

COURS EN SALLE ENFANTS

du 9 mai au 19 juin 2022

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 16h00 à 16h50 **52,00 \$**

Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)
lun, merc., vend. 17h00 à 17h50 **52,00 \$**

du 9 mai au 19 juin 2022

Hip Hop enfants 6-9 ans
samedi 9h00 à 9h45 **40,00 \$**

Hip Hop enfants 10-12 ans
samedi 10h00 à 10h45 **40,00 \$**

LE JARDIN DE PIROUETTE ET CABRIOLE

programme de psychomotricité avec parent
du 9 mai au 19 juin 2022

Camomille la chenille 12-18 mois
Cannelle la coccinelle 18-24 mois
samedi 9h00 à 9h45 **40,00 \$**

Groseille l'abeille 2-2½ ans
Fenouil la grenouille 2½-3 ans
samedi 10h00 à 10h45 **40,00 \$**

Potiron le papillon 3-4 ans
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans
samedi 11h00 à 11h45 **40,00 \$**



- * 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 9 mai au 19 juin 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 13h30
réservez le jour même à partir de 7 h

lundi et mercredi 17h30 à 21h30
réservez le jour même à partir de 7 h

dimanche 9h15 à 14h00
réservez le samedi à partir de 12h

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

Ping Pong
dimanche 9h15 à 11h30
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)
Envoyer un courriel à partir du 2 mai 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



**CENTRE SPORTIF DE
LA PETITE BOURGOGNE**



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2022 Du 9 mai au 19 juin 2022

Préinscription
Du 23 au 29 avril 2022 dès 9h en ligne seulement

Inscription
À partir du samedi 30 avril 2022 dès 9h en ligne seulement

Été 2022 - Du 20 juin au 19 août 2022
* Pas de préinscription

Inscription
À partir du samedi 11 juin 2022 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 9 mai au 19 juin 2022

Afro Caraïbes
samedi 11h45 à 12h35 **45,00 \$**

Cardio Boxe
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **72,50 \$**
dimanche 11h00 à 11h50 **45,00 \$**

Danse en ligne
lundi et mercredi 10h00 à 10h50 **72,50 \$**

Méditation
dimanche 10h00 à 10h45 **45,00 \$**

Remise en forme avec bébé
vendredi 9h30 à 10h50 **45,00 \$**

Pilates
mardi et jeudi 19h00 à 19h50 **72,50 \$**

Mise en forme 55 ans +
lun, merc., vend. 11h00 à 11h50
1 x 39,50 \$ / 2 x 73,08 \$ / 3 x 108,63 \$

Spinning
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **72,50 \$**
vendredi 18h00 à 18h50 **45,00 \$**

Strong Nation
mardi et jeudi 12h00 à 12h50 **72,50 \$**

Taekwondo adultes et ados
lundi et mercredi 19h00 à 20h15 **70,00 \$**

Yoga
dimanche 9h00 à 9h50 **45,00 \$**

Yogalates
lun, merc., vend. 12h00 à 12h50
1 x 39,50 \$ / 2 x 73,08 \$ / 3 x 108,63 \$

Zumba
lundi et mercredi 18h00 à 18h50 **72,50 \$**

Tonus musculaire
mardi 11h00 à 11h50 **45,00 \$**

Essentrics
jeudi 11h00 à 11h50 **45,00 \$**

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

COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 9 mai au 19 juin 2022

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **72,50 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **37,50 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **72,50 \$**

mercredi 14h00 à 14h45 **37,50 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 9 mai au 19 juin 2022

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **72,50 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **72,50 \$**

lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **72,50 \$**

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **72,50 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **72,50 \$**

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **72,50 \$**

vendredi 10h00 à 10h45 **37,50 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **72,50 \$**

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 45,00 \$ / 2 x 83,25 \$ / * 3 x 123,75 \$

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15

9 mai au 19 juin 2022 **72,50 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

9 mai au 19 juin 2022 **77,50 \$**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 9 mai au 19 juin 2022

lundi au vendredi 10h00 à 10h55

lundi au vendredi 11h00 à 11h55

mardi et jeudi 8h00 à 8h55

mardi et jeudi 9h00 à 9h55 **5,00 \$/heure**

COURS EN PISCINE ADOLESCENTS 13 À 18 ANS du 9 mai au 19 juin 2022

Style de nage Croix Rouge **41,00 \$**

jeudi 18h30 à 19h15

COURS EN PISCINE CROIX-ROUGE ENFANTS 6 À 12 ANS du 14 mai au 19 juin 2022

Junior 1 **45,00 \$**

samedi 8h50 à 9h30

samedi 11h00 à 11h40

dimanche 9h40 à 10h20

Junior 2 **45,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40

dimanche 11h20 à 12h00

samedi 12h10 à 12h50

Junior 3 **45,00 \$**

samedi 8h00 à 8h40

samedi 9h40 à 10h20

dimanche 8h00 à 8h40

dimanche 11h20 à 12h00

dimanche 13h00 à 13h40

Junior 4 **45,00 \$**

samedi 8h50 à 9h30

dimanche 8h40 à 9h20

Junior 5-6 **45,00 \$**

samedi 11h20 à 12h00

dimanche 10h30 à 11h10

Junior 7-8 **45,00 \$**

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 11h50 à 12h30

Junior 9-10 **45,00 \$**

samedi 9h20 à 10h00

samedi 12h10 à 12h50

dimanche 13h00 à 13h40

COURS EN PISCINE PRÉ-SCOLAIRE ENFANTS 4 MOIS À 6 ANS du 14 mai au 19 juin 2022

Étoile de mer (avec parent) **42,00 \$**

samedi 8h00 à 8h30

samedi 8h40 à 9h10

dimanche 8h00 à 8h30

dimanche 9h30 à 10h00

Canard (avec parent) **42,00 \$**

samedi 10h30 à 11h10

dimanche 10h30 à 11h10

Tortue de mer (avec parent) **42,00 \$**

samedi 11h20 à 12h00

dimanche 12h10 à 12h50

Loutre de mer (avec parent) **42,00 \$**

samedi 11h50 à 12h30

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 8h50 à 9h30

dimanche 13h00 à 13h40

Salamandre **45,00 \$**

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)** **45,00 \$**

samedi 9h40 à 10h20

samedi 13h00 à 13h40

dimanche 8h00 à 8h40

dimanche 8h50 à 9h30

dimanche 12h10 à 12h50

Crocodile **45,00 \$**

samedi 10h30 à 11h10

dimanche 10h30 à 11h10

Baleine **45,00 \$**

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