



CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES



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



PROGRAMMATION SPORTIVE/ SPORTS PROGRAM

SESSION HIVER 2023 / WINTER 2023 SESSION

Du 15 janvier au 25 mars 2023 – La session s'échelonne sur 10 semaines.
January 15 to March 25, 2022 – The session is spread over 10 weeks.

Inscription en ligne seulement / Online registration only

DU 8 au 14 janvier 2023 de 9h00 à 20h00 / January 8 to 14, 2023 from 9:00 am to 8:00 pm

Paieiment 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



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

12 - 16 mois / months Vendredi / Friday 16:30 - 17:05 10\$

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

16 - 20 mois / months Vendredi / Friday 17:10 - 17:45 10\$

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

20 - 24 mois / months Vendredi / Friday 17:50 - 18:25 10\$

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

2 - 2 ans ½ / years Samedi / Saturday 12:20 - 12:55 10\$

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

2 ½ - 3 ans / years Samedi / Saturday 11:40 - 12:15 10\$

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

3 - 4 ans / years Samedi / Saturday 10:50 - 11:35 10\$

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

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

6 – 8 ans / years	Jeudi / Thursday	17:30 - 18:25	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 - 17:25	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\$

Handball / Handball

9 – 15 ans / years	Vendredi / Friday	19:30 - 20:30	75\$
--------------------	-------------------	---------------	------

Soccer / Soccer

5 – 6 ans / years	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:25	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

5 – 6 ans / years	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:20	75\$
7 – 9 ans / years	Jeudi / Thursday	17:30 - 18:25	75\$
10 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:25	75\$

Volleyball / Volleyball

9 – 12 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 17:55	75\$
--------------------	----------------	---------------	------

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

Badminton libre / Open badminton

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:30 - 21:50	75\$
---------------------	----------------	---------------	------

Pickleball libre / Open pickleball

15 ans+ / 15 years+	Mercredi / Wednesday	19:15 - 20:15	60\$
---------------------	----------------------	---------------	------

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^{ième}, 3^{ième} et 4^{ième} 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	19:00 - 20:00	(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.

