



CENTRE SPORTIF DE LA PETITE BOURGOGNE



PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

Inscription le samedi 27 août 2022 dès 9h00 en ligne seulement

Hiver 2023

préinscription

le samedi 3 décembre 2022, dès 9h en ligne seulement

inscription

le samedi le 10 décembre 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


Éducation,
Loisir et Sport
Québec 

COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 19 septembre au 18 décembre 2022

Afro Caraïbes	samedi 11h45 à 12h35	95,00 \$
Aikido	mardi 20h00 à 21h30	125,00 \$
Cardio Boxe	mardi et jeudi 18h00 à 18h50 dimanche 11h00 à 11h50	153,00 \$ 95,00 \$
Callisthénie / Musculation poids corps	mercredi 7h30 à 8h30	95,00 \$
Ballet Fitness	mardi 19h00 à 19h50	95,00 \$
Mise en forme 55 ans +	lun, merc., vend. 11h00 à 11h50	1 x 83,00 \$ / 2 x 153,55 \$ / 3 x 219,95 \$
Pilates	jeudi 19h00 à 19h50	95,00 \$
Remise en forme avec bébé	vendredi 9h30 à 10h50	95,00 \$
Spinning	mardi et jeudi 12h00 à 12h50 vendredi 18h00 à 18h50	153,00 \$ 95,00 \$
Strong Nation	mardi et jeudi 12h00 à 12h50	153,00 \$
Taekwondo adultes	lundi et mercredi 19h00 à 20h15	153,00 \$
Tonus musculaire	mardi 11h00 à 11h50	95,00 \$
Essentric	jeudi 11h00 à 11h50	95,00 \$
Yoga	dimanche 9h00 à 9h50	95,00 \$
Yoga Yin et relaxation	dimanche 10h00 à 10h50	95,00 \$
Yogalates	lun, merc., vend. 12h00 à 12h50	1 x 83,00 \$ / 2 x 153,55 \$ / 3 x 219,95 \$
Zumba	lundi et mercredi 18h00 à 18h50	153,00 \$

COURS EN SALLE ENFANTS

du 19 septembre au 26 novembre 2022

Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.) 262,00 \$/an
lun, merc., vend. 16h00 à 16h50 115,00 \$

Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.) 262,00 \$/an
lun, merc., vend. 17h00 à 17h50 115,00 \$

Hip Hop enfants 6-12 ans
samedi 9h00 à 9h45 85,00 \$

* **Taekwondo 1 an**
du 19 septembre 2022 au 9 juin 2023

LE JARDIN DE 
PIROUETTE ET CABRIOLE
programme de psychomotricité avec parent
du 19 septembre au 26 novembre 2022

Camomille la chenille 12-18 mois
Cannelle la coccinelle 18-24 mois
samedi 9h00 à 9h45 85,00 \$

Groseille l'abeille 2-2½ ans
Fenouil la grenouille 2½-3 ans
samedi 10h00 à 10h45 85,00 \$

Potiron le papillon 3-4 ans
Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans
samedi 11h00 à 11h45 85,00 \$



- * 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 19 septembre au 18 décembre 2022

Badminton
Réservation par téléphone.
Doit être membre (obligatoire).
Un seul terrain par réservation.
Maximum de 6 personnes par terrain.
réservez la veille à partir de 13 h

lundi/mercredi/jeudi/vendredi 11h30 à 13h45
lundi et mercredi 17h30 à 22h15
dimanche 11h45 à 14h00

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

Ping Pong
dimanche 9h15 à 11h30 1 hr 10,00 \$
réservez le samedi à partir de 13h00 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 29 août 2022
à jean-baptiste@cspb.ca pour les cours privés

RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général
Dickens Mathurin dickens@cspb.ca

Adjointe administrative
Kaouther BEN YOUNES kaouther@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 20 septembre au 15 décembre 2022

Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **153,00 \$**

Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **80,00 \$**

Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **153,00 \$**

mercredi 14h00 à 14h45 **80,00 \$**

COURS EN PISCINE ADULTES

du 19 septembre au 16 décembre 2022

Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **153,00 \$**

Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **153,00 \$**

lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **153,00 \$**

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **153,00 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **153,00 \$**

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **153,00 \$**

vendredi 10h00 à 10h45 **80,00 \$**

Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **153,00 \$**

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 95,00 \$ / 2 x 175,75 \$ / * 3 x 251,75 \$

Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15

19 septembre au 26 octobre 2022 **83,00 \$**

31 octobre au 14 décembre 2022 **83,00 \$**

Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

20 septembre 2022 au 15 décembre 2022 **164,00 \$**

20 septembre 2022 au 17 août 2023 **544,00 \$/an**

Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 19 septembre au 16 décembre 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 ENFANTS CROIX-ROUGE / SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS NAGEUR ET JEUNE SAUVETEUR DE 5 À 12 ANS

du 24-25 septembre au 26-27 novembre 2022

Junior 1 / Nageur 1 77,00 \$		Junior 3 / Nageur 3 77,00 \$		Junior 5-6 / Nageur 5-6 77,00 \$	
samedi	8h00 à 8h40	samedi	8h00 à 8h40	samedi	9h30 à 10h10
samedi	10h15 à 10h55	samedi	12h15 à 12h55	samedi	12h50 à 13h30
samedi	12h15 à 12h55	dimanche	9h30 à 10h10	dimanche	10h15 à 10h55
dimanche	8h00 à 8h40	dimanche	12h15 à 12h55	dimanche	13h00 à 13h40
dimanche	10h15 à 10h55				
dimanche	12h20 à 13h00				
Junior 2 / Nageur 2 77,00 \$		Junior 4 / Nageur 4 77,00 \$		Junior 7-8 / Jeune sauveteur initié 7 et jeune sauveteur averti 8 77,00 \$	
samedi	8h45 à 9h25	samedi	9h30 à 10h10	samedi	10h15 à 10h55
samedi	13h00 à 13h40	samedi	11h00 à 11h40	samedi	12h15 à 12h55
dimanche	8h45 à 9h25	dimanche	9h30 à 10h10	dimanche	11h00 à 11h40
		dimanche	13h05 à 13h45		
				Junior 9 / Jeune sauveteur expert 9 77,00 \$	
				samedi	11h00 à 11h40
				dimanche	13h00 à 13h40

COURS EN PISCINE PARENT ENFANT CROIX-ROUGE / SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS PARENT ENFANT ET PRÉSCOLAIRE DE 4 MOIS À 5 ANS

du 24-25 septembre au 26-27 novembre 2022

* Étoile de mer / Parent et enfant 1 72,00 \$		* Loutre de mer / Préscolaire 1 72,00 \$		Poisson lune / Préscolaire 3 77,00 \$	
samedi	8h00 à 8h30	samedi	11h00 à 11h40	samedi	8h00 à 8h40
samedi	12h15 à 12h45	dimanche	8h35 à 9h15	samedi	8h45 à 9h25
dimanche	8h00 à 8h30	dimanche	10h05 à 10h45	samedi	9h30 à 10h10
				samedi	10h15 à 10h55
				samedi	13h00 à 13h40
				dimanche	8h00 à 8h40
				dimanche	9h20 à 10h00
				dimanche	12h20 à 13h00
* Canard / Parent et enfant 2 72,00 \$		Salamandre / Préscolaire 2 77,00 \$		Crocodile / Préscolaire 4 77,00 \$	
samedi	8h45 à 9h25	samedi	8h00 à 8h40	samedi	8h35 à 9h15
samedi	10h05 à 10h45	samedi	8h45 à 9h25	samedi	10h50 à 11h30
dimanche	8h45 à 9h25	samedi	10h15 à 10h55	dimanche	10h50 à 11h30
dimanche	11h00 à 11h40	samedi	12h15 à 12h55		
		samedi	13h00 à 13h40		
		dimanche	8h00 à 8h40		
		dimanche	8h45 à 9h25		
		dimanche	10h15 à 10h55		
		dimanche	11h00 à 11h40		
		dimanche	13h05 à 13h45		
* Tortue de mer / Parent et enfant 3 72,00 \$				Baleine / Préscolaire 5 77,00 \$	
samedi	9h20 à 10h00			samedi	9h30 à 10h10
samedi	13h00 à 13h40			samedi	11h00 à 11h40
dimanche	9h30 à 10h10				
dimanche	12h15 à 12h55				

*** 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



CENTRE SPORTIF de
LA PETITE BOURGOGNE

ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

du 19 septembre au 27 novembre 2022

Multi sports

Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur.

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

Soccer

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

Écriture créative

mercredi (9-12 ans)	15h30 à 17h00	gratuit
---------------------	---------------	----------------

du 19 septembre au 18 décembre 2022

Soccer

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

Circuit urbain

mardi (16 ans +)	18h30 à 20h00	gratuit
------------------	---------------	----------------

Muay Thai

samedi (12-16 ans)	10h00 à 11h30	gratuit
--------------------	---------------	----------------

HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 19 septembre au 18 décembre 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 19 septembre au 18 décembre 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