



## PROGRAMMATION SPORTIVE SPORTS PROGRAM

**SESSION PRINTEMPS 2023 (8 semaines) / SPRING 2023 SESSION (8 weeks)**

**DU 24 AVRIL AU 18 JUIN 2023  
FROM APRIL 24th TO JUNE 18TH 2023**

### 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:

**11 et 12 AVRIL 2023 – Résidents de l'arrondissement**  
APRIL 11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> 2023 – Borough residents only

**13 au 23 AVRIL 2023 – Pour tous**  
APRIL 13<sup>th</sup> to 23<sup>rd</sup> 2023 – 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 11 AVRIL 2023 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 PRINTEMPS 2023 !**

#### \*\* 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 SPRING 2023 session!**

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



**Du 24 avril au 18 juin 2023 – La session s'échelonne sur 8 semaines**  
**April 24<sup>th</sup> to June 18<sup>th</sup>, 2023 – The session is spread over 8 weeks**

Poussins coquins <sup>MD</sup> / Cheeky Chicks <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-PC	12 - 16 mois				Pas disponible / Not available	
Lapins taquins <sup>MD</sup> / Bouncing Bunnies <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-LT	16 - 20 mois				Pas disponible / Not available	
Ratons fripons <sup>MD</sup> / Rascally Raccoons <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-RF	20 - 24 mois				Pas disponible / Not available	
Oursons mignons <sup>MD</sup> / Buddy Bears <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-OM-01	2 - 2 ½ ans	Lundi / Monday	09:00 - 09:50	70 \$	2023/04/24	2023/06/12
TDMK-OM-02	2 - 2 ½ ans	Dimanche / Sunday	09:00 - 09:50	70 \$	2023/04/30	2023/06/18
P'tits loups filous <sup>MD</sup> / Wonder Wolves <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-LF-01	2 ½ - 3 ans	Lundi / Monday	10:00 - 10:50	70 \$	2023/04/24	2023/06/12
TDMK-LF-02	2 ½ - 3 ans	Dimanche / Sunday	10:00 - 10:50	70 \$	2023/04/30	2023/06/18
Renards débrouillards <sup>MD</sup> / Feisty Foxes <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-RD-01	3 - 4 ans	Lundi / Monday	11:00 - 11:50	70 \$	2023/04/24	2023/06/12
TDMK-RD-02	3 - 4 ans	Dimanche / Sunday	11:00 - 11:50	70 \$	2023/04/30	2023/06/18
Aigles agiles <sup>MD</sup> / Energetic Eagles <sup>MD</sup>				Prix	Début	Fin
TDMK-AI-01	4 - 5 ans	Dimanche / Sunday	12:00 - 12:50	70 \$	2023/04/30	2023/06/18

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

**Du 24 avril au 18 juin 2023 – La session s'échelonne sur 8 semaines**  
**April 24<sup>th</sup> to June 18<sup>th</sup>, 2023 – The session is spread over 8 weeks**

Multi-Sports/ Multi-Sports				Prix	Début	Fin
<p><b>Ce cours englobe des jeux et techniques de plusieurs sports, dont des activités de ballons, des activités tactiques et des activités sociales. Le but est de placer l'enfant dans un environnement stimulant et amusant où il pourra développer des connaissances sur les différents sports, en plus de développer ses compétences sociales et son esprit d'équipe.</b> / This class encompasses the games and competencies of many different sports, such as ball-related, tactical and social skills. The goal of this class is to place children in a stimulating and amusing environment, where they can develop competencies related to different sports, as well as their sportsmanship and team spirit.</p>						
SPORTS1-4-5	4 – 5 ans	Mercredi / Wednesday	17:00 – 17:45	60 \$	2023/04/26	2023/06/14
SPORTS2-4-5	4 – 5 ans	Mercredi / Wednesday	17:50 – 18:35	60 \$	2023/04/26	2023/06/14
Athlétisme / Track and Field				Prix	Début	Fin
ATHL-5-7	5 - 7 ans	Vendredi / Friday	17:00 – 17:45	60 \$	2023/04/28	2023/06/16
ATHL-8-11	8 - 11 ans	Mardi / Tuesday	16:45 – 17:45	60 \$	2023/04/25	2023/06/13
ATHL-12-15	12 - 15 ans	Mardi / Tuesday	19:30 – 20:30	60 \$	2023/04/25	2023/06/13
Basketball				Prix	Début	Fin
BASK-6-8	6 – 8 ans	Jeudi / Thursday	17:15 - 18:00	60 \$	2023/04/27	2023/06/15

<b>BASK-9-12</b>	9 – 12 ans	Jeudi / Thursday	18:15 – 19:15	60 \$	2023/04/27	2023/06/15
<b>BASK-13-15</b>	13 – 15 ans	Jeudi / Thursday	19:30 – 20:30	60 \$	2023/04/27	2023/06/15
<b>Soccer</b>				<b>Prix</b>	<b>Début</b>	<b>Fin</b>
<b>SOC-6-8-1</b>	6 - 8 ans	Lundi / Monday	17:50 – 18:35	60 \$	2023/04/24	2023/06/12
<b>SOC-6-8-2</b>	6 - 8 ans	Mercredi / Wednesday	16:45 – 17:30	60 \$	2023/04/26	2023/06/14
<b>SOC-9-12</b>	9 - 12 ans	Lundi / Monday	16:45 – 17:45	60 \$	2023/04/24	2023/06/12
<b>Flag Football</b>				<b>Prix</b>	<b>Début</b>	<b>Fin</b>
<b>FOOT-8-11</b>	8 - 11 ans	Mercredi / Wednesday	17:45 – 18:30	60 \$	2023/04/26	2023/06/14
<b>Tennis de table</b>				<b>Prix</b>	<b>Début</b>	<b>Fin</b>
<b>PING-8-13</b>	8 - 13 ans	Vendredi / Friday	17:00 – 18:00	60 \$	2023/04/28	2023/06/16
<b>Badminton</b>				<b>Prix</b>	<b>Début</b>	<b>Fin</b>
<b>BAD-6-8</b>	6 - 8 ans	Vendredi / Friday	18:15 – 19:00	60 \$	2023/04/28	2023/06/16
<b>BAD-9-12</b>	9 - 12 ans	Vendredi / Friday	19:15 – 20:15	60 \$	2023/04/28	2023/06/16
<b>Tae Kwon Do ITF 6-12 ans</b>						

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

## Activités libres dans le gymnase pour ados et familles – Pas d'inscription requise / Free activities in the gymnasium for teens and families – No registration required

Activités sportives pour adolescents (basketball ou soccer seulement) / Sports activities for teens (only basketball or soccer)					Début	Fin
<b>ACT-12-17</b>	12 – 17 ans	Du lundi au vendredi / From Monday to Friday	15:45 – 16:45	Gratuit / Free	2023/04/24	2023/06/16
Activités sportives pour familles (basketball ou soccer seulement) / Sports activities for families (only basketball or soccer)					Début	Fin
<b>ACT-FAM</b>	6 – 12 ans*	Vendredi seulement / Friday only	15:45 – 16:45	Gratuit / Free	2023/04/28	2023/06/16

\*Un parent doit obligatoirement être présent pour superviser l'enfant tout au long. / \*It is mandatory that a parent supervises the child throughout the entire period.

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

**BAD-SX-01**    Mardi / Tuesday    18:00 – 19:00    8 \$ 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 24 avril au 18 juin 2023 – La session s'échelonne sur 8 semaines  
April 24<sup>th</sup> to June 18<sup>th</sup>, 2023 – The session is spread over 8 weeks**

Badminton libre (en double) / Open Doubles Badminton			Prix	Début	Fin
<b>BAD-16+1</b>	Mardi / Tuesday	20:45 - 21:45	50 \$	2023/04/25	2023/06/13
<b>BAD-16+2</b>	Jeudi / Thursday	20:45 - 21:45	50 \$	2023/04/27	2023/06/15
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	20:00 - 21:45	60 \$	2023/04/26	2023/06/14

Basketball libre / Open basketball			Prix	Début	Fin
BASK-16+1	Lundi / Monday	20:00 – 21:45	60 \$	2023/04/24	2023/06/12
BASK-16+2	Mercredi / Wednesday	20:00 – 21:45	60 \$	2023/04/26	2023/06/14

Midi-Express			Prix	Début	Fin
--------------	--	--	------	-------	-----

**Il n'y aura pas de cours le 30 mai et le 1<sup>er</sup> juin. Les dates de la session prennent déjà en considération la semaine manquée.**

MIDI-EXP-1	Lundi / Monday	12:00 - 12:45	50 \$	2023/04/24	2023/06/19
MIDI-EXP-2	Mercredi / Wednesday	12:00 - 12:45	50 \$	2023/04/26	2023/06/21

Pickleball libre (en double) / Open Doubles Pickleball			Prix	Début	Fin
PICK-01	Lundi / Monday	11:30 - 12:30	30 \$	2023/04/24	2023/06/12
PICK-02	Mardi / Tuesday	11:30 - 12:30	30 \$	2023/04/25	2023/06/13
PICK-03	Mercredi / Wednesday	11:30 - 12:30	30 \$	2023/04/26	2023/06/14
PICK-04	Jeudi / Thursday	11:30 - 12:30	30 \$	2023/04/27	2023/06/15
PICK-05	Vendredi / Friday	11:30 - 12:30	30 \$	2023/04/28	2023/06/16

## Activités hebdomadaires (16 ans +) – Réservation de terrain

### Weekly Activities (16 year old +) – Court reservation

#### Réservation de terrain de pickleball / Pickleball court reservation

PICK-SX-01	Vendredi / Friday	08:30 - 09:30	8 \$ par terrain	Inscription en ligne à chaque semaine, à partir de 07:00 le vendredi précédent
PICK-SX-02	Vendredi / Friday	09:30 - 10:30	8 \$ par terrain	
PICK-SX-03	Vendredi / Friday	10:30 - 11:30	8 \$ par terrain	

Étirements et tonification / Stretch and Tone			Prix	Début	Fin
---	--	--	------	-------	-----

**Il n'y aura pas de cours le 30 mai et le 1<sup>er</sup> juin. Les dates de la session prennent déjà en considération la semaine manquée.**

ÉTIR-1	Mardi / Tuesday	10:15 - 11:15	70\$	2023/04/25	2023/06/20
ÉTIR-2	Jeudi / Thursday	10:15 - 11:15	70 \$	2023/04/27	2023/06/22
ÉTIR-3	Mardi ET jeudi / Tuesday AND Thursday	10:15 - 11:15	100 \$	2023/04/25	2023/06/22

**↓ Cours de TRX, Bootcamp, HIIT et Tabata ↓ : Il n'y aura pas de cours le 8 et 11 mai 2023. Les dates de la session prennent déjà en considération la semaine manquée.**

BOOTCAMP TRX			Prix	Début	Fin
--------------	--	--	------	-------	-----

BOTRX-1	Jeudi / Thursday	18:15 - 19:15	100 \$	2023/04/27	2023/06/22
---------	------------------	---------------	--------	------------	------------

BOOTCAMP			Prix	Début	Fin
----------	--	--	------	-------	-----

BOOTCAMP-1	Jeudi / Thursday	19:30 - 20:30	100 \$	2023/04/27	2023/06/22
------------	------------------	---------------	--------	------------	------------

HIIT			Prix	Début	Fin
------	--	--	------	-------	-----

HIIT-1	Lundi / Monday	18:00 – 19:00	100 \$	2023/04/24	2023/06/19
--------	----------------	---------------	--------	------------	------------

Tabata			Prix	Début	Fin
TABATA-1	Lundi / Monday	19:15 - 20:15	100 \$	2023/04/24	2023/06/19
Yoga			Prix	Début	Fin
YOGA-16+1	Mardi / Tuesday	18:30 - 19:30	100 \$	2023/04/25	2023/06/13
YOGA-16+2	Jeudi / Thursday	18:30 - 19:30	100 \$	2023/04/27	2023/06/15
YOGA-16+3	Dimanche / Sunday	10:45 - 11:45	100 \$	2023/04/30	2023/06/18
Yin Yoga			Prix	Début	Fin
<p><b>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.</b>  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.</p>					
YINYO16+1	Mardi / Tuesday	10:45 - 11:45	100 \$	2023/04/25	2023/06/13
YINYO16+2	Jeudi / Thursday	10:45 - 11:45	100 \$	2023/04/27	2023/06/15
YINYO16+3	Dimanche / Sunday	09:30 - 10:30	100 \$	2023/04/30	2023/06/18
<b>*NOUVEAU*</b> Cours d'étirement avec Chitra / Stretching course with Chitra			Prix	Début	Fin
<p><b>Vous apprendrez à connecter les mouvements de votre corps d'une manière naturelle, apaisante et musculaire qui permet également à votre esprit de se détendre tout en restant concentré sur l'exécution correcte des mouvements! / You will learn to connect your body's movements in a natural, soothing and muscular way that also allows your mind to relax while remaining focused on performing the movement!</b></p>					
ÉTIR-4	Vendredi / Friday	09:30 - 10:30	70\$	2023/04/28	2023/06/16
<b>*NOUVEAU*</b> Yoga sur chaise avec Chitra / Chair yoga with Chitra			Prix	Début	Fin
<p><b>Un Yoga adapter assis et debout pour dynamiser votre corps une pratique accessible conçue pour augmenter la force et flexibilité. Amusez-vous à explorer diverses postures d'équilibre aussi! / An accessible Yoga, a seated and standing practice to energize your body designed to increase strength and flexibility. Have fun exploring various balancing poses as well!</b></p>					
YO-CH-16+1	Vendredi / Friday	10:45 - 11:45	70\$	2023/04/28	2023/06/16
Zumba*			Prix	Début	Fin
ZUM-16+1	Lundi / Monday	18:45 - 19:45	70 \$	2023/04/24	2023/06/12
ZUM-16+2	Mercredi / Wednesday	18:45 - 19:45	70 \$	2023/04/26	2023/06/14
ZUM-16+3	Lundi ET mercredi / Monday AND Wednesday	18:45 - 19:45	100 \$	2023/04/24	2023/06/14

\*Cette activité est pour les personnes de 16 ans et plus seulement. Aucun enfant n'est permis. / This activity is for people aged 16 and up. No children are allowed.

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

**Du 24 avril au 18 juin 2023 – La session s'échelonne sur 8 semaines**  
**April 24<sup>th</sup> to June 18<sup>th</sup>, 2023 – The session is spread over 8 weeks**

Conditionnement physique / Fitness Training			Prix	Début	Fin
<b>Il n'y aura pas de cours du 29 mai au le 1<sup>er</sup> juin. Les dates de la session prennent déjà en considération la semaine manquée.</b>					
CON-PHY-1	Lundi / Monday	09:00 - 10:00	30 \$	2023/04/24	2023/06/19
CON-PHY-2	Lundi / Monday	10:15 - 11:15	30 \$	2023/04/24	2023/06/20
CON-PHY-3	Mardi / Tuesday	09:00 - 10:00	30 \$	2023/04/25	2023/06/20
CON-PHY-4	Mercredi / Wednesday	09:00 - 10:00	30 \$	2023/04/26	2023/06/21
CON-PHY-5	Mercredi / Wednesday	10:15 - 11:15	30 \$	2023/04/26	2023/06/21
CON-PHY-6	Jeudi / Thursday	09:00 - 10:00	30 \$	2023/04/27	2023/06/22

Musculation encadrée			Prix	Début	Fin
<b>Il n'y aura pas de cours le 30 mai et le 1<sup>er</sup> juin. Les dates de la session prennent déjà en considération la semaine manquée.</b>					
MUSC-ENC-1	Mardi / Tuesday	11:30 – 12:30	70 \$	2023/04/25	2023/06/20
MUSC-ENC-2	Jeudi / Thursday	11:30 – 12:30	70 \$	2023/04/27	2023/06/22
MUSC-ENC-3	Mardi ET jeudi / Tuesday AND Thursday	11:30 – 12:30	100 \$	2023/04/25	2023/06/22

Tennis de table / Table tennis			Prix	Début	Fin
PING-55+1	Mardi / Tuesday	10:15 – 11:15	30 \$	2023/04/25	2023/06/13
PING-55+2	Jeudi / Thursday	10:15 – 11:15	30 \$	2023/04/27	2023/06/15

Yoga 55+			Prix	Début	Fin
YOGA-55+1	Mardi / Tuesday	09:30 – 10:30	70 \$	2023/04/25	2023/06/13
YOGA-55+2	Jeudi / Thursday	09:30 – 10:30	70 \$	2023/04/27	2023/06/15

## 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.**

Le remboursement sera retourné sur la carte de crédit utilisée. Avant le début de la session, vous pouvez annuler votre cours en personne, par téléphone ou par courriel. Ce sera un remboursement en entier. Lorsque le premier cours est passé, vous devez vous présenter à l'accueil du Centre sportif de Notre-Dame-de-Grâce pour remplir un formulaire de demande de remboursement, ou nous envoyer un courriel détaillé. Ce sera un remboursement partiel.

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.**

The refund will be returned on the credit card used. Before the start of the session, you can cancel a class in person, by telephone, or by email for a full refund. In order to cancel a class once the session has started, you will need to come in person to the front desk of the Notre-Dame-de-Grâce Sports Center to fill out a refund request form, or send us a detailed email requesting the cancellation/refund. Once the session has started, you will receive a partial refund.

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.**