



# CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES



4880 Avenue Van Horne Montréal, Québec H3W 1J3 – 514 342-9988



## PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

### SESSION PRINTEMPS 2019 / SPRING 2019 SESSION

Inscription en ligne seulement Online registration only	Inscriptions en ligne et sur place Online registration and in person
<p><b>8 avril 2019 de 7h à 20h</b> April 8<sup>th</sup>, 2019 from 7:00 am to 8:00 pm</p> <p>Païement par carte de crédit uniquement Payment by credit card only</p> <p><a href="https://www.loisirssportifscdn-ndg.com">https://www.loisirssportifscdn-ndg.com</a></p>	<p><b>9 au 13 avril 2019 de 9h30 à 20h00</b> April 9<sup>th</sup> to April 13<sup>th</sup>, 2019 from 9:30 am to 8:00 pm</p> <p>Païement en argent comptant, chèque ou carte de crédit accepté Payment by cash, cheque or credit card accepted</p> <p><a href="https://www.loisirssportifscdn-ndg.com">https://www.loisirssportifscdn-ndg.com</a></p>

Veillez avoir en main votre code d'utilisateur et votre mot de passe avant de procéder à l'inscription. Veuillez communiquer avec la réception du Centre Sportif CDN au 514 342-9988 poste 221 si vous n'avez pas ces accès ou si vous éprouvez de la difficulté. Nous nous réservons le droit de refuser et d'annuler une inscription si le participant n'est pas inscrit au bon cours ou niveau. Nous essaierons de reclasser le participant dans le bon niveau si des places sont disponibles. / Please have your username and password before registering. Please contact the reception desk at 514 342-9988 ext. 221 if you experience any problems. We reserve the right to refuse and cancel a registration if the participant is registered in the wrong class or level. We will try to reclassify the participant in the right level, space permitting.

## Programmation sportive Sports program

**Du 14 avril au 9 juin 2019 – La session s'échelonne sur 8 semaines**  
April 14<sup>th</sup> to June 9<sup>th</sup>, 2019 – The session is spread over 8 weeks.

Il n'y a pas de cours les 21 et 22 avril 2019. / There is no classes on April 21<sup>st</sup> and 22<sup>nd</sup>, 2019.

### Activités enfants (1 à 5 ans) – Programme Karibou Children activities (1 to 5 years old) – Karibou program



Coût/Cost : 30\$

<b>Poussins coquins<sup>MD</sup> / Cheeky Chicks<sup>MD</sup></b> 12 à 16 mois      Samedi / Saturday      11:10 - 12:00			<b>P'tits loups filous<sup>MD</sup> / Wonder Wolves<sup>MD</sup></b> 2 ½ - 3 ans      Vendredi / Friday      16:20 - 17:10		
<b>Lapins taquins<sup>MD</sup> / Bouncing Bunnies<sup>MD</sup></b> 16 - 20 mois      Samedi / Saturday      10:20 - 11:10			<b>Renards débrouillards<sup>MD</sup> / Feisty Foxes<sup>MD</sup></b> 3 - 4 ans      Vendredi / Friday      17:10 - 18:00		
<b>Ratons fripons<sup>MD</sup> / Rascally Raccoons<sup>MD</sup></b> 20 - 24 mois      Samedi / Saturday      9:30 - 10:20			<b>Aigles agiles<sup>MD</sup> / Energetic Eagles<sup>MD</sup></b> 4 - 5 ans      Vendredi / Friday      18:00 - 18:50		
<b>Oursons mignons<sup>MD</sup> / Buddy Bears<sup>MD</sup></b> 2 - 2 ans ½      Samedi / Saturday      12:00 - 12:50					

## Activités enfants (5 à 13 ans) / Children activities (5 to 13 years old)

### Athlétisme / Track and field

6 - 8 ans	Jeudi / Thursday	17:00 - 18:00	45\$
9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	18:00 - 19:30	45\$

### Basketball

5 - 6 ans	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:30	45\$
7 - 8 ans	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:30	45\$
9 - 10 ans	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:30	45\$
11 - 13 ans	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	45\$

### Basketball pour filles / Girls basketball

10 - 13 ans	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	35\$
-------------	-----------------	---------------	------

### Gymnastique rythmique (QUESTO) / Rhythmic gymnastics

6 - 12 ans	Lundi / Monday	16:30 - 17:30	45\$
------------	----------------	---------------	------

### Handball

9 - 13 ans	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:30	45\$
------------	------------------	---------------	------

### Judo

9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	16:45 - 18:15	45\$
------------	------------------	---------------	------

### Karaté (8 ans et + / 8 yrs and +)

Contactez Melarie Taylor au 514 735-4389 (entre 9:00 et 14:00) pour tarifs et horaires.  
Contact Melarie Taylor at 514 735-4389 (between 9am and 2pm) for rates and schedules.

### Soccer

5-6 ans	Mercredi / Wednesday	17:00 - 18:00	45\$
7-8 ans	Vendredi / Friday	16:30 - 17:30	45\$
9-10 ans	Vendredi / Friday	17:30 - 18:30	45\$
11-13 ans	Vendredi / Friday	18:30 - 19:30	45\$

### Tae Kwon Do ITF

Contactez Maître Sylvain Boucher, 7<sup>e</sup> dan au 514-445-2327 pour tarifs et horaires.  
Contact Master Sylvain Boucher, 7<sup>th</sup> dan at 514-445-2327 for rates and schedules.

### Tennis

7 - 9 ans	Jeudi / Thursday	17:30 - 18:30	45\$
10-13 ans	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	45\$

### Zumba

7 - 12 ans	Dimanche / Sunday	10:40 - 11:40	45\$
------------	-------------------	---------------	------

## Activités enfants (8 à 14 ans) – NOUVEAU / Children activities (8 to 14 years old) – NEW

### Badminton

8 - 13 ans	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:30	45\$
------------	-----------------	---------------	------

### Volleyball

10 - 14 ans	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	45\$
-------------	----------------	---------------	------

## Activités adultes (15 ans +) / Adults activities (15 years +)

### Badminton libre / Open badminton

15 ans +	Lundi / Monday	19:15 - 22:15	50\$
----------	----------------	---------------	------

### Netball

Contactez Tamzen Bray au 514 489-4207 pour tarifs et horaires.  
Contact Tamzen Bray at 514 489-4207 for rates and schedules.

## Mise en Forme adulte – Forfaits (15 ans +) / Adults Fitness – Packages (15 years +)

Personnalisez votre mise en forme! Inscrivez-vous à 2 cours parmi les 5 programmes de mise en forme suivants et obtenez 30\$ de rabais sur le prix du cours le moins cher. Inscrivez-vous à 3 cours et obtenez un rabais supplémentaire de 15\$! / Personalize your fitness program! Register for 2 programs within the 5 fitness programs above and get a \$30 rebate on the lower priced program. Register for 3 programs and get an additional \$15 rebate!

Cardioboxe (sans contact) / Cardioboxing (no contact)			Yoga		
Dimanche / Sunday	12:40 - 13:40	50\$	Lundi / Monday	19:30 - 20:30	50\$
Mise en forme (2 cours par semaine) / Total Fitness (2 classes per week)			Zumba (2 cours par semaine) / Zumba (2 classes per week)		
Lundi et mercredi Monday and Wednesday	18:30 - 19:30	70\$	Mercredi / Wednesday	19:30 - 20:30	70\$
			ET Dimanche / Sunday	11:40 - 12:40	
Spinning (2 cours par semaine) / Spinning (2 classes per week)					
Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	70\$			
ET Dimanche / Sunday	9:30 - 10:30				

## Activités adultes (40 ans +) / Adults activities (40 years +)

**Circuit Santé (programme d'exercices physiques adaptés pour les gens souffrant d'arthrite, de blessure modulaire, de diabète, de Parkinson et de surpoids).**  
Exercise program adapted for people with arthritis, modular injury, diabetes, Parkinson's and overweight.

Vendredi / Friday

9:15 - 10:30

Gratuit / Free

## Abonnement musculation / Weight Room Membership

1 jour / 1 day

5\$

1 mois / 1 month

20\$

### Heures d'ouverture / Opening Hours

Lundi, mercredi et vendredi / Monday, Wednesday and Friday

9:00 - 14:00 ET 16:30-20:00

Mardi et jeudi / Tuesday and Thursday

9:30 - 13:30 ET 16:30-20:00

Samedi et dimanche / Saturday and Sunday

8:30 - 13:30

# Politique de remboursement

## Cours, camps, club aquatique et salle de musculation

(Conforme à la Loi sur la protection du consommateur du 01/11/2015)

### Refund policy

#### Courses, camps, aquatic club and weight room

(Complies with the Consumer Protection Act as of 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. Vous devez vous présenter à l'accueil du Centre sportif Côte-des-Neiges pour remplir un formulaire de demande de remboursement. Veuillez prévoir un délai de dix jours ouvrables pour le paiement. Si l'inscription ou le contrat d'abonnement a été payé par carte de crédit, le remboursement sera retourné sur la carte utilisée. Si l'inscription ou le contrat d'abonnement a été payé par chèque ou comptant, un chèque sera remis à la réception du centre sportif.

If an activity is cancelled by loisirs sportifs cdn-ndg, the complete cost of the activity will be refunded to those who registered. Please come to the front desk of the Côte-des-Neiges sports center to complete a refund request form. Please allow up to 10 working days for payment. If the registration or weight room subscription was paid with a credit card, the refund will be returned on the card used. If the registration or weight room subscription was paid by cheque or cash, a cheque will be delivered at the reception desk of the Sports Center.

Cours et camps Courses and camps	Club aquatique Aquatic Club
<p><b>Avant le premier cours ou le premier jour de camp :</b> aucuns frais ne seront retenus pour l'annulation d'une inscription au cours ou au camp.</p> <p><b>Après le premier cours ou le premier jour de camp :</b> il est possible d'annuler en tout temps une inscription à un cours ou au camp. Des frais équivalents au nombre de cours ou de jours 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 ou jours restants. Il est à noter qu'aucun remboursement n'est possible lors d'absence aux cours ou jours écoulés. Les rabais sont annulés en cas de remboursement.</p> <p><b>Before the first course:</b> no fee will be retained when cancelling a course or a camp registration.</p> <p><b>After the first course:</b> it is possible to cancel a course or a camp registration at any time until the end of the last course or camp. Charges equivalent to the number of expired courses or days spent at the camp 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 or camp days. Please note that no refund is possible when having missed and expired course or camp already given. Rebates are cancelled in case of a refund.</p>	<p><b>Avant le premier entraînement du club :</b> aucuns frais ne seront retenus pour l'annulation d'une inscription au club aquatique.</p> <p><b>Après le premier entraînement du club :</b> il est possible d'annuler en tout temps une inscription au club aquatique. Des frais équivalents au nombre d'entraînements 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 entraînements restants. Il est à noter qu'aucun remboursement n'est possible lors d'absence à un entraînement déjà écoulé. Les frais de matériel, les frais de compétitions et d'affiliation sont non remboursables. Les rabais sont annulés en cas de remboursement.</p> <p><b>Before the first club practice:</b> no fee will be retained when cancelling a course or a camp registration.</p> <p><b>After the first club practice:</b> it is possible to cancel an aquatic club registration at any time. Charges equivalent to the number of expired practices will be withheld from the registration amount, in addition to a penalty corresponding to the smaller of the following amounts: 50\$ or 10% of the value of the remaining practices. Please note that no refund is possible in case of a missed practice already given. Please note that no refund is possible for material, competition and affiliate fees. Rebates are cancelled in case of refund.</p>

### Salle de musculation Weight Room

**Avant la prestation des services :** aucuns frais ne seront retenus pour l'annulation d'une inscription à la salle de musculation.

**Annulation à court terme :** dans un délai inférieur ou égal à 1/10 de la durée de l'abonnement à partir du moment où le service prévu est fourni, une indemnité égale à 1/10 du coût total de l'abonnement sera retenue.

**Annulation à long terme :** dans un délai supérieur à 1/10 de la durée de l'abonnement à partir du moment où le service prévu est fourni, une indemnité égale au prix des services fournis sera retenue.

**Before service delivery:** no fee will be retained when cancelling a weight room subscription.

**Short-term cancellation:** within a period of less or equal to 1/10 of the subscription from the time the service is provided, a penalty of 1/10 of the total cost of the subscription will be withheld.

**Long-term cancellation:** within a period greater than 1/10 of the subscription from the time the service is provided, a penalty charged equivalent to the price of the provided services will be withheld.