



# CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES



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



## PROGRAMMATION SPORTIVE/ SPORTS PROGRAM SESSION AUTOMNE 2022 / FALL 2022 SESSION

**Du 19 septembre au 28 novembre 2022 – La session s'échelonne sur 10 semaines.**  
September 19 to November 28, 2022 – The session is spread over 10 weeks.

**Il n'y a pas de cours les 20, 26 septembre, 3, 10, 20 et 21 octobre 2022.**

**There are no class on September 20, 26, October 3, 10, 20 and 21, 2022.**

**Inscription en ligne seulement / Online registration only**

**Du 11 au 18 septembre 2022 de 9h00 à 20h00 / September 11 to 18, 2022 from 9:00 am to 8:00 pm**

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

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

**Activités enfants (1 à 5 ans) – Programme Karibou**  
Children activities (1 to 5 years old) – Karibou program



<b>Poussins coquins<sup>MD</sup> / Cheeky Chicks<sup>MD</sup></b>			
12 - 16 mois / months	Vendredi / Friday	16:30 - 17:05	10\$
<b>Lapins taquins<sup>MD</sup> / Bouncing Bunnies<sup>MD</sup></b>			
16 - 20 mois / months	Vendredi / Friday	17:10 - 17:45	10\$
<b>Ratons fripons<sup>MD</sup> / Rascally Raccoons<sup>MD</sup></b>			
20 - 24 mois / months	Vendredi / Friday	17:50 - 18:25	10\$
<b>Oursons mignons<sup>MD</sup> / Buddy Bears<sup>MD</sup></b>			
2 - 2 ans ½ / years	Samedi / Saturday	12:20 - 12:55	10\$
<b>P'tits loups filous<sup>MD</sup> / Wonder Wolves<sup>MD</sup></b>			
2 ½ - 3 ans / years	Samedi / Saturday	11:40 - 12:15	10\$
<b>Renards débrouillards<sup>MD</sup> / Feisty Foxes<sup>MD</sup></b>			
3 - 4 ans / years	Samedi / Saturday	10:50 - 11:35	10\$
<b>Aigles agiles<sup>MD</sup> / Energetic Eagles<sup>MD</sup></b>			
4 - 5 ans / years	Samedi / Saturday	10:00 - 10:45	10\$

## Activités enfants (5 à 15 ans) / Children activities (5 to 15 years old)

### Athlétisme / Track and field

7 – 8 ans / years	Jeudi / Thursday	17:30 - 18:30	75\$
9 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	75\$
13 – 15 ans / years	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	75\$

### Badminton / Badminton

8 – 12 ans / years	Mercredi / Wednesday	17:00 - 17:55	75\$
--------------------	----------------------	---------------	------

### Basketball / Basketball

5 – 6 ans / years	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:15	75\$
7 – 8 ans / years	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:25	75\$
9 – 10 ans / years	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	75\$
11 – 13 ans / years	Mardi / Tuesday	18:00 - 19:00	75\$

### Gymnastique rythmique / Rhythmic gymnastics

6 – 8 ans / years	Lundi / Monday	16:00 - 17:00	75\$
9 – 12 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	75\$

### Soccer / Soccer

5 – 6 ans / years	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:30	75\$
7 – 8 ans / years	Vendredi / Friday	16:30 - 17:25	75\$
9 – 10 ans / years	Vendredi / Friday	17:30 - 18:25	75\$
11 – 12 ans / years	Vendredi / Friday	18:30 - 19:25	75\$

### Tennis / Tennis

7 – 9 ans / years	Jeudi / Thursday	17:00 - 17:55	75\$
10 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:00 - 18:55	75\$

### Volleyball / Volleyball

8 – 12 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	75\$
--------------------	----------------	---------------	------

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

### Badminton libre / Open Badminton

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	20:00 - 21:45	75\$
---------------------	----------------	---------------	------

### Pickleball / Pickleball

15 ans+ / 15 years+	Mercredi / Wednesday	19:15 - 20:15	40\$
---------------------	----------------------	---------------	------

*Personnalisez votre mise en forme! Inscrivez-vous à 2 cours parmi les 4 programmes de mise en forme suivants et obtenez un rabais de 20% sur le 2<sup>ième</sup>, 3<sup>ième</sup> et 4<sup>ième</sup> cours. Customize your fitness! Sign up for 2 courses from the following 4 fitness programs and get a 20% discount on the 2nd, 3rd and 4th class.*

### Spinning / Spinning

15 ans+ / 15 years+	Jeudi / Thursday	18:00 - 19:00	(2 cours/semaine) 130\$
	+ Dimanche / Sunday	10:00 - 11:00	(1 cours/semaine) 85\$

### Mise en forme / Fitness

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	18:00 - 19:00	(2 cours/semaine) 130\$
	+ Mercredi / Wednesday	18:00 - 19:00	(1 cours/semaine) 85\$

### Yoga / Yoga

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:00 - 20:00	(2 cours/semaine) 130\$
	+ Mercredi / Wednesday	19:00 - 20:00	(1 cours/semaine) 85\$

### Zumba / Zumba

15 ans+ / 15 years+	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	(2 cours/semaine) 130\$
	+ Jeudi / Thursday	19:15 - 20:15	(1 cours/semaine) 85\$

## 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.**

