



CENTRE SPORTIF CÔTE-DES-NEIGES



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



PROGRAMMATION SPORTIVE/ SPORTS PROGRAM SESSION PRINTEMPS 2023 / SPRING 2023 SESSION

Du 17 avril au 23 juin 2023 – La session s'échelonne sur 8 semaines.
April 17 to June 23, 2023 – The session is spread over 8 weeks.

Il n'y a pas de cours les 22 et 26 mai ET les 2 et 21 juin 2023.
There are no classes on May 22 and 26 AND June 2 and 21, 2023.

Inscription en ligne seulement / Online registration only <https://www.loisirssportifscdn-ndg.com>

DU 3 au 7 avril 2023 de 7h00 à 23h59* / April 3 to 7, 2023 from 7:00 am to 11:59 pm*

Assistance téléphonique de 7h00 à 20h00 / Telephone support from 7:00 am. to 8:00 pm

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

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	65\$
9 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	65\$
13 – 15 ans / years	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	65\$

Badminton / Badminton

8 – 12 ans / years	Mercredi / Wednesday	17:00 - 17:55	65\$
--------------------	----------------------	---------------	------

Basketball / Basketball

5 – 6 ans / years	Mardi / Tuesday	16:30 - 17:25	65\$
7 – 8 ans / years	Mardi / Tuesday	17:30 - 18:25	65\$
9 – 10 ans / years	Mardi / Tuesday	17:00 - 18:00	65\$
11 – 13 ans / years	Mardi / Tuesday	18:00 - 19:00	65\$

Gymnastique rythmique / Rhythmic gymnastics

6 – 8 ans / years	Lundi / Monday	16:00 - 17:00	65\$
9 – 12 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 18:00	65\$

Handball / Handball

9 – 15 ans / years	Vendredi / Friday	19:30 - 20:30	65\$
--------------------	-------------------	---------------	------

Soccer / Soccer

5 – 6 ans / years	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:25	65\$
7 – 8 ans / years	Vendredi / Friday	16:30 - 17:25	65\$
9 – 10 ans / years	Vendredi / Friday	17:30 - 18:25	65\$
11 – 12 ans / years	Vendredi / Friday	18:30 - 19:25	65\$

Tennis / Tennis

5 – 6 ans / years	Jeudi / Thursday	16:30 - 17:20	65\$
7 – 9 ans / years	Jeudi / Thursday	17:20 - 18:15	65\$
10 – 12 ans / years	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:10	65\$

Volleyball / Volleyball

9 – 12 ans / years	Lundi / Monday	17:00 - 17:55	65\$
--------------------	----------------	---------------	------

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	65\$
---------------------	----------------	---------------	------

Pickleball libre / Open pickleball

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:05 - 20:00	50\$
	Mercredi / Wednesday	19:15 - 20:15	50\$

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) 100\$
	+ Dimanche / Sunday	10:00 - 11:00	(1 cours/semaine) 75\$

Mise en forme / Fitness

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	18:00 - 19:00	(2 cours/semaine) 100\$
	+ Mercredi / Wednesday	18:00 - 19:00	(1 cours/semaine) 75\$

Yoga / Yoga

15 ans+ / 15 years+	Lundi / Monday	19:00 - 20:00	(2 cours/semaine) 100\$
	+ Mercredi / Wednesday	19:00 - 20:00	(1 cours/semaine) 75\$

Zumba / Zumba

15 ans+ / 15 years+	Mardi / Tuesday	19:00 - 20:00	(2 cours/semaine) 100\$
	+ Jeudi / Thursday	19:15 - 20:15	(1 cours/semaine) 75\$

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.

