



CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



PROGRAMMATION HIVER 2019

inscription le samedi 8 décembre 2018 dès 9h en ligne, sur Facebook ou sur place

Printemps 2019
préinscription
le samedi 16 mars 2019, sur Facebook ou sur place

inscription
le samedi 23 mars 2019 à partir de midi en ligne, sur Facebook ou sur place

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



COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 7 janvier au 31 mars 2019

Afro Caraïbes	samedi 11h45 à 12h45	82,00 \$
Aikido	lundi et mercredi 20h30 à 21h30	133,00 \$
Cardio Boxe	mardi et jeudi 18h00 à 19h00	133,00 \$
Danse en ligne	lundi et mercredi 10h00 à 11h00	133,00 \$
Essentrics	mardi et jeudi 12h00 à 13h00	133,00 \$
Karaté	mardi et jeudi 20h00 à 21h30	138,00 \$
Mise en forme avec bébé	vendredi 9h30 à 11h00	82,00 \$
Pilates	mardi et jeudi 19h00 à 20h00	133,00 \$
Qi Gong	lundi et mercredi 9h00 à 10h00	133,00 \$
Mise en forme 55 ans +	merc. et vendredi 11h00 à 12h00	133,00 \$
Spinning	lundi, mercredi 7h00 à 8h00 vendredi 18h00 à 19h00	1 x 73,00 \$ / 2 x 135,05 \$ / 3 x 193,45 \$
Taekwondo adultes et ados	lundi et mercredi 19h00 à 20h30	120,00 \$
Ping pong	dimanche 10h00 à 14h00	1 hr 10,00 \$ 2 hrs 15,00 \$
Yoga	dimanche 9h00 à 10h00	82,00 \$
Yogalates	lun, merc., vend. 12h00 à 13h00	1 x 73,00 \$ / 2 x 135,05 \$ / 3 x 193,45 \$
Zumba	lundi et mercredi 18h00 à 19h00	133,00 \$

- * 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 22 mars 2019

Taekwondo 6-9 ans (2 jours/sem.)	mercredi 16h30 à 18h00 vendredi 16h00 à 17h30	92,00 \$
Taekwondo 10-12 ans (2 jours/sem.)	lundi 16h30 à 18h00 vendredi 17h30 à 19h00	92,00 \$

du 12 janvier au 16 mars 2019

Danse pour enfants 4-5 ans	samedi 13h00 à 14h00	72,00 \$
Danse pour enfants 6 ans +	samedi 14h00 à 15h00	72,00 \$

LE JARDIN DE 
PIROUETTE ET CABRIOLE
programme de psychomotricité avec parent
du 12 janvier au 16 mars 2019

Camomille la chenille 12-18 mois	samedi 8h30 à 9h20	72,00 \$
Cannelle la coccinelle 18-24 mois	samedi 8h30 à 9h20	72,00 \$
Groseille l'abeille 2-2½ ans	samedi 9h30 à 10h20	72,00 \$
Fenouil la grenouille 2½-3 ans	samedi 9h30 à 10h20	72,00 \$
Potiron le papillon 3-4 ans	samedi 10h30 à 11h20	72,00 \$
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans	samedi 10h30 à 11h20	72,00 \$



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

GYMNASE BADMINTON

lundi au vendredi	7h00 à 8h00 11h30 à 13h30
lundi	17h30 à 22h30
mercredi	17h30 à 22h30
dimanche	12h00 à 14h00
15 \$/1 heure	2,50 \$/raquette
25 \$/2 heures	0,50 \$/volant 20,00 \$/dépôt

Réservation :
Pour le soir
 lundi et mercredi le jour même à partir de 7h
Pour le matin
 lundi au vendredi un jour à l'avance
 dimanche le samedi à partir de 12h

du 12 janvier au 16 mars 2019

Spinning Express (25 minutes)	samedi 9h00 à 12h00	5,00 \$
Spinning libre	lundi et mercredi 12h00 à 13h00	5,00 \$
	réservez le jour même à partir de 7 h	

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

Adjointe administrative
Sylvie Trépanier sylvie@cspb.ca

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

Coordonnateur en salle et en gymnase
Jackson Joseph jackson@cspb.ca

1825 Notre-Dame O, Montréal H3J 2Y4 | 514 932-0800 | cspb.ca

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 7 janvier au 31 mars 2019

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 10h00 à 10h55 **133,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **58,00 \$**

Physi'eau

mardi et jeudi 11h00 à 11h55 **133,00 \$**

mercredi 14h00 à 14h45 **70,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 7 janvier au 31 mars 2019

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h20 **133,00 \$**

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 **133,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 8h45 à 9h30 **133,00 \$**

Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45

1 x 80,00 \$ / 2 x 148,00 \$ / 3 x 212,00 \$

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **148,00 \$**

mercredi 13h00 à 13h45 **80,00 \$**

mercredi 18h30 à 19h15 **80,00 \$**

jeudi 14h00 à 14h45 **80,00 \$**

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h25

7 janvier au 27 mars 2019 **135,05 \$**

7 janvier au 13 février 2019 **73,00 \$**

18 février au 27 mars 2019 **73,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h55

8 janvier au 28 mars 2019 **140,00 \$**

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 7 janvier au 17 mars 2019

Junior 1		73,00 \$	Junior 3		73,00 \$	Junior 5-6		80,00 \$		
mardi	18h30 à 19h10		samedi	8h00 à 8h40		jeudi	18h30 à 19h20			
samedi	8h45 à 9h25		samedi	10h15 à 10h55		samedi	12h10 à 13h00			
samedi	10h15 à 10h55		samedi	13h10 à 13h50		samedi	13h05 à 13h55			
samedi	12h25 à 13h05		dimanche	9h30 à 10h10		dimanche	11h00 à 11h50			
samedi	13h15 à 13h55		dimanche	10h15 à 10h55		dimanche	13h00 à 13h50			
dimanche	8h00 à 8h40		dimanche	11h00 à 11h40		Junior 7-8				
dimanche	8h45 à 9h25		dimanche	12h15 à 12h55		80,00 \$				
dimanche	10h15 à 10h55		Junior 4			samedi	11h00 à 11h50			
dimanche	12h30 à 13h10		73,00 \$			samedi	12h15 à 13h05			
dimanche	13h15 à 13h55		samedi	9h30 à 10h10		dimanche	11h00 à 11h50			
Junior 2			samedi	11h00 à 11h40		Junior 9-10				
73,00 \$			dimanche	9h30 à 10h10		80,00 \$				
samedi	8h45 à 9h25		dimanche	10h15 à 10h55		samedi	13h05 à 13h55			
dimanche	8h00 à 8h40								dimanche	13h00 à 13h50
dimanche	8h45 à 9h25									
dimanche	12h30 à 13h10									

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

du 7 janvier au 17 mars 2019

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

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

* L'horaire peut être modifié sans préavis