



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## PROGRAMMATION HIVER 2023

**Préinscription le samedi 3 décembre 2022**  
**Inscription le samedi 10 décembre 2022**  
dès 9h00 en ligne seulement

### Printemps 2023

**Préinscription**  
Le samedi 18 mars 2023, dès 9h en ligne seulement

**Inscription**  
Le samedi 25 mars 2023, dès 9h en ligne seulement

### Semaine de relâche du 27 février au 3 mars 2023

**Inscription (quartier seulement)**  
Le samedi 21 janvier 2023, dès 9h en ligne seulement

### Camp d'été 2023

**Inscription (quartier seulement)**  
Le samedi 1<sup>er</sup> avril 2023, dès 9h en ligne seulement

suivez-nous sur



1825 Notre-Dame O, Montréal H3J 2Y4 | 514 932-0800 | [cspb.ca](http://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 ÂÎNÉS

du 9 janvier au 2 avril 2023

**Afro Caraïbes**  
samedi 11h45 à 12h35 **95,00 \$**

**Aikido**  
mardi 20h00 à 21h30 **125,00 \$**

**Ballet Fitness**  
mardi 19h00 à 19h50 **95,00 \$**

**Cardio Boxe**  
mardi et jeudi 18h00 à 18h50 **153,00 \$**  
dimanche 11h00 à 11h50 **95,00 \$**

**Callisthénie / Musculation poids corps**  
merc. / vend. 7h30 à 8h30  
**1 x 95,00 \$ / 2 x 175,75 \$**

**Danse fitness (débutant/intermédiaire)**  
lundi et mercredi 10h00 à 10h50 **153,00 \$**

**Essentrics**  
jeudi 11h00 à 11h50 **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 **153,00 \$**  
vendredi 18h00 à 18h50 **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 \$**

**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 9 janvier au 19 mars 2023

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

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

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

**LE JARDIN DE  
PIROUETTE ET CABRIOLE**  
programme de psychomotricité avec parent  
du 9 janvier au 19 mars 2023



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

## ACTIVITÉS EN SALLE ET EN GYMNASE

du 9 janvier au 2 avril 2023

### 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 au vendredi 11h30 à 13h45  
lundi et mercredi 17h30 à 22h15  
dimanche 9h15 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 12 décembre 2022**  
**à [jean-baptiste@cspb.ca](mailto:jean-baptiste@cspb.ca) pour les cours privés**

## RESPONSABLES ET COORDONNATEURS

Directeur général  
**Dickens Mathurin** [dickens@cspb.ca](mailto:dickens@cspb.ca)

Adjointe administrative  
**Kaouther BEN YOUNES** [kaouther@cspb.ca](mailto:kaouther@cspb.ca)

Coordonnateur aquatique  
et responsable des cours privés en piscine  
**Jean-Baptiste Berthet** [jean-baptiste@cspb.ca](mailto:jean-baptiste@cspb.ca)

Coordonnatrice en salle et en gymnase  
**Christelle Langree** [christelle@cspb.ca](mailto:christelle@cspb.ca)

## COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 9 janvier au 2 avril 2023

### Aquaforme aînés

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

### Aquaphisi'eau

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

mercredi 14h00 à 14h45 **80,00 \$**

### Bain de Jouvence

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

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 9 janvier au 2 avril 2023

### 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

9 janvier au 15 février 2023 **83,00 \$**

20 février au 29 mars 2023 **83,00 \$**

### Maîtres-nageurs 10 janvier 2023 au 30 mars 2023

mardi et jeudi 6h30 à 7h45 **164,00 \$**

### Longueur d'avance (réserver en ligne)

du 9 janvier au 2 avril 2023

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 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS NAGEUR ET JEUNE SAUVETEUR DE 5 À 12 ANS du 14-15 janvier au 18-19 mars 2023

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

## COURS EN PISCINE SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

COURS PARENT ENFANT ET PRÉSCOLAIRE DE 4 MOIS À 5 ANS du 14-15 janvier au 18-19 mars 2023

* Parent et enfant 1 <b>72,00 \$</b>		* Préscolaire 1 <b>72,00 \$</b>		Préscolaire 3 <b>77,00 \$</b>	
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
* Parent et enfant 2 <b>72,00 \$</b>		Préscolaire 2 <b>77,00 \$</b>		samedi	10h15 à 10h55
samedi	8h45 à 9h25	samedi	8h00 à 8h40	samedi	13h00 à 13h40
samedi	10h05 à 10h45	samedi	8h45 à 9h25	dimanche	8h00 à 8h40
dimanche	8h45 à 9h25	samedi	10h15 à 10h55	dimanche	9h20 à 10h00
dimanche	11h00 à 11h40	samedi	12h15 à 12h55	dimanche	12h20 à 13h00
		samedi	13h00 à 13h40		
* Parent et enfant 3 <b>72,00 \$</b>		dimanche	8h00 à 8h40	Préscolaire 4 <b>77,00 \$</b>	
samedi	9h20 à 10h00	dimanche	8h45 à 9h25	samedi	8h35 à 9h15
samedi	13h00 à 13h40	dimanche	10h15 à 10h55	samedi	10h50 à 11h30
dimanche	9h30 à 10h10	dimanche	11h00 à 11h40	dimanche	10h50 à 11h30
dimanche	12h15 à 12h55	dimanche	13h05 à 13h45		
				Préscolaire 5 <b>77,00 \$</b>	
				samedi	9h30 à 10h10
				samedi	11h00 à 11h40

**\* Cours avec parent :  
un seul parent accompagnateur.**

\* Cours à la carte 10 \$

\* Selon la disponibilité

\* L'horaire peut être modifié sans préavis

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



CENTRE SPORTIF de  
LA PETITE BOURGOGNE

## HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 9 janvier au 2 avril 2023

**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 9 janvier au 2 avril 2023

**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

## ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

### ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

du 9 janvier au 19 mars 2023

#### 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 9 janvier au 2 avril 2023

#### 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**