



CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



PROGRAMMATION AUTOMNE 2021

Inscription le samedi 21 août 2021
dès 9h00 en ligne seulement

Hiver 2022

préinscription

le samedi 4 décembre 2021, dès 9h en ligne seulement

inscription

le samedi le 11 décembre 2021 dès 9h en ligne seulement

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

Le Sud-Ouest
Montréal

Éducation,
Loisir et Sport
Québec

COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 13 septembre au 12 décembre 2021

Afro Caraïbes
samedi 11h45 à 12h35 **90,00 \$**

Aikido
mardi et jeudi 20h00 à 20h50 **145,00 \$**

Cardio Boxe
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **145,00 \$**
dimanche 11h00 à 11h50 **90,00 \$**

Danse en ligne
lundi et mercredi 10h00 à 10h50 **145,00 \$**

Méditation
dimanche 10h00 à 10h45 **90,00 \$**

Remise en forme avec bébé
vendredi 9h30 à 10h50 **90,00 \$**

Pilates
mardi et jeudi 19h00 à 19h50 **145,00 \$**

Mise en forme 55 ans +
lun, merc., vend. 11h00 à 11h50
1 x 79,00 \$ / 2 x 146,15 \$ / 3 x 209,35 \$

Spinning
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **145,00 \$**
vendredi 18h00 à 18h50 **90,00 \$**

Strong by Zumba
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **145,00 \$**

Taekwondo adultes et ados
lundi et mercredi 19h00 à 20h15 **140,00 \$**

Yoga
dimanche 9h00 à 9h50 **90,00 \$**

Yogalates
lun, merc., vend. 12h00 à 12h50
1 x 79,00 \$ / 2 x 146,15 \$ / 3 x 209,35 \$

Zumba
lundi et mercredi 18h00 à 18h50 **145,00 \$**

Tonus musculaire
mardi 11h00 à 11h50 **90,00 \$**

Essentrics
jeudi 11h00 à 11h50 **90,00 \$**

* 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 13 septembre au 26 novembre 2021

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.) 245,00 \$/an
lun, merc., vend. 16h00 à 16h50 **105,00 \$**

Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.) 245,00 \$/an
lun, merc., vend. 17h00 à 17h50 **105,00 \$**

* du 13 septembre 2021 au 10 juin 2022 (1 an)

du 18 septembre au 20 novembre 2021

Hip Hop enfants 6-9 ans
samedi 9h00 à 9h45 **80,00 \$**

Hip Hop enfants 10-12 ans
samedi 10h00 à 10h45 **80,00 \$**

LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE



programme de psychomotricité avec parent
du 18 septembre au 20 novembre 2021

Camomille la chenille 12-18 mois
Cannelle la coccinelle 18-24 mois
samedi 9h00 à 9h45 **80,00 \$**

Groseille l'abeille 2-2½ ans
Fenouil la grenouille 2½-3 ans
samedi 10h00 à 10h45 **80,00 \$**

Potiron le papillon 3-4 ans
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans
samedi 11h00 à 11h45 **80,00 \$**



* 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 GYMNASÉ

du 13 septembre au 12 décembre 2021

Badminton

Réservation par téléphone.
Doit être membre (obligatoire).
Un seul terrain par réservation.
Maximum de 4 personnes par terrain.

lundi au vendredi 11h30 à 13h45
réservez le jour même à partir de 7 h

lundi et mercredi 17h30 à 22h15
réservez le jour même à partir de 7 h

dimanche 12h00 à 14h15
réservez le samedi à partir de 12h

15 \$/1 heure **22,50 \$/2 heures**
2,50 \$/raquette **0,50 \$/volant**

Ping Pong

dimanche 15h00 à 17h00 **1 hr 10,00 \$**
réservez le samedi à partir de 12h **2 hrs 15,00 \$**

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

Coordonnatrice en salle et en gymnase
Christelle Langree christelle@cspb.ca

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 14 septembre au 9 décembre 2021

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **145,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **75,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **145,00 \$**

mercredi 14h00 à 14h45 **75,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 13 septembre au 12 décembre 2021

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **145,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **145,00 \$**

lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **145,00 \$**

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **145,00 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **145,00 \$**

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **145,00 \$**

vendredi 10h00 à 10h45 **75,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **145,00 \$**

Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45*

mardi / jeudi 18h30 à 19h15

mercredi 13h00 à 13h45

mercredi 17h30 à 18h15

jeudi 14h15 à 15h00

1 x 90,00 \$ / 2 x 166,50 \$ / * 3 x 238,50 \$

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15

13 septembre au 8 décembre 2021 **144,30 \$**

13 septembre au 25 octobre 2021 **78,00 \$**

27 octobre au 8 décembre 2021 **78,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

14 septembre 2021 au 2 décembre 2021 **155,00 \$**

14 septembre 2021 au 11 août 2022 **510,00 \$/an**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 13 septembre au 10 décembre 2021

lundi au vendredi 9h00 à 9h55

lundi au vendredi 10h00 à 10h55

lundi au vendredi 11h00 à 11h55

mardi et jeudi 8h00 à 8h55 **5,00 \$/heure**

COURS EN PISCINE ADOLESCENTS 13 À 18 ANS

du 13 septembre au 10 décembre 2021

Style de nage Croix Rouge **82,00 \$**

jeudi 18h30 à 19h15

COURS EN PISCINE CROIX-ROUGE ENFANTS 6 À 12 ANS

du 18 septembre au 21 novembre 2021

Junior 1 (avec parent)** **73,00 \$**

samedi 8h50 à 9h30

samedi 11h00 à 11h40

dimanche 9h40 à 10h20

Junior 2 (avec parent)** **73,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40

dimanche 11h20 à 12h00

samedi 12h10 à 12h50

Junior 3 **73,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40

samedi 9h40 à 10h20

dimanche 8h00 à 8h40

dimanche 11h20 à 12h00

dimanche 13h00 à 13h40

Junior 4 **73,00 \$**

samedi 8h50 à 9h30

dimanche 8h40 à 9h20

Junior 5-6 **73,00 \$**

samedi 11h20 à 12h00

dimanche 10h30 à 11h10

Junior 7-8 **73,00 \$**

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 11h50 à 12h30

Junior 9-10 **73,00 \$**

samedi 9h20 à 10h00

samedi 12h10 à 12h50

dimanche 13h00 à 13h40

Cours avec parent :

un seul parent accompagnateur.

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

du 18 septembre au 21 novembre 2021

Étoile de mer (avec parent) **68,00 \$**

samedi 8h00 à 8h30

samedi 8h40 à 9h10

dimanche 8h00 à 8h30

dimanche 9h30 à 10h00

Canard (avec parent) **68,00 \$**

samedi 10h30 à 11h10

dimanche 10h30 à 11h10

Tortue de mer (avec parent) **68,00 \$**

samedi 11h20 à 12h00

dimanche 12h10 à 12h50

Loutre de mer (avec parent) **68,00 \$**

samedi 11h50 à 12h30

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 8h50 à 9h30

dimanche 13h00 à 13h40

Salamandre (avec parent)** **73,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40

samedi 8h50 à 9h30

samedi 9h40 à 10h20

samedi 10h30 à 11h10

samedi 11h20 à 12h00

samedi 12h10 à 12h50

samedi 12h40 à 13h20

dimanche 8h00 à 8h40

dimanche 8h50 à 9h30

dimanche 9h40 à 10h20

dimanche 10h10 à 10h50

dimanche 11h20 à 12h00

dimanche 12h10 à 12h50

dimanche 12h40 à 13h20

Poisson lune (avec parent)** **73,00 \$**

samedi 9h40 à 10h20

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 8h00 à 8h40

dimanche 8h50 à 9h30

dimanche 12h10 à 12h50

Crocodile **73,00 \$**

samedi 10h30 à 11h10

dimanche 10h30 à 11h10

Baleine **73,00 \$**

samedi 10h10 à 10h50

dimanche 9h40 à 10h20

dimanche 11h00 à 11h40

Cours avec parent :

un seul parent accompagnateur.

* Cours à la carte 10 \$ * L'horaire peut être modifié sans préavis

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

** Pour les cours : Salamandre / Poisson Lune / Junior 1 / Junior 2 : Des modifications sur le règlement du parent accompagnateur peuvent changer pour septembre.



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

ACTIVITÉS EN GYMNASSE

du 18 septembre au 20 novembre 2021

Multi sports

Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur.

samedi (6-8 ans)	9h15 à 10h00	12,00 \$
samedi (9-11 ans)	10h15 à 11h00	12,00 \$

du 18 septembre au 20 novembre 2021

Soccer

mardi (6-12 ans)	17h00 à 18h15	gratuit
jeudi (16 ans +)	17h00 à 18h15	gratuit

du 18 septembre au 20 novembre 2021

Jeux du monde

Dimanche	9h00 à 11h30	gratuit
----------	--------------	----------------

ACTIVITÉS À L'ÉCOLE DE LA PETITE-BOURGOGNE

du 13 septembre au 17 novembre 2021

Muay Thai | 14-18 ans

lundi et mercredi	19h00 à 20h15	20,00 \$
-------------------	---------------	-----------------



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS SOCIO-ÉDUCATIVES

CAFÉ ÉVEIL

Jeudi de 9h15 à 10h45

15,00 \$ l'atelier | 98,00 \$ pour 8 ateliers

L'arrivée d'un enfant est généralement source de joie dans les foyers mais elle est souvent accompagnée d'un lot de soucis et de questionnements.

Dans une atmosphère conviviale, les parents en quête de réponses sont invités à cette série de 8 ateliers. Différents thèmes concernant le bébé et la parentalité seront abordés. Un temps et un espace propices à la détente, le partage et la discussion autour d'un bon café !

14 octobre **Éveil du bébé : accompagnement du nourrisson vers l'autonomie**

21 octobre **Conférence : le sommeil du bébé**

28 octobre **Atelier de couture avec tissu recyclé**

4 novembre **Pleine conscience et vie de famille**

11 novembre **Langage des signes**

18 novembre **Découverte musicale**

25 novembre **Premiers soins RCR**

2 Décembre **L'arrivée du bébé : s'adapter à une nouvelle réalité**



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 13 septembre au 12 décembre 2021

lundi 7h00 à 7h45
8h00 à 8h45
12h00 à 12h45
20h30 à 21h15

mardi 12h00 à 12h45
15h30 à 16h15
20h30 à 21h15

mercredi 7h00 à 7h45
8h00 à 8h45
12h00 à 12h45
20h30 à 21h15

jeudi 12h00 à 12h45
15h30 à 16h15
20h30 à 21h15

vendredi 7h00 à 7h45
8h00 à 8h45
12h00 à 12h45
16h00 à 16h45
20h30 à 21h15

samedi 14h15 à 15h15

dimanche 14h15 à 15h15

HORAIRE DES BAINS LIBRES TOUS

du 13 septembre au 12 décembre 2021

lundi / mercredi 16h00 à 16h45

mardi / jeudi 16h30 à 17h15

vendredi 17h00 à 17h45
18h00 à 18h45
19h00 à 19h45

samedi / dimanche 15h30 à 16h30

Entrée gratuite * Réservation en ligne seulement
Nombre de places limitées * Bonnet de bain obligatoire