

## PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM



### SESSION HIVER 2018 WINTER SESSION DU 8 JANVIER AU 9 AVRIL 2018 FROM JANUARY 8<sup>TH</sup> TO APRIL 9<sup>TH</sup>, 2018

\*\*\*Session de 12 semaines pour toutes les activités sportives\*\*\*

\*\*\*Session de 10 semaines pour KARIBOU\*\*\*

**Inscription en ligne / Online registration :** <http://www.loisirssportifscdn-ndg.com>

À partir de 6 h jusqu'à minuit pendant les périodes d'inscriptions suivantes :  
From 6:00 a.m. until midnight on the following registration periods:

- 04 et 05 décembre 2017 – Résidents de l'arrondissement
- December 04<sup>th</sup> and 05<sup>th</sup> 2017 – Borough residents only
- 06 décembre au 10 décembre 2017 – Pour tous
- December 06<sup>th</sup> to December 10<sup>th</sup> 2017 – For all

#### Inscriptions sur place / Registration in person:

Pour les personnes désirant de l'aide, présentez-vous entre 9 h et 20 h durant les périodes d'inscriptions ci-haut mentionnées.

For those who need help, come in person between 9:00 a.m. and 8:00 p.m. during the above mentioned registration periods.

***N.B. AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE. NO REGISTRATIONS BY PHONE***

#### Consignes à suivre – Instructions to follow

- Veuillez noter que les places sont limitées. / *Please note that places are limited.*
- Veuillez noter que les poussettes ne sont pas admises dans les vestiaires. / *Please note that strollers are not permitted in the changing rooms*

NOUVEAU



**MULTISPORTS**  
Pour les 3 – 4 ans  
Pour les 5 – 6 ans



**U-JAM**  
Pour les 16 ans et plus

NOUVEAU



**PICKLEBALL**  
Pour les 55 ans et plus



**CLUB DE COURSE**  
Pour les 16 ans et plus



**KARIBOU \* BASKETBALL /  
SOCCER / DANSE \***  
Pour les 3-4 ans



**ULTIMATE FRISBEE**  
Pour les 9 – 12 ans

Tél. : (514) 481-4634  
6445 avenue Monkland, Montréal, Québec H4B 1H2

**Activités enfants (1 à 5 ans)**  
Children Activities (1 to 5 years old)

<b>Les Poussins coquins<sup>MD</sup> / Cheeky Chicks<sup>MD</sup></b>			
12 – 16 mois	Lundi	9h00-9h50	75 \$
12 – 16 mois	Jeudi	11h00-11h50	75 \$
12 – 16 mois	Dimanche	9h00-9h50	75 \$
<b>Les Lapins taquins<sup>MD</sup> / Bouncing Bunnies<sup>MD</sup></b>			
16 – 20 mois	Lundi	10h00-10h50	75 \$
16 – 20 mois	Jeudi	10h00-10h50	75 \$
16 – 20 mois	Dimanche	9h00-9h50	75 \$
<b>Les Ratons fripons<sup>MD</sup> / Rascally Raccoons<sup>MD</sup></b>			
20 – 24 mois	Lundi	11h00-11h50	75 \$
20 – 24 mois	Jeudi	9h00-9h50	75 \$
20 – 24 mois	Dimanche	10h00-10h50	75 \$
<b>Les Oursons mignons<sup>MD</sup> / Buddy Bears<sup>MD</sup></b>			
2 – 2 ½ ans	Lundi	11h00-11h50	75 \$
2 – 2 ½ ans	Jeudi	9h00-9h50	75 \$
2 – 2 ½ ans	Dimanche	10h00-10h50	75 \$
<b>Les P'tits loups filous<sup>MD</sup> / Wonder Wolves<sup>MD</sup></b>			
2 ½ – 3 ans	Lundi	16h00-16h50	75 \$
2 ½ – 3 ans	Mercredi	16h00-16h50	75 \$
2 ½ – 3 ans	Samedi	12h10-13h00	75 \$
<b>Les Renards débrouillards<sup>MD</sup> / Feisty Foxes<sup>MD</sup></b>			
3 – 4 ans	Lundi	17h00-17h50	75 \$
3 – 4 ans	Mercredi	17h00-17h50	75 \$
3 – 4 ans	Dimanche	11h00-11h50	75 \$
3 – 4 ans (Basketball)	Jeudi	16h00-16h50	75 \$
3 – 4 ans (Basketball)	Samedi	13h10-14h00	75 \$
3 – 4 ans (Soccer)	Jeudi	17h00-17h50	75 \$
3 – 4 ans (Soccer)	Samedi	14h10-15h00	75 \$
3 – 4 ans (Danse)	Samedi	15h10-16h00	75 \$
<b>Les Aigles agiles<sup>MD</sup> / Energetic Eagles<sup>MD</sup></b>			
4 – 5 ans	Mercredi	18h00-18h50	75 \$
4 – 5 ans	Dimanche	11h00-11h50	75 \$

**LES ACTIVITÉS MOTRICES POUR LES ENFANTS DE 1 À 5 ANS**

Les Poussins Coquins <sup>MD</sup> Cheeky Chicks <sup>MD</sup>	Les Lapins taquins <sup>MD</sup> Bouncing Bunnies <sup>MD</sup>	Les Ratons fripons <sup>MD</sup> Rascally Raccoons <sup>MD</sup>	Les Oursons mignons <sup>MD</sup> Buddy Bears <sup>MD</sup>	Les P'tits loups filous <sup>MD</sup> Wonder Wolves <sup>MD</sup>	Les Renards débrouillards <sup>MD</sup> Feisty Foxes <sup>MD</sup>	Les Aigles agiles <sup>MD</sup> Energetic Eagles <sup>MD</sup>
						
<b>Nouveau!</b>	<b>Les Renards débrouillards<sup>MD</sup> / Feisty Foxes<sup>MD</sup></b>				<b>Nouveau!</b>	
<b>BASKETBALL</b>		<b>SOCCER</b>		<b>DANSE</b>		
 Renards débrouillards <sup>MD</sup> OPTION BASKETBALL		 Renards débrouillards <sup>MD</sup> OPTION SOCCER		 Renards débrouillards <sup>MD</sup> OPTION DANSE		

**PRÉREQUIS :**

- Les enfants doivent suivre les niveaux en fonction de leur âge.
- Chaque enfant doit être accompagné d'un parent.

*Session de 10 semaines*

### Activités Enfants (3 à 13 ans) / Children Activities (3 to 13 years old)

Athlétisme / Track and Field			
6 – 12 ans	Lundi	18h00 – 19h00	65 \$
6 – 12 ans (Avancé/Advanced)	Lundi	19h00 – 20h00	65 \$
Hockey Cosom			
6 – 8 ans	Vendredi	18h15 – 19h15	65 \$
9 – 12 ans	Vendredi	19h30 – 20h30	65 \$
Basketball			
4 – 5 ans	Dimanche	13h30 – 14h30	65 \$
4 – 5 ans	Dimanche	16h00 – 17h00	65 \$
6 – 8 ans	Dimanche	12h15 – 13h15	65 \$
6 – 8 ans (Avancé/Advanced)	Dimanche	13h30 – 14h30	65 \$
9 – 12 ans	Dimanche	14h45 – 15h45	65 \$
9 – 12 ans (Avancé/Advanced)	Dimanche	16h00 – 17h00	65 \$
Danse Hip-Hop Dance			
4 – 5 ans	Mardi	16h45 – 17h30	65 \$
4 – 5 ans	Vendredi	16h45 – 17h30	65 \$
6 – 8 ans	Vendredi	17h45 – 18h45	65 \$
6 – 8 ans	Vendredi	19h00 – 20h00	65 \$
9 – 12 ans	Vendredi	20h15 – 21h15	65 \$
Zumba pour enfant / Kids Zumba			
4 – 6 ans	Jeudi	17h00 – 18h00	65 \$
7 – 12 ans	Jeudi	18h15 – 19h15	65 \$
Ultimate Frisbee <span style="color: red; font-weight: bold;">Nouveau!</span>			
9 – 12 ans	Lundi	17h00 – 18h00	65 \$
Tennis de Table / Ping Pong			
9 – 12 ans	Mardi	18h15 – 19h15	65 \$
Volleyball			
9 – 12 ans	Vendredi	17h00 – 18h00	65 \$
Badminton			
6 – 8 ans	Mardi	17h00 – 18h00	65 \$
9 – 12 ans	Mardi	17h00 – 18h00	65 \$
Soccer			
4 – 5 ans groupe 1 ou groupe 2	Mercredi	17h00 – 18h00	65 \$
4 – 5 ans	Lundi	17h00 – 18h00	65 \$
6 – 8 ans	Mercredi	18h00 – 19h00	65 \$
6 – 8 ans (Avancé/Advanced)	Mercredi	18h00 – 19h00	65 \$
9 – 12 ans	Mercredi	19h00 – 20h00	65 \$
9 – 12 ans (Avancé/Advanced)	Dimanche	18h30 – 19h30	65 \$
Multisport <span style="color: red; font-weight: bold;">Nouveau!</span>			
3 – 4 ans	Dimanche	12h30 – 13h30	80 \$
5 – 6 ans	Dimanche	13h45 – 14h45	80 \$
Tae Kwon Do ITF 6-12 ans			
Contactez Maître Sylvain Boucher - 7e dan. Au 514-445-2327 pour tarifs, horaires et inscription.			

### Activités Adolescents (13 à 17 ans) / Teen Activities (13 to 17 years old)

Badminton			
13 – 15 ans	Mardi	19h30 – 20h30	65 \$
Basketball			
13 – 15 ans	Dimanche	17h15 – 18h15	65 \$
Soccer			
13 – 15 ans	Dimanche	18h30 – 19h30	65 \$
Tennis de Table / Ping Pong			
13 – 15 ans	Mardi	18h15 – 19h15	65 \$
Activités sportives / Sports Activities *(Basketball ou Soccer seulement) * (Only Basketball or Soccer) (Inscription requise/ Registration required)			
13 – 17 ans	Mercredi / Vendredi	15h45 – 16h45	Gratuit

**Activités adultes (16 ans+) / Adult Activities (16 years+)**

<b>Activités Sportives / Sports Activities (Basketball ou Soccer seulement) (Basketball or Soccer only) (*) (demi-gymnase / half gym)</b>		
Lundi (*), Mardi et Vendredi (*)	12h00 – 13h30	<b>Gratuit</b>
Mercredi (*) et Jeudi	12h00 – 13h15	<b>Gratuit</b>
<b>16 ans et plus seulement (Inscription requise) / 16 years and older only (Registration required)</b>		
<b>Basketball (libre-open)</b>		
Dimanche	19h45 – 21h00	<b>50\$</b>
<b>Badminton (libre-open)</b>		
Mardi	20h45 – 22h00	<b>50\$</b>
<b>Volleyball (libre-open)</b>		
Samedi	20h00 – 21h15	<b>50\$</b>
<b>Soccer (libre-open)</b>		
Samedi	18h45 – 20h00	<b>50\$</b>
<b>Hockey (libre-open)</b>		
Jeudi	20h45 – 22h00	<b>50\$</b>
<b>Midi-Express (dans le demi-gymnase) ( In the half-gym)</b>		
Lundi ou Mercredi ou Vendredi	12h00 – 12h45	<b>45 \$</b>
<b>Club de course matinée avec Antoine / Sunshine Running Club with Antoine</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Nouveau!</span>		
Mercredi (EXTÉRIEUR / OUTDOOR)	7h45 – 9h15	<b>120\$</b>
Vendredi (EXTÉRIEUR / OUTDOOR)	7h45 – 9h15	<b>120\$</b>

**Forfaits - Cours Adultes / Adult Course Packages**

**Choisissez parmi / Select from :**

*Mise en forme – Pilates – Zumba – Spinning – Yoga – Bootcamp – U-Jam / Total Fitness – Pilates – Zumba – Spinning – Yoga – Bootcamp – U-Jam*

<b>1 Programme / 1 course</b>	<b>100 \$</b>	<b>3 Programmes / 3 courses</b>	<b>230 \$</b>
<b>2 Programmes / 2 courses</b>	<b>160 \$</b>	<b>4 Programmes / 4 courses</b>	<b>290 \$</b>

<b>*Mise en Forme / *Total Fitness</b>		
Mardi (Débutant – Beginner)	18h15 – 19h15	<b>100 \$</b>
Mardi (Avancé – Advanced)	19h30 – 20h30	<b>100 \$</b>
<b>*Yoga</b>		
Mardi (Débutant – Beginner)	7h45 – 8h45	<b>100 \$</b>
Samedi (Débutant – Beginner)	9h15 – 10h15	<b>100 \$</b>
Mercredi (Intermédiaire - Intermediate)	20h30 – 21h30	<b>100 \$</b>
Samedi (Avancé – Advanced)	10h30 – 11h30	<b>100 \$</b>
<b>*Zumba</b>		
Jeudi	19h30 – 20h30	<b>100 \$</b>
Dimanche	10h00 – 11h00	<b>100 \$</b>
Dimanche	11h15 – 12h15	<b>100 \$</b>
<b>*Pilates</b>		
Lundi	18h00 – 19h00	<b>100 \$</b>
Lundi (Avancé – Advanced)	19h15 – 20h15	<b>100 \$</b>
Lundi	20h30 – 21h30	<b>100 \$</b>
<b>*Spinning</b>		
Mardi	7h00 – 8h00	<b>100 \$</b>
Vendredi	7h00 – 8h00	<b>100 \$</b>
Vendredi	17h00 – 18h00	<b>100 \$</b>
<b>*Bootcamp</b>		
Mardi (Débutant – Beginner)	20h45 – 21h45	<b>100 \$</b>
Jeudi (Intermédiaire - Intermediate)	19h30 – 20h30	<b>100 \$</b>
<b>*U-Jam</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Nouveau!</span>		
Mercredi	19h15 – 20h15	<b>100 \$</b>
Jeudi	20h45 – 21h45	<b>100 \$</b>

**Activités (40 ans+) / Activities (40 years+)****Circuit Santé + / Healthy Circuit +****\*\*\* (Inscription requise) (Registration required) \*\*\***

Mercredi

9h30 – 11h30

**\*\*\*Gratuit\*\*\*****Activités Aînés (55 ans+) / Senior Activities (55 years+)****Conditionnement Physique / Fitness Training**

Lundi

8h00 – 9h00

**30 \$**

Lundi

9h00 – 10h00

**30 \$**

Lundi

10h00 – 11h00

**30 \$**

Mercredi

8h00 – 9h00

**30 \$**

Mercredi

9h00 – 10h00

**30 \$**

Mercredi

10h00 – 11h00

**30 \$**

Vendredi

8h00 – 9h00

**30 \$**

Vendredi

9h00 – 10h00

**30 \$**

Vendredi

10h00 – 11h00

**30 \$****Musculation Encadrée / Supervised Weight Training**

Mardi et Jeudi

8h00 – 9h00

**75 \$**

Mardi et Jeudi

9h00 – 10h00

**75 \$****Yoga**

Mardi

9h00 – 10h00

**75 \$**

Vendredi

9h00 – 10h00

**75 \$****Pilates**

Lundi

13h00 – 14h00

**75 \$****Pickleball libre**

Lundi ou Mardi ou Vendredi

14h00 – 15h30

**\*\*\*Gratuit\*\*\*****Étirements / Stretching**

Mardi

11h30 – 12h30

**75 \$****Activités Maman & Bébé / Mom & Tot's Activities****Bootcamp Maman Bébé / Mommy Baby Bootcamp**

Mardi et Jeudi (0-12 mois)

10h30 – 11h30

**150 \$****Yoga Maman Bébé / Mommy Baby Yoga**

Mardi (0-12 mois)

10h15 – 11h15

**100 \$**

Vendredi (0-12 mois)

10h15 – 11h15

**100 \$****Activités Familiales / Family Activities****\*\*\* (Inscription requise – enfant et parent) (Registration required – child and parent) \*\*\*****Activités Parent-Enfant / Parent-Child Activities (Basketball et Soccer)**

Lundi

15h45 – 16h45

**\*\*\*Gratuit\*\*\***

Jeudi

18h15-19h15

**\*\*\*Gratuit\*\*\***

Samedi

7h45 – 9h00

**(demi-gymnase) (half gym) \*\*\*Gratuit\*\*\*****Badminton familial / Family Badminton**

Jeudi

17h00 – 18h00

**\*\*\*Gratuit\*\*\*****Futures Mamans / Future Mothers****Yoga Prénatal / Prenatal Yoga**

Jeudi

18h15 – 19h15

**100 \$**

# PROMOTION ACTIVITÉS 16 ANS ET PLUS HIVER 2018

*Payer \$50 pour une session de 12 semaines, par plage horaire*  
*Pay \$50 for a 12 week session, per time slot*

MAX:  
24  
personnes

## BADMINTON LIBRE

Mardi 20 h 45 - 22 h 00 /  
Tuesday 8:45 - 10:00 PM



MAX:  
16  
personnes

## HOCKEY COSOM LIBRE

Jeudi 20 h 45 - 22 h 00  
Thursday 20:45 - 10:00 PM



MAX:  
14  
personnes

## SOCCER LIBRE

Samedi 18 h 30- 19 h 45  
Saturday 6:30 - 7:45 PM



MAX:  
24  
personnes

## VOLLEYBAL LIBRE

Samedi 20 h 00 - 21 h 15 /  
Saturday 8:00 - 9:15 PM



MAX:  
20  
personnes

## BASKETBALL LIBRE

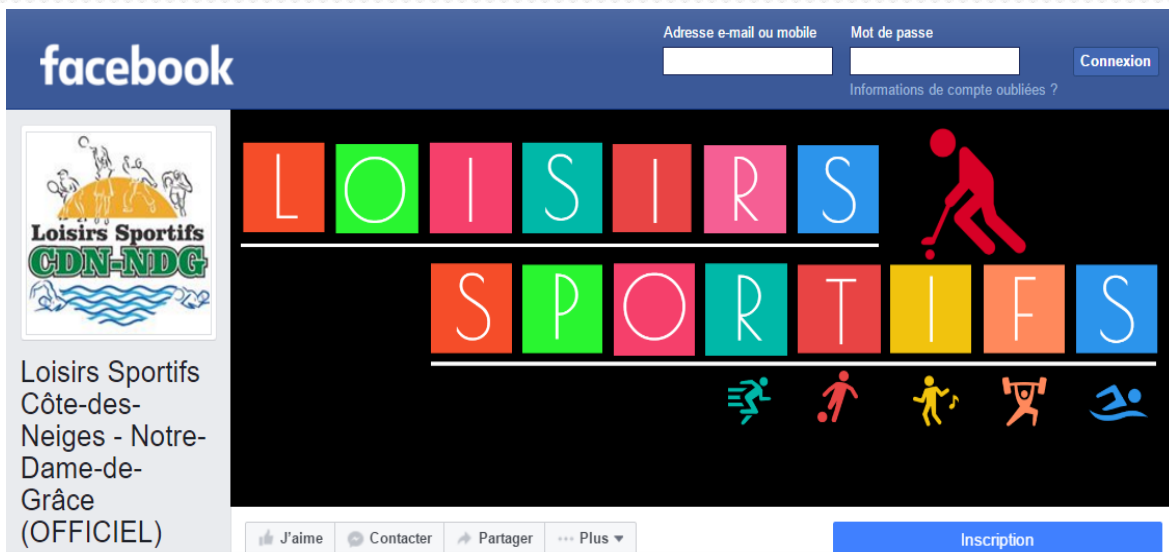
Dimanche 19 h 45 - 21 h 00  
Sunday 7:45 - 9:00 PM



(places limitées selon la disponibilité)  
(spaces are limited based on availability)



**\*\*\* IL FAUT PAYER POUR TOUTE LA SESSION // MUST PAY FOR THE  
WHOLE SESSION \*\*\***



2 765 mentions J'aime

2 763 visites

**2 765 personnes ont rejoint notre page Facebook** suite à notre désir d'accroître la présence de Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges - Notre-Dame-de-Grâce (OFFICIEL) sur les réseaux sociaux. Merci à tous d'avoir été nombreux à aimer notre page Facebook. Nous vous invitons aussi à inviter vos amis et vos proches à nous suivre ici! L'information est mise à jour régulièrement.

Nous sommes aussi sur :

- Twitter → [https://twitter.com/LS\\_CDN\\_NDG](https://twitter.com/LS_CDN_NDG)
- Google+ → <https://plus.google.com/+CentreSportifC%C3%B4tedesNeigesMontr%C3%A9al/posts>
- YouTube → <https://www.youtube.com/channel/UCAcpgnnHFVDYnEE53Tia6Lg>
- Pinterest → <https://www.pinterest.com/cdnndg/>

**2 765 people joined our Facebook page** as a result of our desire to increase the presence of Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges - Notre Dame-de-Grâce on social media. Thank you to all of you who liked our Facebook page. We also encourage you to invite your friends and loved ones to follow us on here! The information is updated regularly.

## **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT**

### **REFUND POLICY**

#### **POLITIQUE DE REMBOURSEMENT – COURS (Conforme à la Loi sur la protection du consommateur du 01/11/2015)**

Si une activité est annulée par Loisirs sportifs CDN-NDG, le coût de l'activité sera remboursé en totalité aux personnes qui y étaient inscrites. Si une personne désire annuler une activité :

#### **AVANT LE PREMIER COURS:**

·AUCUN FRAIS NE SERA RETENU POUR L'ANNULATION D'UNE INSCRIPTION.

#### **APRÈS LE PREMIER COURS:**

·IL EST POSSIBLE D'ANNULER UNE INSCRIPTION EN TOUT TEMPS, ET CE, JUSQU'AU DERNIER COURS. DES FRAIS ÉQUIVALENTS AU NOMBRE DE COURS ÉCOULÉS SERONT RETENUS DU MONTANT DE

L'INSCRIPTION, EN PLUS D'UNE PÉNALITÉ CORRESPONDANT AU PLUS PETIT DES MONTANTS SUIVANTS: **50 \$ OU 10% DE LA VALEUR DES COURS RESTANTS.**

·IL EST À NOTER QU'AUUCUN REMBOURSEMENT N'EST POSSIBLE LORS D'ABSENCE AUX COURS ÉCOULÉS.

·LES RABAIS SONT ANNULÉS EN CAS DE REMBOURSEMENT.

**\*\*Si l'inscription a été payée par carte de crédit, le remboursement sera retourné sur la carte utilisée.**

**\*\*Si l'inscription a été payée par chèque ou comptant, un chèque sera remis à la réception du Centre sportif mentionné ci-après.**

VOUS DEVEZ VOUS PRÉSENTER À L'ACCUEIL DU CENTRE SPORTIF DE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE POUR REMPLIR UN FORMULAIRE DE DEMANDE DE REMBOURSEMENT.

IL EST À NOTER QUE TOUTES LES TAXES ET TOUS LES FRAIS DE COURS SONT INCLUS DANS LE PRIX DE VENTE.

BONNE SESSION DE COURS EN COMPAGNIE DE LOISIRS SPORTIFS CDN-NDG ET DE SES MONITEURS.

---

#### **REFUND POLICY – COURSES (Complies with the Consumer Protection Act as of 01/11/2015)**

If an activity is cancelled by Loisirs sportifs CDN NDG, the complete cost of the activity will be refunded to those who registered. If a person wishes to cancel an activity:

#### **BEFORE THE FIRST COURSE:**

·NO FEE WILL BE RETAINED WHEN CANCELLING A REGISTRATION.

#### **AFTER THE FIRST COURSE:**

·IT IS POSSIBLE TO CANCEL A REGISTRATION AT ANY TIME UNTIL THE END OF THE LAST COURSE. ·CHARGES EQUIVALENT TO **THE NUMBER OF EXPIRED COURSES** WILL BE WITHHELD FROM THE

AMOUNT OF THE REGISTRATION, IN ADDITION TO A PENALTY CORRESPONDING TO THE SMALLER OF THE FOLLOWING AMOUNTS: **50 \$ OR 10% OF THE VALUE OF THE REMAINING COURSES.**

·PLEASE NOTE THAT NO REFUND IS POSSIBLE WHEN HAVING MISSED AN EXPIRED COURSE.

·REBATES ARE CANCELLED IN CASE OF A REFUND.

**\*\*If the registration was paid with a credit card, the refund will be returned on the card used.**

**\*\*If the registration was paid by cheque or cash, a cheque will be delivered at the reception desk of the Sports Center mentioned below.**

PLEASE COME TO THE FRONT DESK OF THE NOTRE-DAME-DE-

GRÂCE SPORTS CENTER TO COMPLETE A REFUND REQUEST FORM.

PLEASE NOTE THAT ALL TAXES AND COURSE FEES ARE INCLUDED IN THE PRICE.

HAVE A GOOD SESSION WITH LOISIRS SPORTIFS CDN-NDG AND THE INSTRUCTORS.