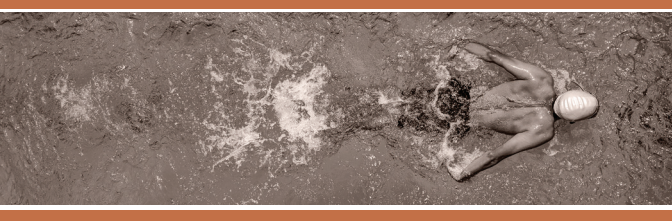




## CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



### PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

inscription le samedi 24 août 2019 dès 9h en ligne, sur Facebook ou sur place

Hiver 2019  
préinscription le samedi 30 novembre 2019, dès 9h en ligne, sur Facebook ou sur place  
inscription le samedi le 7 décembre 2019 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

Le Sud-Ouest  
**Montréal** 

Avec la participation financière de

Éducation,  
Loisir et Sport  
**Québec** 

## COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 16 septembre au 15 décembre 2019

<b>Afro Caraïbes</b>	samedi	11h45 à 12h45	<b>84,00 \$</b>
<b>Aikido</b>	lundi et mercredi	20h30 à 21h30	<b>136,00 \$</b>
<b>Cardio Boxe</b>	mardi et jeudi	18h00 à 19h00	<b>136,00 \$</b>
	samedi	13h00 à 14h00	<b>84,00 \$</b>
<b>Danse en ligne</b>	lundi et mercredi	10h00 à 11h00	<b>136,00 \$</b>
<b>Essentrics</b>	mardi et jeudi	11h45 à 12h45	<b>136,00 \$</b>
<b>Karaté</b>	mardi et jeudi	20h00 à 21h30	<b>138,00 \$</b>
<b>Mise en forme avec bébé</b>	vendredi	9h30 à 11h00	<b>84,00 \$</b>
<b>Pilates</b>	mardi et jeudi	19h00 à 20h00	<b>136,00 \$</b>
<b>Qi Gong</b>	lundi et mercredi	9h00 à 10h00	<b>136,00 \$</b>
<b>Mise en forme 55 ans +</b>	merc. et vendredi	11h00 à 12h00	<b>136,00 \$</b>
<b>Spinning</b>	lundi, mercredi	7h00 à 8h00	<b>138,75 \$</b>
	vendredi	18h00 à 19h00	<b>75,00 \$</b>
	3x semaine		<b>198,75 \$</b>
<b>Strong by Zumba</b>	lundi	11h30 à 12h00	<b>45,00 \$</b>
<b>Taekwondo adultes et ados</b>	lundi et mercredi	19h00 à 20h30	<b>125,00 \$</b>
<b>Yoga</b>	dimanche	9h00 à 10h00	<b>84,00 \$</b>
<b>Yogalates</b>	lun, merc., vend.	12h00 à 13h00	<b>1 x 75,00 \$ / 2 x 138,75 \$ / 3 x 198,75 \$</b>
<b>Zumba</b>	lundi et mercredi	18h00 à 19h00	<b>136,00 \$</b>

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

## COURS EN SALLE ENFANTS

du 16 septembre au 29 novembre 2019

<b>Taekwondo 6-9 ans (2 jours/sem.)</b>	mercredi	16h30 à 18h00	
	vendredi	16h00 à 17h30	<b>94,00 \$</b>
	pour 1 an		<b>210,00 \$</b>
<b>Taekwondo 10-12 ans (2 jours/sem.)</b>	lundi	16h30 à 18h00	
	vendredi	17h30 à 19h00	<b>94,00 \$</b>
	pour 1 an		<b>210,00 \$</b>

du 21 septembre au 23 novembre 2019

<b>Danse pour enfants 4-5 ans</b>	samedi	14h00 à 15h00	<b>74,00 \$</b>
<b>Danse pour enfants 6 ans +</b>	samedi	15h00 à 16h00	<b>74,00 \$</b>

LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE  
programme de psychomotricité avec parent  
du 21 septembre au 23 novembre 2019



<b>Camomille la chenille 12-18 mois</b>			
<b>Cannelle la coccinelle 18-24 mois</b>	samedi	8h30 à 9h20	<b>74,00 \$</b>
<b>Groseille l'abeille 2-2½ ans</b>			
<b>Fenouil la grenouille 2½-3 ans</b>	samedi	9h30 à 10h20	<b>74,00 \$</b>
<b>Potiron le papillon 3-4 ans</b>			
<b>Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans</b>	samedi	10h30 à 11h20	<b>74,00 \$</b>



\* 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 GYMNASSE

du 16 septembre au 15 décembre 2019

<b>Badminton</b>	lundi au vendredi	7h00 à 8h00 11h30 à 13h30	réservez un jour à l'avance
	lundi	17h30 à 22h30	réservez le jour même à partir de 7 h
	mercredi	17h30 à 22h30	réservez le jour même à partir de 7 h
	dimanche	12h00 à 14h00	réservez le samedi à partir de 12h
	15 \$/1 heure	25 \$/2 heures	2,50 \$/raquette 0,50 \$/volant 20,00 \$/dépôt

<b>Ping Pong</b>	dimanche	14h30 à 16h30	1 hr <b>10,00 \$</b>
			réservez le samedi à partir de 12h 2 hrs <b>15,00 \$</b>

<b>Spinning libre</b>	lundi et mercredi	12h00 à 13h00	réservez le jour même à partir de 7 h <b>5,00 \$</b>
-----------------------	-------------------	---------------	--

du 21 septembre au 24 novembre 2019

<b>Spinning Express (25 minutes)</b>	samedi	9h00 à 12h00	<b>5,00 \$</b>
--------------------------------------	--------	--------------	----------------

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**

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

## COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 17 septembre au 12 décembre 2019

<b>Aquaforme aînés</b>		
mardi et jeudi	10h00 à 10h55	<b>136,00 \$</b>
<b>Bain de Jouvence</b>		
mardi et jeudi	8h00 à 8h45	<b>60,00 \$</b>
<b>Physi'eau</b>		
mardi et jeudi	11h00 à 11h55	<b>136,00 \$</b>
<b>Aquaphisi'eau</b>		
mercredi	14h00 à 14h55	<b>72,00 \$</b>

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 17 septembre au 13 décembre 2019

<b>Aquaboot camp</b>		
mardi et jeudi	17h30 à 18h20	<b>136,00 \$</b>
<b>Aquaforme</b>		
lundi et mercredi	17h30 à 18h25	<b>136,00 \$</b>
lundi et mercredi	18h30 à 19h25	<b>136,00 \$</b>
mardi et jeudi	17h30 à 18h25	<b>136,00 \$</b>
mardi et jeudi	19h30 à 20h25	<b>136,00 \$</b>
vendredi	10h00 à 10h55	<b>72,00 \$</b>

<b>Aquapoussette</b>		
mardi et jeudi	8h45 à 9h30	<b>136,00 \$</b>
<b>Aquaspinning</b>		
lundi / mercredi / vendredi	9h00 à 9h45	<b>1 x 82,00 \$ / 2 x 150,00 \$ / 3 x 214,00 \$</b>
mardi et jeudi	18h30 à 19h15	<b>150,00 \$</b>
mercredi	13h00 à 13h45	<b>82,00 \$</b>
mercredi	18h30 à 19h15	<b>82,00 \$</b>
jeudi	14h00 à 14h45	<b>82,00 \$</b>

<b>Prénatal (attestation obligatoire)</b>		
lundi et mercredi	19h30 à 20h25	
16 septembre au 11 décembre 2019		<b>136,00 \$</b>
16 septembre au 28 octobre 2019		<b>68,00 \$</b>
30 octobre au 11 décembre 2019		<b>68,00 \$</b>

<b>Maîtres-nageurs</b>		
mardi et jeudi	6h30 à 7h55	
17 septembre au 12 décembre 2019		<b>143,00 \$</b>
17 septembre au 13 août 2020 (1 an)		<b>469,00 \$</b>

<b>Longueur d'avance (réserver le matin)</b>		
lundi / mercredi / vendredi	10h00 à 11h55	
mardi et jeudi	8h00 à 11h55	<b>4,00 \$/jour</b>
<b>Styles de nage 13-18 ans</b>		
jeudi	18h30 à 19h25	<b>80,00 \$</b>

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

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

du 21 septembre au 24 novembre 2019

<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	12h15 à 13h05
samedi	10h05 à 10h45	samedi	10h15 à 10h55	samedi	13h05 à 13h55
samedi	12h15 à 12h55	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		
dimanche	8h35 à 9h15			<b>Junior 7-8</b>	<b>80,00 \$</b>
dimanche	10h15 à 10h55	<b>Junior 4</b>	<b>73,00 \$</b>	samedi	10h50 à 11h40
dimanche	12h30 à 13h10	samedi	9h30 à 10h10	samedi	12h15 à 13h05
dimanche	13h00 à 13h40	samedi	11h00 à 11h40	dimanche	13h05 à 13h55
		dimanche	9h30 à 10h10		
<b>Junior 2</b>	<b>73,00 \$</b>	dimanche	10h15 à 10h55	<b>Junior 9-10</b>	<b>80,00 \$</b>
samedi	8h45 à 9h25			samedi	13h05 à 13h55
dimanche	8h00 à 8h40			dimanche	10h55 à 11h45
dimanche	8h45 à 9h25				
dimanche	11h00 à 11h40				
dimanche	12h15 à 12h55				

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

du 16 septembre au 24 novembre 2019

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

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