



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Préinscription le samedi 18 mars 2023

Inscription le samedi 25 mars 2023  
dès 9h00 en ligne seulement

Jours fériés : 9-10 avril / 22 mai

### Camp d'été 2023

Inscription (quartier seulement)

Le samedi 1<sup>er</sup> avril 2023, dès 9h en ligne seulement

Pour tous

Le dimanche 2 avril 2023, dès 9h en ligne seulement

### Été 2023 (du 26 juin au 18 août 2023)

Inscription

Le samedi 17 juin 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 3 avril au 25 juin 2023

<b>Afro Caraïbes</b> samedi	11h45 à 12h35	<b>95,00 \$</b>
<b>Aikido</b> mardi	20h00 à 21h30	<b>125,00 \$</b>
<b>Ballet Fitness</b> mardi	19h00 à 19h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Callisthénie / Musculation poids corps</b>		
mercredi ou vendredi 7h30 à 8h30	1x	<b>95,00 \$</b>
	2x	<b>175,75 \$</b>
<b>Cardio Boxe</b> mardi et jeudi	18h00 à 18h50	<b>153,00 \$</b>
dimanche	11h00 à 11h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Danse fitness (débutant/intermédiaire)</b> lundi et mercredi	10h00 à 10h50	<b>147,00 \$</b>
<b>Essentrics</b> jeudi	11h00 à 11h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Mise en forme 55 ans +</b> lundi	11h00 à 11h50	<b>76,00 \$</b>
mercredi ou vendredi	11h00 à 11h50	<b>83,00 \$</b>
	1 x 83,00 \$ / 2 x 153,55 \$ / 3 x 219,95 \$	
<b>Pilates</b> jeudi	19h00 à 19h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Remise en forme avec bébé</b> vendredi	9h30 à 10h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Spinning</b> mardi et jeudi	12h00 à 12h50	<b>153,00 \$</b>
vendredi	18h00 à 18h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Strong Nation</b> mardi et jeudi	12h00 à 12h50	<b>153,00 \$</b>
<b>Taekwondo adultes</b> lundi et mercredi	19h00 à 20h15	<b>147,00 \$</b>
<b>Tonus musculaire</b> mardi	11h00 à 11h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Yoga</b> dimanche	9h00 à 9h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Yoga Yin et relaxation</b> dimanche	10h00 à 10h50	<b>95,00 \$</b>
<b>Yogalates</b>		
lundi	12h00 à 12h50	<b>76,00 \$</b>
mercredi ou vendredi	12h00 à 12h50	<b>83,00 \$</b>
<b>Zumba</b> lundi et mercredi	18h00 à 18h50	<b>147,00 \$</b>

## COURS EN SALLE ENFANTS

du 3 avril au 10 juin 2023

<b>Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)</b> lun, merc., vend.	16h00 à 16h50	<b>115,00 \$</b>
<b>Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)</b> lun, merc., vend.	17h00 à 17h50	<b>115,00 \$</b>
<b>Hip Hop enfants 6-12 ans</b> samedi	9h00 à 9h45	<b>85,00 \$</b>

LE JARDIN DE  
**PIROUETTE ET CABRIOLE**  
programme de psychomotricité avec parent  
du 3 avril au 10 juin 2023



<b>Camomille la chenille 12-18 mois</b> <b>Cannelle la coccinelle 18-24 mois</b> samedi	9h00 à 9h45	<b>85,00 \$</b>
<b>Groseille l'abeille 2-2½ ans</b> <b>Fenouil la grenouille 2½-3 ans</b> samedi	10h00 à 10h45	<b>85,00 \$</b>
<b>Potiron le papillon 3-4 ans</b> <b>Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans</b> samedi	11h00 à 11h45	<b>85,00 \$</b>



- \* 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 GYMNASSE

du 3 avril au 25 juin 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	<b>10,00 \$</b>
		2 hrs	<b>15,00 \$</b>

Réservez le samedi à partir de 13h00

## 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 27 mars 2023  
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)

Responsable des activités aquatiques/camp de jour et des cours privés en piscine  
**Jean-Baptiste Berthet** [jean-baptiste@cspb.ca](mailto:jean-baptiste@cspb.ca)

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

## COURS EN PISCINE AÎNÉS

du 3 avril au 25 juin 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 3 avril au 25 juin 2023

### Aquaboot camp

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

### Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **147,00 \$**  
lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **147,00 \$**  
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  
du 3 avril au 10 mai 2023 **83,00 \$**  
du 15 mai au 21 juin 2023 **83,00 \$**

### Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45  
du 4 avril au 22 juin 2023 **164,00 \$**

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

du 3 avril au 25 juin 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

**Samedi** : du 8 avril au 10 juin 2023 / **Dimanche** : 16 avril au 18 juin 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

**Samedi** : du 8 avril au 10 juin 2023 / **Dimanche** : 16 avril au 18 juin 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
				samedi	10h15 à 10h55
				samedi	13h00 à 13h40
				dimanche	8h00 à 8h40
				dimanche	9h20 à 10h00
				dimanche	12h20 à 13h00
* Parent et enfant 2 <b>72,00 \$</b>		Préscolaire 2 <b>77,00 \$</b>		Préscolaire 4 <b>77,00 \$</b>	
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		
* Parent et enfant 3 <b>72,00 \$</b>				Préscolaire 5 <b>77,00 \$</b>	
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 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 3 avril au 25 juin 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 3 avril au 25 juin 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

## ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

### ACTIVITÉS EN GYMNASSE

du 4 avril au 10 juin 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 (6-8 ans) 16h30 à 17h30 **gratuit**  
mardi (9-12 ans) 17h30 à 18h30 **gratuit**

#### Écriture créative

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

du 4 avril au 24 juin 2023

#### Soccer

jeudi (16 ans +) 16h30 à 17h30 **gratuit**  
jeudi (16 ans +) 17h30 à 18h30 **gratuit**

#### Circuit urbain

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

#### Muay Thai

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

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