



CENTRE SPORTIF NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

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



PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

SESSION ÉTÉ 2022 (8 semaines) / SUMMER 2022 SESSION (8 weeks)

DU 20 JUIN AU 19 AOÛT 2022 / FROM JUNE 20th TO AUGUST 19th 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 on the following registration periods:

6 et 7 juin 2022 – Résidents de l'arrondissement
June 6th and 7th 2022 – Borough residents only

8 au 12 juin 2022 – Pour tous
June 8th to 12th 2022 – 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 6 juin 2022 - 514 481 4634

INFORMATIONS IMPORTANTES

- 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.
- Aucune inscription ne pourra se faire en personne. Nous vous remercions à l'avance de votre compréhension.
- **Nous adopterons une politique zéro tolérance par rapport au respect : 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 ;

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

** IMPORTANT INFORMATION **

- 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.
- No registration can be done in person. We thank you in advance for your understanding.
- **We will adopt a zero tolerance policy when it comes to respect: 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;

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

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



Du 20 juin au 19 août 2022 – La session s'échelonne sur 8 semaines
June 20th to August 19th, 2022 – The session is spread over 8 weeks

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

TDMK-PC-1	12 - 16 mois	Mercredi / Wednesday	9:00 - 9:50	70 \$
-----------	--------------	----------------------	-------------	-------

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

TDMK-LT-1	16 - 20 mois	Mercredi / Wednesday	10:00 - 10:50	70 \$
-----------	--------------	----------------------	---------------	-------

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

TDMK-RF-1	20 - 24 mois	Dimanche / Sunday	9:30 - 10:20	70 \$
-----------	--------------	-------------------	--------------	-------

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

TDMK-OM-1	2 - 2 ½ ans	Dimanche / Sunday	10:30 - 11:20	70 \$
-----------	-------------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-LF-1	2 ½ - 3 ans	Dimanche / Sunday	11:30 - 12:20	70 \$
-----------	-------------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-RD-1	3 - 4 ans	Mercredi / Wednesday	11:00 - 11:50	70 \$
-----------	-----------	----------------------	---------------	-------

TDMK-RD-2	3 - 4 ans	Dimanche / Sunday	12:30 - 13:20	70 \$
-----------	-----------	-------------------	---------------	-------

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

TDMK-AIG-1	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	13:30 - 14:20	70 \$
------------	-----------	-------------------	---------------	-------

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

Du 20 juin au 19 août 2022 – La session s'échelonne sur 8 semaines
June 20th to August 19th, 2022 – The session is spread over 8 weeks

Athlétisme / Track and Field

ATHL-6-8	6 - 8 ans	Jeudi / Thursday	16:00 - 16:45	60 \$
----------	-----------	------------------	---------------	-------

ATHL-9-12	9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	17:00 - 18:00	60 \$
-----------	------------	------------------	---------------	-------

ATHL-13-15	13 - 15 ans	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:15	60 \$
------------	-------------	------------------	---------------	-------

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

ACT-13-15	13 - 15 ans	Lundi, mercredi et vendredi / Monday, Wednesday and Friday	16:00 - 17:00	Gratuit / Free
-----------	-------------	---	---------------	----------------

Activités hebdomadaires (6 ans +) – Réservation de terrain / Weekly Activities (6 year old) – Court reservation

BAD-6+	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	6\$ par terrain
--------	----------------	---------------	-----------------

BAD-6+	Mardi / Tuesday	16:00 - 17:00	6\$ par terrain
--------	-----------------	---------------	-----------------

BAD-6+	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	6\$ par terrain
--------	-----------------	---------------	-----------------

PICK-6+	Vendredi / Friday	17:00 - 18:00	6\$ par terrain
---------	-------------------	---------------	-----------------

Inscription en ligne à
chaque semaine, à partir de
07 :00 le vendredi
précédent

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

Du 20 juin au 19 août 2022 – La session s'échelonne sur 8 semaines
June 20th to August 19th, 2022 – The session is spread over 8 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	18:30 - 19:30	50 \$ par personne/per person
BAD-16+2	Jeudi / Thursday	19:45 - 20:45	50 \$ par personne/per person

Volleyball libre / Open volleyball *Cette activité est pour tous les niveaux/ Activity for all levels*

VOL-16+1	Mercredi / Wednesday	19:45 - 20:45	50 \$ par personne/per person
-----------------	----------------------	---------------	-------------------------------

Basketball libre / Open basketball

BASK-16+1	Lundi / Monday	19:45 - 20:45	50 \$ par personne/per person
BASK-16+1	Mardi / Tuesday	19:45 - 20:45	50 \$ par personne/per person

Midi-Express

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

Pickleball libre 16+ (en double) / Open Doubles Pickleball 16+

PICK-01	Mercredi / Wednesday	17:00 – 18:00	25 \$
PICK-02	Vendredi / Friday	18:00 – 19:00	25 \$

*Nous accepterons 18 inscriptions par plage horaire alors que le gymnase peut accommoder 16 joueurs sur les terrains à la fois. il y aura donc 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	65 \$ pour une fois / semaine ou
ÉTIR-2	Jeudi / Thursday	10:15 - 11:15	95 \$ pour deux fois / semaine

Yoga

YOGA-16+1	Mardi / Tuesday	18:30 – 19:30	95 \$
YOGA-16+2	Jeudi / Thursday	18:30 – 19:30	95 \$
YOGA-16+3	Dimanche / Sunday	10:45 – 11:45	95 \$

Yin yoga

YINYO16+1	Mardi / Tuesday	10:45 - 11:45	95 \$
YINYO16+2	Jeudi / Thursday	10:45 - 11:45	95 \$
YINYO16+3	Dimanche / Sunday	9:30 – 10:30	95 \$

Zumba

ZUM-16+1	Lundi / Monday	18:30 - 19:30	65 \$ pour une fois / semaine
ZUM-16+2	Mercredi / Wednesday	18:30 - 19:30	OU 95 \$ pour deux fois / semaine

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	70 \$
YOGA-55+2	Jeudi / Thursday	9:30 - 10:30	70 \$

Activités à la carte / Drop-in classes

Il est possible de payer à la carte pour tous nos cours de mise en forme pour adultes, tant que nous n'avons pas atteint le maximum des inscriptions pour la session. / It is possible to pay-as-you-go for any of our adult fitness classes, as long as the maximum number of registrations for the class has not been reached.

Tarifcation (pour une séance) / Tarifs (for one class)

Badminton	7,50\$
Volleyball	7,50\$
Basketball	7,50\$
Midi-express	6,75\$
Pickleball	4,00\$
Étirements et tonification	9,75\$
Yoga 16+ / Yin Yoga 16+	14,25\$
Zumba	9,75\$
Conditionnement physique 55+	4,50\$
Tennis de table 55+	4,00\$
Yoga 55+	10,50\$

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.

Veuillez 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.