



# CENTRE SPORTIF NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

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



## PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

SESSION AUTOMNE 2022 (12 semaines) / FALL 2022 SESSION (12 weeks)

DU 19 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2022  
FROM SEPTEMBER 19th TO DECEMBER 18th 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:

**22 et 23 août 2022 – Résidents de l'arrondissement**  
August 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup> 2022 – Borough residents only

**24 au 28 août 2022 – Pour tous**  
August 24<sup>th</sup> to 28<sup>th</sup> 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 le 22 août 2022 de 7h30 à 10h - (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'automne 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 fall 2022 session!**

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



**Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines**  
September 19<sup>th</sup> to December 18<sup>th</sup>, 2022 – The session is spread over 12 weeks

**\*Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce). / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving).**

Poussins coquins <sup>MD</sup> / Cheeky Chicks <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-PC-1	12 - 16 mois	Vendredi / Friday	9:00 - 9:50	105 \$	2022/09/23	2022/12/09
Lapins taquins <sup>MD</sup> / Bouncing Bunnies <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-LT-1	16 - 20 mois	Vendredi / Friday	10:00 - 10:50	105 \$	2022/09/23	2022/12/09
Ratons fripons <sup>MD</sup> / Rascally Raccoons <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-RF-1	20 - 24 mois	Vendredi / Friday	11:00 - 11:50	105 \$	2022/09/23	2022/12/09
Oursons mignons <sup>MD</sup> / Buddy Bears <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-OM-1	2 - 2 ½ ans	Dimanche / Sunday	9:00 - 9:50	105 \$	2022/09/25	2022/12/18
P'tits loups filous <sup>MD</sup> / Wonder Wolves <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-LF-1	2 ½ - 3 ans	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:50	105 \$	2022/09/25	2022/12/18
Renards débrouillards <sup>MD</sup> / Feisty Foxes <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-RD-1	3 - 4 ans	Vendredi / Friday	12:00 - 12:50	105 \$	2022/09/23	2022/12/09
TDMK-RD-2	3 - 4 ans	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:50	105 \$	2022/09/25	2022/12/18
Aigles agiles <sup>MD</sup> / Energetic Eagles <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-AIG-1	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	12:00 - 12:50	105 \$	2022/09/25	2022/12/18

## Activités Enfants (4 à 15 ans) / Children Activities (4 to 15 years old)

**Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines**  
September 19<sup>th</sup> to December 18<sup>th</sup>, 2022 – The session is spread over 12 weeks

**\*Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce). / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving).**

Athlétisme / Track and Field				Prix	Début	Fin
ATHL-5-7	5 - 7 ans	Mardi / Tuesday	18:15 - 19:00	90 \$	2022/09/20	2022/12/06
ATHL-8-11	8 - 11 ans	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	90 \$	2022/09/20	2022/12/06
ATHL-12-15	12 - 15 ans	Mardi / Tuesday	19:15 - 20:15	90 \$	2022/09/20	2022/12/06
Basketball				Prix	Début	Fin
BASK-4-5	4 - 5 ans	Jeudi / Thursday	17:15 - 17:45	90 \$	2022/09/22	2022/12/08
BASK-6-8	6 - 8 ans	Jeudi / Thursday	18:00 - 18:45	90 \$	2022/09/22	2022/12/08
BASK-9-12	9 - 12 ans	Jeudi / Thursday	19:00 - 20:00	90 \$	2022/09/22	2022/12/08

Soccer				Prix	Début	Fin
<b>SOC-4-5</b>	4 - 5 ans	Jeudi / Thursday	16:45 – 17:15	90 \$	2022/09/22	2022/12/08
<b>SOC-6-8</b>	6 - 8 ans	Jeudi / Thursday	17:15 – 18:00	90 \$	2022/09/22	2022/12/08
<b>SOC-9-12</b>	9 - 12 ans	Mercredi / Wednesday	17:15 – 18:15	90 \$	2022/09/21	2022/12/07

Tennis de table				Prix	Début	Fin
<b>PING-8-13</b>	8 - 13 ans	Vendredi / Friday	17:00 – 18:00	90 \$	2022/09/23	2022/12/09

Badminton				Prix	Début	Fin
<b>BAD-6-8</b>	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	18:15 – 19:00	90 \$	2022/09/22	2022/12/09
<b>BAD-9-12</b>	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	19:15 – 20:15	90 \$	2022/09/22	2022/12/09

### Tae Kwon Do ITF 6-12 ans

Contactez Maître Sylvain Boucher, 8<sup>e</sup> dan au 514 445-2327 pour tarifs, horaires et inscription.

Activités sportives pour adolescents (Basketball ou soccer seulement) – Pas d'inscription requise Sports activities for teens (only Basketball or Soccer) – No registration required					Début	Fin
<b>ACT-13-15</b>	13 - 15 ans	Lundi, mercredi, vendredi Monday, Wednesday, Friday	15:45 – 16:45	Gratuit / Free	2022/09/20	2022/12/12

Il n'y aura pas d'activités sportives le 26 septembre, 3 et 10 octobre 2022 / This activity will not be available on September 26<sup>th</sup>, October 3<sup>rd</sup>, and October 10<sup>th</sup> 2022.

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

**BAD-SX-01** Lundi / Monday 17:00 – 18:00 6\$ par terrain

Il n'y aura pas de badminton le lundi 26 septembre, 3 et 10 octobre 2022 / This activity will not be available on September 26<sup>th</sup>, October 3<sup>rd</sup>, and October 10<sup>th</sup> 2022.

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

**BAD-SX-02** Vendredi / Friday 17:00 – 18:00 6\$ par terrain

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

**Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines  
September 19<sup>th</sup> to December 18<sup>th</sup>, 2022 – The session is spread over 12 weeks**

**\*Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce). / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving).**

Badminton libre (en double) / Open Doubles Badminton			Prix	Début	Fin
<b>BAD-16+1</b>	Mardi / Tuesday	20:45 - 21:45	70 \$	2022/09/20	2022/12/06
<b>BAD-16+2</b>	Jeudi / Thursday	20:45 - 21:45	70 \$	2022/09/22	2022/12/08

Volleyball libre / Open volleyball *Cette activité est pour tous les niveaux/ Activity for all levels*			Prix	Début	Fin
<b>VOL-16+1</b>	Mercredi / Wednesday	19:45 - 21:45	90 \$	2022/09/21	2022/12/07

Basketball			Prix	Début	Fin
<b>BASK-16+1</b>	Lundi / Monday	19:45 - 21:45	90 \$	2022/09/19	2022/12/12

  

Midi-Express			Prix	Début	Fin
<b>MIDI-EXP-1</b>	Lundi / Monday	12:00 - 12:30	70 \$	2022/09/19	2022/12/12
<b>MIDI-EXP-2</b>	Mercredi / Wednesday	12:00 - 12:30	70 \$	2022/09/21	2022/12/07

  

Pickleball libre (en double) / Open Doubles Pickleball			Prix	Début	Fin
<b>PICK-01</b>	Lundi / Monday	11:30 - 12:30	33 \$	2022/09/19	2022/12/12

\*Il n'y aura pas de séance le 26 septembre et 3 octobre 2022.

<b>PICK-02</b>	Mardi / Tuesday	11:30 - 12:30	40 \$	2022/09/20	2022/12/06
<b>PICK-03</b>	Mercredi / Wednesday	11:30 - 12:30	40 \$	2022/09/21	2022/12/07
<b>PICK-04</b>	Jeudi / Thursday	11:30 - 12:30	40 \$	2022/09/22	2022/12/08
<b>PICK-05</b>	Vendredi / Friday	09:30 - 10:30	40 \$	2022/09/23	2022/12/09
<b>PICK-06</b>	Vendredi / Friday	10:30 - 11:30	40 \$	2022/09/23	2022/12/09
<b>PICK-07</b>	Vendredi / Friday	11:30 - 12:30	40 \$	2022/09/23	2022/12/09

\*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			Prix	Début	Fin
<b>ÉTIR-1</b>	Mardi / Tuesday	10:15 - 11:15	100 \$	2022/09/20	2022/12/06
<b>ÉTIR-2</b>	Jeudi / Thursday	10:15 - 11:15	100 \$	2022/09/22	2022/12/08
<b>ÉTIR-3</b>	Mardi ET jeudi / Tuesday AND Thursday	10:15 - 11:15	145 \$	2022/09/20	2022/12/08

  

BOOTCAMP TRX			Prix	Début	Fin
<b>BOTRX-1</b>	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:15	145 \$	2022/09/22	2022/12/08

  

BOOTCAMP			Prix	Début	Fin
<b>BOOTCAMP-1</b>	Jeudi / Thursday	19:30 - 20:30	145 \$	2022/09/22	2022/12/08

  

HIIT			Prix	Début	Fin
<b>HIIT-1</b>	Lundi / Monday	18:00 - 18:55	145 \$	2022/09/19	2022/12/12

  

Tabata			Prix	Début	Fin
<b>TABATA-1</b>	Lundi / Monday	19:15 - 20:15	145 \$	2022/09/19	2022/12/12

Yoga		Prix	Début	Fin	
YOGA-16+1	Mardi / Tuesday	18:30 – 19:30	145 \$	2022/09/20	2022/12/06
YOGA-16+2	Jeudi / Thursday	18:30 – 19:30	145 \$	2022/09/22	2022/12/08
YOGA-16+3	Dimanche / Sunday	10:45 – 11:45	145 \$	2022/09/25	2022/12/18

Yin Yoga		Prix	Début	Fin
----------	--	------	-------	-----

**Le Yin Yoga est un yoga doux mais profond qui utilise les postures classiques du yoga. Les poses sont tenues pour une plus longue période (3 – 5 minutes, ou plus longtemps) pour cibler les ligaments au lieu des muscles.**

Yin Yoga is a slower-paced, more meditative version of the popular physical and spiritual discipline of yoga. In Yin yoga, the poses are held for a long period of time (typically three to five minutes or longer) to target the connective tissues (such as the ligaments) rather than focusing on the muscles.

YINYO16+1	Mardi / Tuesday	10:45 - 11:45	145 \$	2022/09/20	2022/12/06
YINYO16+2	Jeudi / Thursday	10:45 - 11:45	145 \$	2022/09/22	2022/12/08
YINYO16+3	Dimanche / Sunday	9:30 – 10:30	145 \$	2022/09/25	2022/12/18

Zumba		Prix	Début	Fin
-------	--	------	-------	-----

ZUM-16+1	Lundi / Monday	18:30 - 19:30	100 \$	2022/09/19	2022/12/12
----------	----------------	---------------	--------	------------	------------

\*Les cours du 26 septembre et 3 octobre 2022 seront donnés à l'extérieur. En cas de pluie, le cours vous sera remboursé. / On September 26th and October 3rd, the class will be given outside. In case of rain, that day's class will be refunded.

ZUM-16+2	Mercredi / Wednesday	18:30 - 19:30	100 \$	2022/09/21	2022/12/07
ZUM-16+3	Lundi ET mercredi / Monday AND Wednesday	18:30 - 19:30	145 \$	2022/09/19	2022/12/12

\*Les cours du 26 septembre et 3 octobre 2022 seront donnés à l'extérieur. En cas de pluie, le cours vous sera remboursé. / On September 26th and October 3rd, the class will be given outside. In case of rain, that day's class will be refunded.

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

**Du 19 septembre au 18 décembre 2022 – La session s'échelonne sur 12 semaines**  
**September 19<sup>th</sup> to December 18<sup>th</sup>, 2022 – The session is spread over 12 weeks**

**\*Il n'y a pas de cours le 8, 9, et 10 octobre (Action de grâce). / There are no classes on October 8th, 9th, and 10th (Thanksgiving).**

Conditionnement physique / Fitness Training		Prix	Début	Fin	
CON-PHY-1	Lundi / Monday	09:00 – 10:00	45 \$	2022/09/19	2022/12/12

\*Les cours du 26 septembre et 3 octobre 2022 seront donnés à l'extérieur. En cas de pluie, le cours vous sera remboursé. / On September 26th and October 3rd, the class will be given outside. In case of rain, that day's class will be refunded.

CON-PHY-2	Lundi / Monday	10:15 – 11:15	45 \$	2022/09/19	2022/12/12
-----------	----------------	---------------	-------	------------	------------

\*Les cours du 26 septembre et 3 octobre 2022 seront donnés à l'extérieur. En cas de pluie, le cours vous sera remboursé. / On September 26th and October 3rd, the class will be given outside. In case of rain, that day's class will be refunded.

CON-PHY-3	Mardi / Tuesday	09:00 – 10:00	45 \$	2022/09/20	2022/12/06
CON-PHY-4	Mercredi / Wednesday	09:00 – 10:00	45 \$	2022/09/21	2022/12/07
CON-PHY-5	Mercredi / Wednesday	10:15 – 11:15	45 \$	2022/09/21	2022/12/07
CON-PHY-6	Jeudi / Thursday	09:00 – 10:00	45 \$	2022/09/22	2022/12/08

Musculation encadrée			Prix	Début	Fin
MUSC-ENC-1	Mardi / Tuesday	11:30 – 12:30	100 \$	2022/09/20	2022/12/06
MUSC-ENC-2	Jeudi / Thursday	11:30 – 12:30	100 \$	2022/09/22	2022/12/08
MUSC-ENC-3	Mardi ET jeudi / Tuesday AND Thursday	11:30 – 12:30	145 \$	2022/09/20	2022/12/08

Tennis de table / Table tennis			Prix	Début	Fin
PING-55+1	Mardi / Tuesday	10:15 – 11:15	40 \$	2022/09/20	2022/12/06
PING-55+2	Jeudi / Thursday	10:15 – 11:15	40 \$	2022/09/22	2022/12/08

Yoga 55+			Prix	Début	Fin
YOGA-55+1	Mardi / Tuesday	9:30 – 10:30	90 \$	2022/09/20	2022/12/06
YOGA-55+2	Jeudi / Thursday	9:30 – 10:30	90 \$	2022/09/22	2022/12/08

## 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.

### Tarifification (pour une séance) / Tarifs (for one class)

Badminton	6,50\$
Volleyball	8,00\$
Basketball	8,00\$
Midi-express	6,50\$
Pickleball	4,00\$
Étirements et tonification	10,00\$
Bootcamp TRX	14,00\$
Bootcamp	14,00\$
HIIT	14,00\$
Tabata	14,00\$
Yoga 16+ / Yin Yoga 16+	14,00\$
Zumba	10,00\$
Conditionnement physique 55+	4,50\$
Tennis de table 55+	4,00\$
Yoga 55+	9,00\$

# 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.**