



CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



PROGRAMMATION HIVER 2022

Inscription le samedi 11 décembre 2021
dès 9h00 en ligne seulement

Printemps 2022

Préinscription

Le samedi 19 mars 2022, dès 9h en ligne seulement

Inscription

Le samedi 26 mars 2022 dès 13h en ligne seulement

Semaine de relâche du 28 février au 4 mars 2022

Inscription le 24 janvier 2022, dès 9 h en ligne seulement

Inscription Camp d'été 2022 (quartier seulement)

Le samedi 26 mars 2022, 9h à 12h 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


Éducation,
Loisir et Sport
Québec 

COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 3 janvier au 27 mars 2022

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 Nation	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 3 janvier au 18 mars 2022

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)	lun, merc., vend.	16h00 à 16h50	105,00 \$
Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)	lun, merc., vend.	17h00 à 17h50	105,00 \$

du 8 janvier au 12 mars 2022

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 8 janvier au 12 mars 2022

Camomille la chenille 12-18 mois	samedi	9h00 à 9h45	80,00 \$
Cannelle la coccinelle 18-24 mois	samedi	9h00 à 9h45	80,00 \$
Groseille l'abeille 2-2½ ans	samedi	10h00 à 10h45	80,00 \$
Fenouil la grenouille 2½-3 ans	samedi	10h00 à 10h45	80,00 \$
Potiron le papillon 3-4 ans	samedi	11h00 à 11h45	80,00 \$
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 GYMNASE

du 3 janvier au 27 mars 2022

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 9h15 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 9h30 à 11h45
15h00 à 17h15 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)

Envoyer un courriel à partir du 11 janvier 2022
à jean-baptiste@cspb.ca pour les cours privés

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 4 janvier au 24 mars 2022

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 3 janvier au 25 mars 2022

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

3 janvier au 23 mars 2022 **144,30 \$**

3 janvier au 16 février 2022 **78,00 \$**

21 février au 23 mars 2022 **78,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

4 janvier au 24 mars 2022 **155,00 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 3 janvier au 25 mars 2022

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 6 janvier au 24 mars 2022

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

jeudi 18h30 à 19h15

COURS EN PISCINE CROIX-ROUGE ENFANTS 6 À 12 ANS

du 8 janvier au 13 mars 2022

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 8 janvier au 13 mars 2022

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



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

du 4 janvier au 12 mars 2022

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 \$

Soccer

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

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 3 janvier au 27 mars 2022

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 3 janvier au 27 mars 2022

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