



CENTRE SPORTIF NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

6445 avenue Monkland, Montréal, Québec H4B 1H2 – 514 481-4634



PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

SESSION PRINTEMPS 2019 (8 semaines) / SPRING 2019 SESSION (8 weeks)

Inscription en ligne / Online registration

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

8 et 9 avril 2019 – Résidents de l'arrondissement
April 8th and 9th 2019 – Borough residents only

10 au 14 avril 2019 – Pour tous
April 10th to 14th 2019 – For all

<https://www.loisirssportifscdn-ndg.com/centre-sportif-de-dame-de-grace>

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 am and 8:00 pm during the above mentioned registration periods.

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.
- Aucun parent ou ami n'est autorisé sur le bord de la piscine pendant les cours. / Parents or friends are not allowed on the pool deck during swimming lessons.
- Veuillez inscrire vos enfants dans le bon niveau. Toute modification à apporter à votre inscription doit se faire au cours de deux premiers cours. S'il n'est pas possible d'effectuer un changement, la direction se réserve le droit d'annuler une inscription afin d'assurer la sécurité et conserver l'homogénéité des groupes. / Please register your children in the correct level. Any changes to be made to your registration will be done in the first two classes. If a change is not possible, management reserves the right to cancel the registration, in order to maintain safe and homogeneous groups.

*Il n'y aura pas de liste d'attente pour les cours privés et possiblement des cours de natation. Si vous souhaitez vous inscrire sur une liste d'attente et que vous êtes incapable de le faire via Internet, s'il vous plaît communiquer avec la réception du Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce afin de vérifier si nous sommes en mesure de vous mettre sur une liste d'attente. / There will be no waiting list for private lessons and possibly some swimming classes. If you wish to sign up on a waiting list and are unable to do so via internet, please contact the Centre sportif Notre-Dame-de-Grâce front desk to verify if we are able to put you on a waiting list.

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



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

Poussins coquins^{MD} / Cheeky Chicks^{MD}

TDMK-PC-1	12 - 16 mois	Jeudi / Thursday	9:00 - 9:50	60 \$
TDMK-PC-2	12 - 16 mois	Dimanche / Sunday	9:00 - 9:50	60 \$

Lapins taquins^{MD} / Bouncing Bunnies^{MD}

TDMK-LT-1	16 - 20 mois	Jeudi / Thursday	10:00 - 10:50	60 \$
TDMK-LT-2	16 - 20 mois	Dimanche / Sunday	9:00 - 9:50	60 \$

Ratons fripons^{MD} / Rascally Raccoons^{MD}

TDMK-RF-1	20 - 24 mois	Jeudi / Thursday	10:00 - 10:50	60 \$
TDMK-RF-2	20 - 24 mois	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:50	60 \$

Oursons mignons^{MD} / Buddy Bears^{MD}

TDMK-OM-1	2 - 2 ½ ans	Jeudi / Thursday	11:00 - 11:50	60 \$
TDMK-OM-2	2 - 2 ½ ans	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:50	60 \$

P'tits loups filous^{MD} / Wonder Wolves^{MD}

TDMK-LF-1	2 ½ - 3 ans	Mercredi / Wednesday	16:00 - 16:50	60 \$
TDMK-LF-2	2 ½ - 3 ans	Jeudi / Thursday	11:00 - 11:50	60 \$
TDMK-LF-3	2 ½ - 3 ans	Samedi / Saturday	12:10 - 13:00	60 \$

Renards débrouillards^{MD} / Feisty Foxes^{MD}

TDMK-RD-1	3 - 4 ans	Mercredi / Wednesday	17:00 - 17:50	60 \$
TDMK-RD-2	3 - 4 ans	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:50	60 \$
TDMK-RD-1B	3 - 4 ans (Basketball)	Samedi / Saturday	13:10 - 14:00	60 \$
TDMK-RD-1S	3 - 4 ans (Soccer)	Samedi / Saturday	14:10 - 15:00	60 \$
TDMK-RD-1D	3 - 4 ans (Danse)	Samedi / Saturday	15:10 - 16:00	60 \$
TDMK-RD-2D	3 - 4 ans (Danse)	Dimanche / Sunday	16:10 - 17:00	60 \$

Aigles agiles^{MD} / Energetic Eagles^{MD}

TDMK-AIG-1	4 - 5 ans	Mercredi / Wednesday	18:00 - 18:50	60 \$
TDMK-AIG-2	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:50	60 \$
TDMK-AIG-3	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	17:10 - 18:00	60 \$

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

Athlétisme / Track and Field

ATHL-6-8	6 - 8 ans	Lundi / Monday	18:15 - 19:15	45 \$
ATHL-9-13	9 - 13 ans	Lundi / Monday	19:30 - 20:30	45 \$

Badminton

BAD-6-8	6 - 8 ans	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	45 \$
BAD-9-12	9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	17:00 - 18:00	45 \$

Basketball

BASK-4-5-1	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	14:00 - 15:00	45 \$
BASK-4-5-2	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	14:00 - 15:00	45 \$
BASK-6-8	6 - 8 ans	Dimanche / Sunday	15:15 - 16:15	45 \$
BASK-6-8A	6 - 8 ans (Avancé / Advanced)	Dimanche / Sunday	17:45 - 18 :45	45 \$
BASK-9-12	9 - 12 ans	Dimanche / Sunday	16:30 - 17:30	45 \$
BASK-9-12A	9 - 12 ans (Avancé / Advanced)	Dimanche / Sunday	17:45 - 18:45	45 \$

Danse Hip-Hop / Hip-hop Dance

HIP-4-5-1	4 - 5 ans	Vendredi / Friday	16:45 - 17:30	45 \$
HIP-4-5-2	4 - 5 ans	Samedi / Saturday	16:45 - 17:30	45 \$
HIP-6-8-1	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	17:45 - 18:45	45 \$
HIP-6-8-2	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	19:00 - 20:00	45 \$
HIP-9-12-1	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	20:15 - 21:15	45 \$
HIP-9-12-2	9 - 12 ans	Samedi / Saturday	17:45 - 18:45	45 \$

Hockey Cosom

HOCKY6-8	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	18:15 - 19:15	45 \$
HOCKY9-12	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	19:30 - 20:30	45 \$

Soccer

SOC-4-5-1	4 - 5 ans	Mercredi / Wednesday	17:00 - 18:00	45 \$
SOC-4-5-2	4 - 5 ans	Mercredi / Wednesday	17:00 - 18:00	45 \$
SOC-6-8-1	6 - 8 ans	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	45 \$
SOC-6-8-2	6 - 8 ans	Mercredi / Wednesday	18:15 - 19:15	45 \$
SOC-6-8A1	6 - 8 ans (Avancé / Advanced)	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	45 \$
SOC-6-8A2	6 - 8 ans (Avancé / Advanced)	Mercredi / Wednesday	18:15 - 19:15	45 \$
SOC-9-12-1	9 - 12 ans	Mercredi / Wednesday	19:30 - 20:30	45 \$
SOC-9-12A1	9 - 12 ans (Avancé / Advanced)	Dimanche / Sunday	12:30 - 13:30	45 \$

Tae Kwon Do ITF 6-12 ans

Contactez Maître Sylvain Boucher, 8^e dan au 514 445-2327 pour tarifs, horaires et inscription.

Tennis de Table / Ping Pong

PING-9-15	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	17:00 - 18:00	45 \$
------------------	------------	-------------------	---------------	-------

Volleyball

VOLLEY9-12	9 - 12 ans	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	45 \$
-------------------	------------	-----------------	---------------	-------

Zumba pour enfant / Zumba kids

ZUMBA7-11	7 - 11 ans	Dimanche / Sunday	9:00 - 10:00	45 \$
------------------	------------	-------------------	--------------	-------

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

Activités sportives – Pas d'inscription requise (Basketball ou Soccer seulement) / Sports Activities – No registration require (Only Basketball or Soccer)

Activités sportives (Basketball ou soccer seulement) – Pas d'inscription requise / Sports activities only (Basketball or Soccer) – No registration required

ACT-13-171	13 - 17 ans	Lundi / Monday	15:45 - 16:45	Gratuit / Free
ACT-13-172	13 - 17 ans	Mercredi / Wednesday	15:45 - 16:45	Gratuit / Free
ACT-13-173	13 - 17 ans	Vendredi / Friday	15:45 - 16:30	Gratuit / Free

Badminton

BAD-13-15	13 - 15 ans	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:15	45 \$
------------------	-------------	------------------	---------------	-------

Basketball

BASK-13-15	13 - 15 ans	Dimanche / Sunday	19:00 - 20:00	45 \$
-------------------	-------------	-------------------	---------------	-------

Soccer

SOC-13-15	13 - 15 ans	Dimanche / Sunday	12:30 - 13:30	45 \$
------------------	-------------	-------------------	---------------	-------

Tennis de Table / Ping Pong

PING-9-15	13 - 15 ans	Vendredi / Friday	17:00 - 18:00	45 \$
------------------	-------------	-------------------	---------------	-------

Volleyball– NOUVEAU

VOLL-13-16	13 - 16 ans	Mardi / Tuesday	19:30 - 20:30	45 \$
-------------------	-------------	-----------------	---------------	-------

Activités Adolescents (16 ans +) / Adult Activities (16 years +)

Basketball ou soccer (Demi-gymnase) / Basketball or Soccer (Half-gym)

ACT-SPO161	Lundi et Vendredi / Monday and Friday*	12:00 - 13:30	Gratuit / Free
	Mardi / Tuesday	12:00 - 13:15	
	Mercredi / Wednesday*	12:00 - 13:15	
	Jeudi / Thursday	12:00 - 13:15	

16 ans et plus seulement (Pas inscription requise) / 16 years and older only (No registration required)

Badminton libre / Open

BAD-16+1	Mardi / Tuesday	20:45 - 22:00	35 \$
BAD-16+2	Mercredi / Wednesday	20:45 - 22:00	35 \$

Basketball libre / Open

BASKET-L1	Lundi / Monday	20:45 - 22:00	35 \$
-----------	----------------	---------------	-------

Hockey libre / Open

HOCKEY-L1	Jeudi / Thursday	20:45 - 22:00	35 \$
-----------	------------------	---------------	-------

Midi-Express – Demi-gymnase / Half-gym

MIDI-EXP-1	Lundi / Monday	12:00 - 12:45	30 \$
MIDI-EXP-2	Mercredi / Wednesday	12:00 - 12:45	30 \$
MIDI-EXP-3	Vendredi / Friday	12:00 - 12:45	30 \$

Pickleball libre / Open

PICK-S-161	Lundi / Monday	13:45 - 15:30	30 \$
PICK-S-162	Mardi / Tuesday	13:30 - 15:15	30 \$
PICK-S-163	Vendredi / Friday	13:45 - 15:30	30 \$

Soccer libre / Open

SOC1-16+1	Vendredi / Friday	20:45 - 22:00	35 \$
SOC1-16+2	Samedi / Saturday	18:30 - 19:45	35 \$

Volleyball libre / Open

VOLLEY-L1	Mercredi / Wednesday	20:45 - 22:00	35 \$
-----------	----------------------	---------------	-------

Forfaits – Cours Adultes / Adult Course Packages

Choisissez parmi / Select from : Bootcamp – Bootcamp TRX – Cardio Spin – HIIT – Mise en forme – Pilates – Pound – Tabata – Total Cycle – Yoga – Zumba / Bootcamp – Bootcamp TRX – Cardio Spin – HIIT – Total Fitness – Pilates – Pound – Tabata – Total Cycle – Yoga – Zumba

1 Programme / 1 course : 70 \$ 2 Programmes / 2 courses : 110 \$ 3 Programmes / 3 courses : 160 \$ 4 Programmes / 4 courses : 205 \$

* Bootcamp – NOUVEAU

BOOTCAM-1	Jeudi / Thursday	19:30 - 20:30	70 \$
-----------	------------------	---------------	-------

*** Bootcamp TRX – NOUVEAU**

BOTRX-1	Mardi / Tuesday	18:15 - 19:15	70 \$
----------------	-----------------	---------------	-------

*** Cardio Spin – NOUVEAU**

CASPI-1	Mercredi / Wednesday	7:00 - 8:00	70 \$
CASPI-2	Vendredi / Friday	7:00 - 8:00	70 \$

***HIIT**

HIIT-1	Mercredi / Wednesday	19:00 - 20:00	70 \$
---------------	----------------------	---------------	-------

***Mise en Forme / Total Fitness**

MISE-ALL	Mardi / Tuesday	18:15 - 19:15	70 \$
-----------------	-----------------	---------------	-------

***Pilates**

PILATES-L1	Lundi / Monday	18h:00 - 19:00	70 \$
PILATES-L2	Lundi (Avancé) / Monday (Advanced)	19:15 - 20:15	70 \$
PILATES-L3	Lundi / Monday	20:30 - 21:30	70 \$

***Pound**

POUND-1	Mardi / Tuesday	19:30 - 20:30	70 \$
----------------	-----------------	---------------	-------

***Tabata**

TABATA-1	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:15	70 \$
-----------------	------------------	---------------	-------

***Total cycle**

TOTCYC-1	Vendredi / Friday	17:00 - 18:00	70 \$
-----------------	-------------------	---------------	-------

***Yoga**

YOGA-DE16+	Samedi (Débutant) / Saturday (Beginner)	9:00 - 10:00	70 \$
YOGA-IN16+	Mercredi (Intermédiaire) / Wednesday (Intermediate)	20:15 - 21:15	70 \$
YOGA-AV161	Samedi (Avancé) / Saturday (Advanced)	10:15 - 11:15	70 \$

***Zumba**

ZUM-16+1	Jeudi / Thursday	19 :30 - 20:30	70 \$
ZUM-16+2	Dimanche / Sunday	10 :00 - 11:00	70 \$

***Zumba – Un mélange de Core, Burst, Glutes et du lifestyle Zumba – NOUVEAU**

ZUM-16+M	Mardi / Tuesday	19 :30 - 20:30	70 \$
-----------------	-----------------	----------------	-------

Activités (40 ans +) / Activities (40 years +)

Votre premier cours et l'inscription sera le 24 avril en personne seulement. / Your first day of class and the registration will be on April 24th, in person only.

Circuit Santé + / Healthy Circuit +

CR-SA-40+1	Mercredi / Wednesday	9:00 - 10:00	
CR-SA-40+2	Mercredi / Wednesday	10:00 - 11:00	Gratuit / Free
CR-SA-40+3	Mercredi / Wednesday	11:00 - 12:00	

Activités Aînés (55 ans +) / Senior Activities (55 years +)

Circuit TRX – NOUVEAU

CITRX-55+1	Mardi / Tuesday	8:30 - 9:30	50 \$
CITRX-55+2	Mardi / Tuesday	9:30 - 10:30	50 \$

Conditionnement physique / Fitness Training

CON-PHY-1	Lundi / Monday	8:15 - 9:15	20 \$
CON-PHY-2	Lundi / Monday	9:15 - 10:15	20 \$
CON-PHY-3	Lundi / Monday	10:15 - 11:15	20 \$
CON-PHY-4	Mercredi / Wednesday	8:15 - 9:15	20 \$
CON-PHY-5	Mercredi / Wednesday	9:15 - 10:15	20 \$
CON-PHY-6	Mercredi / Wednesday	10:15 - 11:15	20 \$
CON-PHY-7	Vendredi / Friday	8:15 - 9:15	20 \$
CON-PHY-8	Vendredi / Friday	9:15 - 10:15	20 \$
CON-PHY-9	Vendredi / Friday	10:15 - 11:15	20 \$

Étirements / Stretching

ETIR-55+1	Vendredi / Friday	11:30 - 12:30	50 \$
-----------	-------------------	---------------	-------

Gestion de la doule Chronique via Exercices / Chronic Px Management Exercise Class – NOUVEAU

GESD-55+1	Lundi / Monday	9:30 - 10:30	50 \$
GESD-55+2	Lundi / Monday	10:45 - 11:45	50 \$

Musculation encadrée / Supervised weight training

MUSC-EN1	Mardi et jeudi / Tuesday and Thursday	8:00 - 9:00	50 \$
MUSC-EN2	Mardi et jeudi / Tuesday and Thursday	9:00 - 10:00	50 \$

Pilates

PILA-55+1	Lundi / Monday	13:00 - 14:00	50 \$
PILA-55+2	Jeudi / Thursday	13:00 - 14:00	50 \$

Yin Yoga

YINYO55+1	Mardi / Tuesday	10:15 - 11:15	50 \$
YINYO55+2	Jeudi / Thursday	14:15 - 15:15	50 \$

Yoga

YOGA-55+1	Mardi / Tuesday	9:00 - 10:00	50 \$
YOGA-55+2	Vendredi / Friday	9:00 - 10:00	50 \$

*Zumba Gold – NOUVEAU

ZUM-G-55+1	Mardi / Tuesday	11:30 - 12:30	50 \$
------------	-----------------	---------------	-------

Activités maman et bébé (0 à 12 mois) / Mom & Tot's activities (0 to 12 months)

Bootcamp maman bébé / Mommy Baby Bootcamp

BOOTCAM-MA	Mardi et jeudi / Tuesday and Thursday	10:30 - 11:30	120 \$
------------	---------------------------------------	---------------	--------

Yoga maman bébé / Mommy Baby Yoga

YOGA-MB-1

Vendredi / Friday

10:15 - 11:15

70 \$

Activités Familiales / Family Activities

Inscription requise (enfant et parent) / Registration required (child and parent)

Activités Parent-Enfant / Parent-Child Activities (Basketball et Soccer)

ACT-FAMIL1

Lundi / Monday

15:45 - 16:45

Gratuit / Free

ACT-FAMIL2

Samedi / Saturday

7:45 - 9:00

Badminton familial / Family Badminton

ACT-FA-BA1

Jeudi / Thursday

19:30 - 20:30

Gratuit / Free

Futures Mamans / Future Mothers

Yoga Prénatal / Prenatal Yoga

YOGA-PRÉ

Lundi / Monday

16:45 - 17:45

70 \$

Politique de remboursement

Refund policy

Si une activité est annulée par Loisirs sportifs CDN-NDG, le coût de l'activité sera remboursé en totalité aux personnes inscrites.

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.

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

Avant le premier cours / Before the first course

Aucun frais ne sera retenu pour l'annulation d'une inscription. / No fee will be retained when cancelling a registration.

Après le premier cours / After the first course

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 : 35\$ ou 10% de la valeur des cours restants.

À noter qu'aucun remboursement n'est possible lors d'absence aux cours écoulés. Les rabais sont annulés en cas de remboursement.

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: 35\$ or 10% of the value of the remaining courses.

Note that no refund is possible when having missed an expired course. Rebates are cancelled in case of a refund.