



CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES



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



PROGRAMMATION SPORTIVE/ SPORTS PROGRAM SESSION HIVER 2022 / WINTER 2022 SESSION

Inscription en ligne seulement / Online registration only

Du 6 au 12 décembre 2021 de 7h00 à 20h00 / December 6th to 12th, 2021 from 7:00 am to 8:00 pm

Paiement par carte de crédit uniquement / Payment by credit card only

<https://www.loisirssportifscdn-ndg.com>

INFORMATIONS IMPORTANTES*

Chers clients,

Nous, Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce, sommes heureux de pouvoir vous offrir un programme d'activités cet hiver. Nous tenons à vous assurer que toutes les mesures nécessaires ont été mises en place afin d'assurer votre protection et votre sécurité. Prenez note que certaines activités sportives ne seront pas offertes cet hiver en raison de la COVID-19. Toutes les inscriptions se font en ligne et les paiements se font par carte de crédit seulement. Nous vous invitons à vérifier l'accès à votre compte SPORT PLUS et à communiquer avec nous si vous éprouvez des difficultés.

**** SVP MERCI DE LIRE CE QUI SUIT ****

- ***** IMPORTANT : LE PASSEPORT VACCINAL ET UNE PIÈCE D'IDENTITÉ AVEC PHOTO SONT REQUIS POUR LES 13 ANS ET PLUS.**
- Consulter notre page Facebook et site web pour avoir accès aux informations utiles et à jour sur nos activités;
- Aucune inscription ne pourra se faire en personne. Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension;
- Le nombre de cours et d'activités est réduit pour permettre des battements sécuritaires entre les cours;
- Le nombre de participants par activité est réduit pour permettre la distanciation sociale;
- Nous vous demandons de prendre connaissance et de respecter les mesures d'hygiène en place pour assurer votre sécurité, celle des autres participants et de notre personnel. Nous adopterons une politique zéro tolérance pour faire respecter les mesures de santé;
- Conservez précieusement votre reçu d'inscription. Il vous indiquera les dates importantes comme le début et la fin de la session, le numéro du local ainsi que l'horaire de votre activité;
- Lorsque vous accéderez à votre dossier de membre, vous devrez prendre connaissance du questionnaire COVID-19 (reconnaissance de risques) pour chacune des personnes que vous désirez inscrire et cocher la case au bas du formulaire pour pouvoir débuter votre inscription.

** IMPORTANT INFORMATION **

Dear clients,

We, Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce, are pleased to be able to offer you a program of activities this winter. We want to assure you that all the necessary measures have been put in place to ensure your protection and safety. Please note that certain sports activities will not be offered this fall due to COVID-19. All registrations are made online and payments are by credit card only. We invite you to verify access to your SPORT PLUS account and to contact us if you experience any difficulties.

**** PLEASE READ THE FOLLOWING ****

- ***** IMPORTANT: THE VACCINATION PASSPORT AND PHOTO ID ARE REQUIRED FOR 13 YEARS AND OLDER.**
- Visit our Facebook page and website for access to useful and up-to-date information regarding our activities;
- No registration can be done in person. We thank you in advance for your understanding;
- The number of lessons and activities are reduced to allow safe distanciation between courses;
- The number of participants per activity is reduced to facilitate social distancing;
- We ask you to be aware of and to respect the hygiene measures in place to ensure your safety, that of other participants and of our staff. We will adopt a zero-tolerance policy to enforce health measures;
- Keep your registration receipt in a safe place. It will tell you important dates such as the start and end of the session, the local number and the time of your activity;
- When you access your member file, you must read the COVID-19 questionnaire (risk recognition) for each of the people you wish to register and check the box at the bottom of the form to be able to begin your registration.

Programmation sportive/ Sports program

Du 10 janvier au 20 mars 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines.

January 10th to March 20th, 2022 – The session is spread over 10 weeks.

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

Athlétisme / Track and field

6 – 8 ans / years	Jeudi / Thursday	17:00 - 17:55	65\$
9 – 13 ans / years	Jeudi / Thursday	18:00 - 19:00	65\$

Badminton / Badminton

8 – 12 ans / years	Mercredi / Wednesday	16:45 - 17:45	65\$
--------------------	----------------------	---------------	------

Basketball / Basketball

5 – 6 ans / years	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:15	40\$
7 – 8 ans / years	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:25	65\$
9 – 12 ans / years	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	65\$

Gymnastique rythmique / Gymnastics rhythmic

6 – 12 ans / years	Vendredi / Friday	18:30 - 20:30	65\$
--------------------	-------------------	---------------	------

Soccer / Soccer

5 – 6 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 17:45	40\$
7 – 8 ans / years	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:25	65\$
9 – 10 ans / years	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:25	65\$
11 – 12 ans / years	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:25	65\$

Tennis / Tennis

7 – 9 ans / years	Jeudi / Thursday	17:00 - 17:55	65\$
10 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:00 - 19:00	65\$

Volleyball / Volleyball

9 – 13 ans / years	N'EST PAS OFFERT. / IS NOT OFFERED.		
--------------------	-------------------------------------	--	--

Zumba Kids / Zumba Kids

7 – 12 ans / years	N'EST PAS OFFERT. / IS NOT OFFERED.		
--------------------	-------------------------------------	--	--

Programmation sportive / Sports program

Du 10 janvier au 20 mars 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines

January 10th to March 20th, 2022 – The session is spread over 10 weeks.

Activités adultes (15 ans et plus) / Adults activities (15 years old and more)

Badminton libre / Open Badminton

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:15 - 22:00	70\$
---------------------	----------------	---------------	------

Cardioboxe / Cardioboxe

15 ans+ / 15 years+	N'EST PAS OFFERT. / IS NOT OFFERED.		
---------------------	-------------------------------------	--	--

Pickleball / Pickleball

15 ans+ / 15 years+	Mercredi / Wednesday	19:15 - 20:15	50\$
---------------------	----------------------	---------------	------

Spinning / Spinning

15 ans+ / 15 years+	Jeudi / Thursday	18:00 - 19:00	(2 cours/semaine)100\$
	+ Dimanche / Sunday	10:00 - 11:00	(1 cours/semaine)70\$

Mise en forme / Fitness

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	18:00 - 19:00	(2 cours/semaine)100\$
	+ Mercredi / Wednesday	18:10 - 19:10	(1 cours/semaine) 70\$

Yoga / Yoga

15 ans+ / 15 years+	Mardi / Tuesday	18:35 - 19:35	(2 cours/semaine)100\$
	+ Jeudi / Thursday	19:10 - 20:10	(1 cours/semaine) 70\$

Zumba / Zumba

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:10 - 20:10	(2 cours/semaine)100\$
	+ Mercredi / Wednesday	19:20 - 20:20	(1 cours/semaine) 70\$

INFORMATIONS IMPORTANTES IMPORTANT INFORMATION

- 1. L'accès au centre et à la piscine sera refusé à toute personne qui présente des symptômes de COVID-19.** Access to the center and swimming pool will be denied to anyone showing COVID – 19 symptoms.
- 2. Le port du couvre-visage est obligatoire pour les personnes de 13 ans et plus. Le masque ne peut être retiré que pour la baignade.** For people aged 13 and more, it is mandatory to wear a face mask. It can only be removed for swimming.
- 3. Vous devez en tout temps respecter les recommandations de la santé publique : se laver les mains et ne pas toucher le visage.** You must at all times respect public health recommendations: wash your hands and do not touch your face.
- 4. Nous vous recommandons de garder une distance de 1 mètre avec les autres usagers et employés.** We recommend that you keep a distance of 1 meter from other users and employees.
- 5. Les vestiaires sont maintenant accessibles pour se changer dans les cabines avant et après la baignade. Les casiers et les douches dans les vestiaires sont accessibles.** The changing rooms are now accessible for changing in the cabins before and after swimming. Lockers and showers in the changing rooms are accessible.
- 6. Nous vous suggérons de porter votre maillot de bain sous vos vêtements avant de venir vous baigner. Cela nous aidera à réduire le temps d'attente dans les vestiaires.** We suggest that you wear your swimsuit under your clothes before coming to swim. This will help us reduce the waiting time in the locker rooms.
- 7. Les règles de sécurité habituelles pour la piscine seront maintenues et appliquées. Se référer au panneau d'affichage du Règlement intérieur de la piscine ou visiter notre site web.** The usual safety rules for the swimming pool will be maintained and applied. Refer to our notice board for the swimming pool's Internal Rules or visit our website.

****Nous comptons sur la responsabilité, la collaboration et la compréhension de tous les nageurs afin de vous assurer une expérience de nage agréable et sécuritaire.**

**** We rely on the responsibility, cooperation and understanding of every swimmer to ensure you have a safe and enjoyable swimming experience.**

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 qui y étaient inscrites.

Si une personne désire annuler une activité **avant le premier cours**, aucuns frais ne seront retenus.

Si une personne désire annuler une activité **après le premier 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.

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

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.

If a person wishes to cancel an activity **AFTER THE FIRST COURSE**, charges equivalent to the number of expired courses spent 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 and expired course already given. Rebates are cancelled in case of refund.