 à 17h15

### Junior 9-10 70,00 \$

lundi et mercredi 16h30 à 17h15

\* Veuillez ajouter 15 \$ aux montants pour les non-résidents

\* L'horaire peut être modifié sans préavis

## COURS EN PISCINE PRÉ-SCOLAIRE ENFANTS 4 MOIS À 5 ANS

du 25 juin au 15 août 2018

### Étoile de mer (avec parent) 65,00 \$

lundi 9h20 à 10h00

mercredi 9h20 à 10h00

### Canard (avec parent) 65,00 \$

mercredi 10h00 à 10h40

## COURS EN PISCINE PRÉ-SCOLAIRE ENFANTS 4 MOIS À 5 ANS

lundi et mercredi - du 25 juin au 18 juillet 2018

mardi et jeudi - du 26 juin au 19 juillet 2018

### Salamandre 70,00 \$

lundi et mercredi 17h00 à 17h30

lundi et mercredi 17h30 à 18h00

mardi et jeudi 16h30 à 17h00

### Poisson lune 70,00 \$

lundi et mercredi 16h30 à 17h00

mardi et jeudi 16h30 à 17h00

### Crocodile 70,00 \$

lundi et mercredi 17h00 à 17h30

mardi et jeudi 17h00 à 17h30

### Baleine 70,00 \$

lundi et mercredi 16h30 à 17h00

mardi et jeudi 17h00 à 17h30

## HORAIRE DES BAIN LIBRES ADULTE

**lundi** 7h00 à 8h55  
12h00 à 12h55  
20h30 à 21h25

**mardi** 12h00 à 12h55  
20h30 à 21h25

**mercredi** 7h00 à 8h55  
12h00 à 12h55  
20h30 à 21h25

**jeudi** 12h00 à 12h55  
20h30 à 21h25

**vendredi** 7h00 à 8h55  
12h00 à 12h55  
20h30 à 21h25

**samedi** 12h00 à 13h55

**dimanche** 12h00 à 13h55

## HORAIRE DES BAIN LIBRES TOUS

**lundi** 15h00 à 16h20

**mardi** 15h00 à 16h20

**mercredi** 15h00 à 16h20

**jeudi** 15h00 à 16h20

**vendredi** 15h00 à 16h20  
17h00 à 19h50

**samedi** 14h00 à 16h20  
(pas de couloir)

**dimanche** 14h00 à 16h20  
(pas de couloir)