



**CENTRE SPORTIF DE  
LA PETITE BOURGOGNE**



## PROGRAMMATION AUTOMNE 2023 Du 18 septembre au 17 décembre 2023

Inscription le samedi 26 août 2023 dès 9h00  
en ligne seulement

Jours fériés : Action de Grâce, lundi 9 octobre 2023

Hiver 2024 (du 8 janvier au 30 mars 2024)

préinscription  
le samedi 2 décembre 2023, dès 9h en ligne seulement

inscription  
le samedi le 9 décembre 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 AÎNÉS

du 18 septembre au 17 décembre 2023

<b>Afro Caraïbes</b>	samedi 12h00 à 12h50	100,00 \$
<b>Aikido</b>	mardi 20h00 à 21h30	133,00 \$
<b>Ballet Fitness</b>	mardi 19h00 à 19h50	100,00 \$
<b>Ballon Fitness</b>	jeudi 10h00 à 10h50	100,00 \$
<b>Boxe</b>	mardi et jeudi 7h30 à 8h30	162,00 \$
<b>Callisthénie / Musculation poids corps</b>	mercredi ou vendredi 7h30 à 8h30	1x 100,00 \$ 2x 185,00 \$
<b>Capoeira ados et adultes</b>	samedi 10h00 à 10h50	90,00 \$
<b>Cardio Boxe</b>	mardi et jeudi 18h00 à 18h50 dimanche 11h00 à 11h50	162,00 \$ 100,00 \$
<b>Cardio tonus</b>	lundi 7h30 à 8h30	100,00 \$
<b>Circuit urbain 16 et +</b>	jeudi 18h30 à 20h00	65,00 \$
<b>Danse fitness (débutant/intermédiaire)</b>	lundi 10h00 à 10h50	100,00 \$
<b>Essentrics</b>	jeudi 11h00 à 11h50	100,00 \$
<b>Mise en forme 55 ans +</b>	lun./mer./vend. 11h00 à 11h50	88,00 \$
		1 x 88,00 \$ / 2 x 162,80 \$ / 3 x 233,20 \$
<b>Pilates</b>	jeudi 19h00 à 19h50	100,00 \$
<b>Remise en forme avec bébé</b>	vendredi 9h30 à 10h50	100,00 \$
<b>Spinning</b>	mardi et jeudi 12h00 à 12h50 vendredi 18h00 à 18h50	162,00 \$ 100,00 \$
<b>Strong Nation</b>	mardi et jeudi 12h00 à 12h50	162,00 \$
<b>Taekwondo adultes</b>	lundi et mercredi 19h00 à 20h15	158,00 \$
<b>Tonus musculaire</b>	mardi 11h00 à 11h50	100,00 \$

## COURS EN SALLE ADULTES ET AÎNÉS

du 18 septembre au 17 décembre 2023

<b>Yoga</b>	dimanche 9h00 à 9h50	100,00 \$
<b>Yoga Yin et relaxation</b>	dimanche 10h00 à 10h50	100,00 \$
<b>Yogalates 1 x 88,00 \$ / 2 x 162,80 \$ / 3 x 233,20 \$</b>	lun./mer./vend. 12h00 à 12h50	88,00 \$
<b>Zumba</b>	lundi et mercredi 18h00 à 18h50	158,00 \$

## COURS EN SALLE ENFANTS

du 18 septembre au 25 novembre 2023

<b>Capoeira 6-12 ans</b>	samedi 9h00 à 9h50	90,00 \$
<b>Taekwondo 6-9 ans (3 jours/sem.)</b>	lun, merc., vend. 16h00 à 16h50	122,00 \$
	Pour 1 an (du 18 septembre 2023 au 7 juin 2024)	280,00 \$
<b>Taekwondo 10-12 ans (3 jours/sem.)</b>	lun, merc., vend. 17h00 à 17h50	122,00 \$
	Pour 1 an (du 18 septembre 2023 au 7 juin 2024)	280,00 \$

LE JARDIN DE  
**PIROUETTE ET CABRIOLE**  
programme de psychomotricité avec parent  
du 18 septembre au 25 novembre 2023



<b>Camomille la chenille 12-18 mois</b>	samedi 9h00 à 9h45	90,00 \$
<b>Cannelle la coccinelle 18-24 mois</b>	samedi 9h00 à 9h45	90,00 \$
<b>Groseille l'abeille 2-2½ ans</b>	samedi 10h00 à 10h45	90,00 \$
<b>Fenouil la grenouille 2½-3 ans</b>	samedi 10h00 à 10h45	90,00 \$
<b>Potiron le papillon 3-4 ans</b>	samedi 11h00 à 11h45	90,00 \$
<b>Grande Feuille l'écureuil 4-5 ans</b>	samedi 11h00 à 11h45	90,00 \$



- \* 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 GYMNASÉ

du 18 septembre au 17 décembre 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  
5,00 \$/raquette      1,00 \$/volant

### Ping Pong

dimanche 9h15 à 11h30	1 hr 10,00 \$
	2 hrs 15,00 \$

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 28 août 2023 à  
[lucas@centresportif-cspb.com](mailto:lucas@centresportif-cspb.com) 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 18 septembre au 17 décembre 2023

### Aquaforme aînés

mardi et jeudi 9h00 à 9h45 **162,00 \$**

### Aquaphisi'eau

mardi et jeudi 10h00 à 10h45 **162,00 \$**

mardi 14h00 à 14h45 **85,00 \$**

### Bain de Jouvence

mardi et jeudi 8h00 à 8h45 **85,00 \$**

## COURS EN PISCINE ADULTES

du 18 septembre au 17 décembre 2023

### Aquaboot camp

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**

### Aquaforme

lundi et mercredi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**

lundi et mercredi 18h30 à 19h15 **162,00 \$**

mardi et jeudi 17h30 à 18h15 **162,00 \$**

mardi et jeudi 18h30 à 19h15 **162,00 \$**

mardi et jeudi 19h30 à 20h15 **162,00 \$**

vendredi 10h00 à 10h45 **85,00 \$**

### Aquapoussette

mardi et jeudi 11h00 à 11h45 **162,00 \$**

### Aquaspinning

lundi / mercredi / vendredi 9h00 à 9h45

mardi / jeudi 18h30 à 19h15

mardi 13h00 à 13h45

mercredi 17h30 à 18h15

jeudi 14h00 à 14h45

**1 x 100,00 \$ / 2 x 185,00 \$ / 3 x 265,00 \$**

### Prénatal (attestation obligatoire)

lundi et mercredi 19h30 à 20h15

du 18 septembre au 30 octobre 2023 **88,00 \$**

du 1<sup>er</sup> novembre au 13 décembre 2023 **88,00 \$**

### Maîtres-nageurs

mardi et jeudi 6h30 à 7h45

du 19 septembre au 14 décembre 2023 **173,00 \$**

du 19 septembre 2023 au 15 août 2024 **578,00 \$**

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

du 18 septembre au 17 décembre 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 23 septembre au 26 novembre 2023

Nageur 1 <b>80,00 \$</b>		Nageur 3 <b>80,00 \$</b>		Nageur 5-6 <b>80,00 \$</b>	
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	8h45 à 9h25				
dimanche	10h15 à 10h55				
dimanche	12h20 à 13h00				
Nageur 2 <b>80,00 \$</b>		Nageur 4 <b>80,00 \$</b>		<b>Jeune sauveteur initié 7 et jeune sauveteur averti 8</b> <b>80,00 \$</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		
				<b>Jeune sauveteur expert 9</b> <b>80,00 \$</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 23 septembre au 26 novembre 2023

* Parent et enfant 1 (4 à 12 mois) <b>77,00 \$</b>		* Préscolaire 1 (3 à 5 ans) <b>77,00 \$</b>		Préscolaire 3 (3 à 5 ans) <b>80,00 \$</b>	
samedi	8h00 à 8h30	samedi	9h20 à 10h00	samedi	8h00 à 8h40
samedi	12h15 à 12h45	samedi	11h00 à 11h40	samedi	8h45 à 9h25
dimanche	8h00 à 8h30	samedi	13h00 à 13h40	samedi	9h30 à 10h10
		dimanche	8h35 à 9h15	samedi	10h15 à 10h55
		dimanche	10h05 à 10h45	samedi	13h00 à 13h40
				dimanche	8h00 à 8h40
				dimanche	9h20 à 10h00
				dimanche	12h20 à 13h00
* Parent et enfant 2 (12 à 24 mois) <b>77,00 \$</b>		Préscolaire 2 (3 à 5 ans) <b>80,00 \$</b>		<b>Préscolaire 4 (3 à 5 ans) <b>80,00 \$</b></b>	
samedi	8h45 à 9h25	samedi	8h00 à 8h40	samedi	8h35 à 9h15
dimanche	11h00 à 11h40	samedi	8h45 à 9h25	samedi	10h50 à 11h30
		samedi	10h15 à 10h55	dimanche	10h50 à 11h30
		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 (2 à 3 ans) <b>77,00 \$</b>				<b>Préscolaire 5 (3 à 5 ans) <b>80,00 \$</b></b>	
samedi	10h05 à 10h45			samedi	9h30 à 10h10
dimanche	9h30 à 10h10			samedi	11h00 à 11h40
dimanche	12h15 à 12h55				

**\* 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

## ACTIVITÉS GRATUITES OU À PEU DE FRAIS

### ACTIVITÉS EN GYMNASÉ

du 18 septembre au 25 novembre 2023

#### Multi sports

Activités sportives diverses encadrées, avec moniteur.

samedi (9-11 ans)	9h15 à 10h00	<b>15,00 \$</b>
samedi (6-8 ans)	10h15 à 11h00	<b>15,00 \$</b>

#### Écriture créative

mercredi (9-12 ans)	15h30 à 17h00	<b>gratuit</b>
---------------------	---------------	----------------

du 18 septembre au 17 décembre 2023

#### Soccer

mardi (6-8 ans)	16h30 à 17h30	<b>15,00 \$</b>
mardi (16 ans +)	17h30 à 18h30	<b>15,00 \$</b>
jeudi (9-12 ans)	16h30 à 17h30	<b>15,00 \$</b>

#### Muay Thai

samedi (12-16 ans)	11h00 à 11h50	<b>gratuit</b>
--------------------	---------------	----------------



CENTRE SPORTIF de  
LA PETITE BOURGOGNE

### HORAIRE DES BAINS LIBRES ADULTE

du 18 septembre au 17 décembre 2023

<b>lundi</b>	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 20h30 à 21h15
--------------	--

<b>mardi</b>	12h00 à 12h45 15h30 à 16h15 20h30 à 21h15
--------------	---

<b>mercredi</b>	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 20h30 à 21h15
-----------------	--

<b>jeudi</b>	12h00 à 12h45 15h30 à 16h15 20h30 à 21h15
--------------	---

<b>vendredi</b>	7h00 à 7h45 8h00 à 8h45 12h00 à 12h45 16h00 à 16h45 20h30 à 21h15
-----------------	---

<b>samedi</b>	14h15 à 15h15
---------------	---------------

<b>dimanche</b>	14h15 à 15h15
-----------------	---------------

### HORAIRE DES BAINS LIBRES TOUS

du 18 septembre au 17 décembre 2023

<b>lundi / mercredi</b>	16h00 à 16h45
-------------------------	---------------

<b>mardi / jeudi</b>	16h30 à 17h15
----------------------	---------------

<b>vendredi</b>	17h00 à 17h45 18h00 à 18h45 19h00 à 19h45
-----------------	---

<b>samedi / dimanche</b>	15h30 à 16h30
--------------------------	---------------

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