



CENTRE SPORTIF NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

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



PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

SESSION HIVER 2022 (10 semaines) / WINTER 2022 SESSION (10 weeks)

DU 10 JANVIER AU 27 MARS 2022 / FROM JANUARY 10th TO MARCH 27th 2022

Inscription en ligne / Online registration

À partir de 7h30 jusqu'à minuit pendant les périodes d'inscriptions suivantes :
From 7:30 am until midnight during the following registration periods:

13 et 14 décembre 2021 – Résidents de l'arrondissement
December 13th and 14th 2021 – Borough residents only

15 au 19 décembre 2021 – Pour tous
December 15th to 19th 2021 – For all

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

****INSCRIPTION EN LIGNE ET PAIEMENT PAR CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT****

Soutien technique par téléphone à partir de 7h30 le 13 décembre 2021 - 514 481 4634

Chers clients,

Nous Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges – Notre-Dame-de-Grâce, sommes très 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 plusieurs activités en gymnase et en piscine ne seront pas disponibles cet hiver dû à la Covid-19.

Veillez noter aussi que le **passport vaccinal** sera demandé pour accéder aux activités aquatiques et sportives, incluant les bains libres à toute personne ayant 13 ans et plus. À noter que pour toutes les personnes âgées de 16 ans et plus, il faudra toujours présenter une autre carte d'identité avec photo pour compléter son identification. Cette carte doit être une pièce d'identité reconnue par le gouvernement.

Toutes les inscriptions se feront en ligne et les paiements par carte de crédit uniquement, nous vous invitons à vérifier votre accès à votre compte SPORT PLUS et à communiquer avec nous si vous éprouvez des difficultés.

****INFORMATIONS IMPORTANTES****

- Consulter notre page Facebook et notre 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 et de votre patience ;
- Le nombre de cours et d'activités est réduits pour permettre des battements sécuritaires entre les cours ;
- Le nombre de participants par activité est réduit pour permettre la distanciation sociale. Nous vous suggérons donc de vous inscrire rapidement si l'une de nos activités vous intéresse ;
- Les mesures et les règles à suivre seront disponibles sur notre site d'ici les prochains jours. Nous vous demandons d'en prendre connaissance et de respecter les mesures en place pour assurer votre sécurité, celle des autres participants et de notre personnel afin de permettre un début de session en toute sécurité. **Nous adopterons une politique zéro tolérance : aucune dérogation ne sera tolérée.**
- Conservez précieusement votre reçu d'inscription. Il vous indiquera les dates importantes comme le début et de fin de la session, le numéro du local ainsi que l'heure 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 débiter l'inscription.

Au plaisir de vous revoir tous & bonne session d'hiver 2022 !

Dear clients,

We, at Loisirs Sportifs Côte-des-Neiges - Notre-Dame-de-Grâce, are very happy 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 several activities in the gym and in the swimming pool will not be available this winter due to Covid-19.

Please also note that the **vaccination passport** will be required to gain access to all aquatic and sports activities, including free swims, for anyone 13 years and older. For all people 16 years and older, you must always present a government issued photo ID to complete your identification.

All registrations will be done online and payments by credit card only, we invite you to verify your access to your SPORT PLUS account and to contact us if you experience any difficulties.

**** IMPORTANT INFORMATION ****

- Consult our Facebook page and our website for access to useful and up-to-date information on our activities;
- No registration can be done in person. We thank you in advance for your understanding and patience;
- The number of lessons and activities are reduced to allow safe turnover in common spaces between lessons;
- The number of participants per activity is reduced to allow for social distancing. We therefore suggest that you register quickly if one of our activities interests you;
- The measures and rules to follow will be available on our site within the next few days. We ask you to take note of it and to respect the measures in place to ensure your safety, that of other participants and of our staff in order to allow a safe start of the session. **We will adopt a zero tolerance policy: no exceptions will be tolerated.**
- Keep your registration receipt safe. It will tell you important dates such as the start and end of the session, the room number and the time of your activity;
- When you access your member file. You will need to read the COVID-19 questionnaire (risk recognition) for each person you wish to register and tick the box at the bottom of the form to be able to start registration.

Hope to see you all again & happy winter 2022 session!

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



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

TDMK-PC-1	12 - 16 mois	Samedi / Saturday	9:00 - 9:50	75 \$
-----------	--------------	-------------------	-------------	-------

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

TDMK-LT-1	16 - 20 mois	Samedi / Saturday	10:00 - 10:50	75 \$
-----------	--------------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-RF-1	20 - 24 mois	Samedi / Saturday	11:00 - 11:50	75 \$
-----------	--------------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-OM-1	2 - 2 ½ ans	Dimanche / Sunday	9:00 - 9:50	75 \$
-----------	-------------	-------------------	-------------	-------

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

TDMK-LF-1	2 ½ - 3 ans	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:50	75 \$
-----------	-------------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-RD-1	3 - 4 ans	Samedi / Saturday	12:00 - 12:50	75 \$
-----------	-----------	-------------------	---------------	-------

TDMK-RD-2	3 - 4 ans	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:50	75 \$
-----------	-----------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-AIG-1	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	12:00 - 12:50	75 \$
------------	-----------	-------------------	---------------	-------

Activités Enfants (3 à 15 ans) / Children Activities (3 to 15 years old)

Du 10 janvier au 27 mars 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
January 10th to March 27th, 2022 – The session is spread over 10 weeks

Athlétisme / Track and Field

ATHL-6-8	6 - 8 ans	Horaire à confirmer. Un courriel vous sera envoyé avec les dates et la période d'inscriptions.		60 \$
----------	-----------	--	--	-------

ATHL-9-13	9 - 13 ans	Schedule to be determined. An e-mail will be sent out with the schedule and the registration period.		60 \$
-----------	------------	--	--	-------

Badminton

BAD-6-8	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	18:15 - 19:00	60 \$
---------	-----------	-------------------	---------------	-------

BAD-9-12	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	19:15 - 20:15	60 \$
----------	------------	-------------------	---------------	-------

Basketball

BASK-4-5-1	4 - 5 ans	Jeudi / Thursday	17:30 - 18:00	60 \$
------------	-----------	------------------	---------------	-------

BASK-6-8-1	6 - 8 ans	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:00	60 \$
------------	-----------	------------------	---------------	-------

BASK-9-12	9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	19:15 - 20:15	60 \$
-----------	------------	------------------	---------------	-------

Danse Hip-Hop / Hip-hop Dance

HIP-4-5-1	4 - 5 ans	Horaire à confirmer. Un courriel vous sera envoyé avec les dates et la période d'inscriptions. Schedule to be determined. An e-mail will be sent out with the schedule and the registration period.	60 \$
HIP-6-8-1	6 - 8 ans		60 \$
HIP-9-12-1	9 - 12 ans		60 \$

Soccer

SOC-4-5-1	4 - 5 ans	Horaire à confirmer. Un courriel vous sera envoyé avec les dates et la période d'inscriptions. Schedule to be determined. An e-mail will be sent out with the schedule and the registration period.	60 \$
SOC-6-8-1	6 - 8 ans		60 \$
SOC-9-12-1	9 - 12 ans		60 \$

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-8-13	8 - 13 ans	Vendredi / Friday	17:00 - 18:00	60 \$
-----------	------------	-------------------	---------------	-------

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

Du 10 janvier au 27 mars 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines
January 10th to March 27th, 2022 – The session is spread over 10 weeks

Inscrivez-vous à plusieurs cours spécialisés et profitez d'un tarif réduit (informez-vous à la réception).
Register for several specialized courses and get a discount! (Information available at the reception desk).

Badminton libre (en double) / Open Doubles Badminton

BAD-16+1	Mardi / Tuesday	20:45 - 21:45	50 \$ par personne/per person
BAD-16+2	Jeudi / Thursday	20:45 - 21:45	50 \$ par personne/per person

Volleyball libre / Open volleyball

VOL-16+1	Mercredi / Wednesday	20:45 - 21:45	50 \$ par personne/per person
----------	----------------------	---------------	-------------------------------

Basketball libre / Open basketball

BASK-16+1	Lundi / Monday	20:45 - 21:45	50 \$ par personne/per person
-----------	----------------	---------------	-------------------------------

Midi-Express

MIDI-EXP-1	Lundi / Monday	11:30 - 12:00	45 \$
MIDI-EXP-2	Lundi / Monday	12:00 - 12:30	45 \$

MIDI-EXP-3	Mercredi / Wednesday	11:30 - 12:00	45 \$
MIDI-EXP-4	Mercredi / Wednesday	12:00 - 12:30	45 \$

Pickleball libre (en double) / Open Doubles Pickleball

PICK-01-H1	Lundi / Monday	11:30 - 12:30	25 \$
PICK-02-H1	Mardi / Tuesday	11:30 - 12:30	25 \$
PICK-03-H1	Mercredi / Wednesday	11:30 - 12:30	25 \$
PICK-04-H1	Jeudi / Thursday	11:30 - 12:30	25 \$
PICK-05-H1	Vendredi / Friday	09:00 - 10:00	25 \$
PICK-06-H1	Vendredi / Friday	10:15 - 11:15	25 \$
PICK-07-H1	Vendredi / Friday	11:30 - 12:30	25 \$

*Nous acceptons 18 inscriptions par plage horaire tandis que le gymnase peut accommoder 16 joueurs sur les terrains à la fois, donc il y aura des rotations entre les joueurs après chaque partie. / We will accept 18 registrations per timeslot, even though only 16 players can fit on the courts at once, so 2 players will rotate off after each match.

Étirements et tonification / Stretch and Tone

ÉTIR-1	Mardi / Tuesday	10:15 - 11:15	100 \$
ÉTIR-2	Jeudi / Thursday	10:15 - 11:15	100 \$

BOOTCAMP TRX

BOTRX-1	Mardi / Tuesday	18:15 - 19:15	100 \$
---------	-----------------	---------------	--------

BOOTCAMP

BOOTCAMP-1	Mardi / Tuesday	19:30 - 20:30	100 \$
------------	-----------------	---------------	--------

HIIT

HIIT-1	Jeudi / Thursday	18:00 - 18:55	100 \$
--------	------------------	---------------	--------

Pilates

PILATES-1	Horaire à confirmer. Un courriel vous sera envoyé avec les dates et la période d'inscriptions. Schedule to be determined. An e-mail will be sent out with the schedule and the registration period.		100 \$
-----------	--	--	--------

Tabata

TABATA-1	Jeudi / Thursday	19:15 - 20:10	100 \$
----------	------------------	---------------	--------

Yoga

YOGA-16+	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	100 \$
YOGA-16+	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	100 \$

Yin yoga

YINYO16+1	Mardi / Tuesday	10:45 - 11:45	100 \$
YINYO16+2	Jeudi / Thursday	10:45 - 11:45	100 \$

Zumba

ZUM-16+1	Lundi / Monday	18:30 - 19:30	70 \$ pour une fois / semaine ou
ZUM-16+2	Mercredi / Wednesday	18:30 - 19:30	100 \$ pour deux fois / semaine

*Si vous choisissez les deux jours, le prix sera \$140 au moment de l'inscription, mais un remboursement de \$40 sera fait sur place par la réception. / If you select both days, the charge will be \$140 at the moment of registration, but a \$40 refund will subsequently be processed by the reception.

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

Conditionnement physique / Fitness Training

CON-PHY-1	Lundi / Monday	09:00 - 10:00	30 \$
CON-PHY-2	Lundi / Monday	10:15 - 11:15	30 \$
CON-PHY-3	Mardi / Tuesday	09:00 - 10:00	30 \$
CON-PHY-4	Mercredi / Wednesday	09:00 - 10:00	30 \$
CON-PHY-5	Mercredi / Wednesday	10:15 - 11:15	30 \$
CON-PHY-6	Jeudi / Thursday	09:00 - 10:00	30 \$

Tennis de table / Table tennis

PING-55+1	Mardi / Tuesday	10:15 - 11:15	25 \$
PING-55+2	Jeudi / Thursday	10:15 - 11:15	25 \$

Yoga 55+

YOGA-55+1	Mardi / Tuesday	9:30 - 10:30	75 \$
YOGA-55+2	Jeudi / Thursday	9:30 - 10:30	75 \$

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

Les activités Maman et bébé ne seront pas offertes à la session Hiver 2022.

The Mom & Tot activities will not be offered for the Winter 2022 session.

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.

Veillez noter qu'en cas de différence entre les prix indiqués sur notre pamphlet et ceux de notre site web, les prix indiqués sur le pamphlet vont s'appliquer au moment d'effectuer un paiement.

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.

Please note that in the event of a difference between the prices indicated on our pamphlet and those of our website, the prices indicated on the pamphlet will apply when making a payment.

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.