

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023



RENSEIGNEMENTS

2275, boul. St-Joseph Est
Montréal, Québec
H2H 1G4

Heures d'ouverture du centre

Lundi au vendredi : 7 h à 21 h
Samedi et dimanche : 8 h à 16h30

Nous joindre

Par téléphone : 514 872-6830

www.centreduplateau.qc.ca

PÉRIODES D'INSCRIPTION

COURS ADULTES

Session de 9 semaines du 17 avril au 18 juin

PRÉINSCRIPTIONS : 20 mars au 2 avril de 8 h à 21 h

INSCRIPTIONS : du 3 avril au 16 avril à partir de 8h

NAGER POUR LA VIE - ENFANTS

Session de 9 semaines du 10 avril au 11 juin*

*exception le cours du lundi se termine le 19 juin

INSCRIPTIONS : 30 mars au 9 avril

ACTIVITÉS POUR ADULTES

COURS DE 1h : 1 cours - 88 \$ | 12 \$ à la fois

COURS DE 1h30 : 1 cours - 107 \$ | 14 \$ à la fois

LUNDI

COURS	HEURE	PROFESSEUR
Essentric en douceur	10h30 à 11h30	Annie Gagnon
Pilates	18h30 à 19h30	Louise Dubeau
Tonus Plus	18h30 à 19h30	Katherine St-Jean
Abdos-Fessier	19h35 à 20h35	Katherine St-Jean
Hip Hop adulte Cours de 7 semaines	19h30 à 20h30	Frédéric Turmel

MARDI

COURS	HEURE	PROFESSEUR
Essentric Cours de 8 semaines	10h30 à 11h30	Sylvie Daviau
Pilates en douceur Cours de 8 semaines	12h00 à 13h00	Sylvie Daviau
Essentric	18h30 à 19h30	Annie Gagnon

MERCREDI

COURS	HEURE	PROFESSEUR
Ballet Tonique	10h30 à 11h30	Annie Gagnon
Tonus Plus	18h15 à 19h15	Katherine St-Jean
Ballet adulte Cours de 7 semaines	20h15 à 21h15	Alicia Toublanc
Conditionnement physique PLUS	18h30 à 20h00	Bird Smith Chittaphone

JEUDI

COURS	HEURE	PROFESSEUR
Essentric Cours de 8 semaines	12h00 à 13h00	Sylvie Daviau
Tonus Raffermissment Cours de 8 semaines	10h30 à 11h30	Sylvie Daviau
Ballet tonique	18h30 à 19h30	Annie Gagnon

VENDREDI

COURS	HEURE	PROFESSEUR
Pilates	10h30 à 11h30	Louise Dubeau

SPINNING

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	12h00 à 12h45	Jean-Luc Côté
Mardi	18h30 à 19h15	
Jeudi	19h45 à 20h30	
Vendredi	12h00 à 12h45	

Coût : 12 semaines = 1 cours - 107 \$ | 14 \$ à la fois

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE BADMINTON

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	10h à 11h30	Bird Smith Chittaphone
Mercredi	10h à 11h30	

Coût : 103 \$

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023

17 avril au 18 juin (9 semaines)



SPORTS DE RAQUETTE

- Réservation 24 heures à l'avance;
- Les réservations se feront en ligne seulement via notre site internet www.centreduplateau.qc.ca
- Choisir le sports de raquette que vous voulez pratiquer!

COÛT : 30 \$ / terrain

JOUR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Lundi	11h30 à 13h00
Mardi	10h30 à 13h00
Mercredi	11h30 à 13h00
Jeudi	10h30 à 13h00
Vendredi	8h00 à 15h30

SOIR SEMAINE 1h30

JOUR	HEURE
Mercredi	20h00 à 21h30
Jeudi	18h30 à 20h00 20h00 à 21h30

LA FIN DE SEMAINE (Périodes fixes)

JOUR	HEURE
Samedi	8h30 à 10h00 10h00 à 11h30 11h30 à 13h00
Dimanche	13h00 à 14h30 14h30 à 16h00

PING PONG

JOURS	HEURE
Samedi	10h00 à 11h30 11h30 à 13h00
Dimanche	13h00 à 14h30

COÛT : 10\$ par table

PISTE DE COURSE & CARDIO

FORFAIT	COÛT
1 mois	20 \$
3 mois	40 \$
6 mois	60 \$
1 an	95 \$

ACTIVITÉS AQUATIQUES-ADULTES

COÛT : 88 \$ | 12 \$ à la fois

AQUAFORME - 50 ans et +

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi au jeudi	10h à 11h 11h05 à 12h05	Katherine St-Jean

AQUAFORME

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	15h00 à 16h00	Imane Kaddouri

AQUA-BOOT CAMP

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	16h00 à 17h00	Imane Kaddouri

AQUA-COMBO

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	19h30 à 20h30	Katherine St-Jean

AQUA PRÉNATAL

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	19h30 à 20h30	Valérie Gatelier

COÛT : 110 \$ | 14 \$ à la fois

AQUA-SPINNING

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	13h00 à 14h00	Jean-Luc Côté
Mardi	19h30 à 20h30	
Mercredi	12h05 à 13h00	
Jeudi	18h30 à 19h30	
Vendredi	10h00 à 11h00	

COÛT : 1 cours - 110 \$ | 14 \$ à la fois

PARCOURS CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mardi	18h30 à 19h30	Angela Do
Vendredi	20h00 à 21h00	Anolan Amate

COÛT : 88 \$

ENTRAÎNEMENT NATATION

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi Mercredi Vendredi	6h30 à 7h45	Mohamed Gahfif

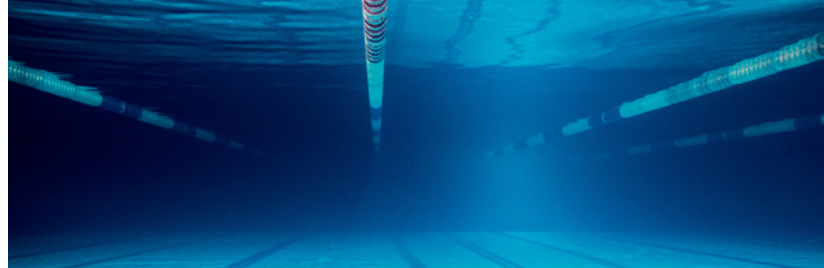
COÛT : 115 \$ par période | 14 \$ à la fois

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023

17 avril au 18 juin (9 semaines)



ACTIVITÉS DE DÉTENTE

COÛT : 107 \$ | 14 \$ à la fois

HATHA YOGA

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mardi	9h30 à 11h00	Isabelle Côté
Mardi	18h30 à 20h00	

YOGA DÉBUTANT

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	18h30 à 20h00	Isabelle Côté

YOGA NIDRA (DÉBUTANT)

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	18h00 à 19h30	Louise Préville
Jeu	10h00 à 11h30	

CLUB SANTÉ 50+

CLUB DE MARCHÉ

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mardi	13h30 à 15h30	Ann Mitchell

COÛT : 50 \$ | 6 \$ à la fois | Relâche 30 mai

QI GONG

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	10h00 à 11h00	Irène Ho

COÛT : 88 \$

TAI CHI STYLE YANG, PARTIE II DE LA FORME LONGUE

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	11h00 à 12h00	Irène Ho

COÛT : 88 \$

BOUGER EN PLEIN AIR | Parc Saint-Pierre Claver

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	13h00 à 14h00	Katherine St-Jean

COÛT : 88 \$

ACTIVITÉS CULTURELLES

ITALIEN

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mardi	13h00 à 15h00	Élisa Bruni

COÛT : 111 \$

NAGEUR ADULTE

NIVEAU 1

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Lundi	14h00 à 15h00	Alaadin Gahfif

NIVEAU 2

JOUR	HEURE	PROFESSEUR
Mercredi	19h30 à 20h30	Alaadin Gahfif

NAGER POUR LA FORME

Natation en couloir avec supervision être capable de nager sur 25 mètres.

JOUR	HEURE
Lundi	13h00 à 14h00
Mardi	19h30 à 20h30
Mercredi	12h00 à 13h00
Vendredi	10h à 11h

COÛT : 10 \$/entraînement. Réservation en ligne

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

SESSION DE 9 SEMAINES DU 10 AVRIL AU 11 JUIN*

*exception le cours du lundi se termine le 19 juin

COURS DE NATATION NAGER POUR LA VIE

COÛT : Cours de 30 min = 80 \$, Cours de 45 min = 90 \$,
Cours de 50 min = 95 \$

PARENT-ENFANT 1 / 2

JOURS	HEURE
Samedi	9h00 à 9h30
Samedi	9h40-10h10
Dimanche	9h40-10h10
Dimanche	10h20-10h50

PARENT-ENFANT 3

JOURS	HEURE
Samedi	9h40-10h10
Samedi	10h20-10h50
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	9h40-10h10

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023

10 avril au 11 juin* (9 semaines)

*exception le cours du lundi se termine le 19 juin



COURS DE NATATION - NAGER POUR LA VIE

COÛT : Cours de 30 min = 80 \$, Cours de 45 min = 90 \$, Cours de 50 min = 95 \$

PRÉSCOLAIRE 1

JOURS	HEURE
Samedi	9h00 à 9h30
Samedi	11h40-12h10
Dimanche	9h00-9h30
Dimanche	11h40-12h10

PRÉSCOLAIRE 2

JOURS	HEURE
Samedi	11h00-11h30
Samedi	11h55-12h25
Samedi	12h20-12h50
Dimanche	11h00-11h30

PRÉSCOLAIRE 3

JOURS	HEURE
Lundi	16h25 à 16h55
Samedi	11h00-11h30
Dimanche	11h00-11h30
Dimanche	12h20-12h50

PRÉSCOLAIRE 4 / 5

JOURS	HEURE
Lundi	17h05 à 17h35
Samedi	9h00 à 9h30
Samedi	10h20 à 10h50
Samedi	12h35 à 13h05
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	10h20 à 10h50

NAGEUR 1

JOURS	HEURE
Lundi	17h20 à 17h50
Lundi	18h00 à 18h30
Vendredi	16h45 à 17h15
Samedi	9h00 à 9h30
Samedi	10h20 à 10h50
Samedi	11h40 à 12h10
Samedi	12h20 à 12h50
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	10h20 à 10h50
Dimanche	12h20 à 12h50

NAGEUR 2

JOURS	HEURE
Lundi	16h40 à 17h10
Lundi	17h20 à 17h50
Vendredi	17h25 à 17h55
Samedi	9h40 à 10h10
Samedi	10h35 à 11h05
Dimanche	9h40 à 10h10
Dimanche	10h35 à 11h05
Dimanche	11h40 à 12h10

NAGEUR 3

JOURS	HEURE
Lundi	17h45 à 18h30
Lundi	18h40 à 19h25
Vendredi	17h10 à 17h55
Vendredi	18h05 à 18h50
Samedi	9h40 à 10h25
Samedi	11h00 à 11h45
Dimanche	9h40 à 10h25
Dimanche	11h00 à 11h45
Dimanche	11h55 à 12h40

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023

10 avril au 11 juin* (9 semaines)

*exception le cours du lundi se termine le 19 juin



COURS DE NATATION

NAGER POUR LA VIE

COÛT : Cours de 30 min = 80 \$, Cours de 45 min = 90 \$,
Cours de 50 min = 95 \$

NAGEUR 4

JOURS	HEURE
Lundi	18h40 à 19h25
Vendredi	18h05 à 18h50
Samedi	11h15-12h00
Dimanche	12h10-12h55

NAGEUR 5

JOURS	HEURE
Lundi	18h40 à 19h25
Vendredi	18h05 à 18h50
Samedi	12h10 à 12h55
Dimanche	11h15 à 12h00

NAGEUR 6

JOURS	HEURE
Vendredi	18h05 à 18h50
Vendredi	19h00 à 19h45

NAGEUR 4 / 5

JOURS	HEURE
Vendredi	19h00 à 19h45

NAGEUR 5 / 6

JOURS	HEURE
Jeudi	18h40 à 19h25

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

JOURS	HEURE
Vendredi	17h05 à 17h55

JEUNE SAUVETEUR AVERTI

JOURS	HEURE
Vendredi	17h05 à 17h55

JEUNE SAUVETEUR EXPERT

JOURS	HEURE
Vendredi	19h00 à 19h50

ENTRAÎNEMENT 9-16 ANS

JOURS	HEURE
Vendredi	19h00 à 19h50

ENTRAÎNEMENT 16 ANS ET PLUS

JOURS	HEURE
Mercredi	18h30 à 19h20
Jeudi	19h30 à 20h20

COURS PRIVÉ EN NATATION

COÛT : 250 \$ / 9 semaines, 30 minutes

JOURS	HEURE
Lundi	18h00 à 18h30
Vendredi	16h30 à 17h00
Vendredi	17h00 à 17h30
Vendredi	17h40 à 18h10
Vendredi	18h20 à 18h50
Samedi	9h00 à 9h30
Samedi	9h40 à 10h10
Samedi	10h20 à 10h50
Samedi	11h00 à 11h30
Samedi	11h40 à 12h10
Samedi	12h20 à 12h50
Dimanche	9h00 à 9h30
Dimanche	9h40 à 10h10
Dimanche	10h20 à 10h50
Dimanche	11h00 à 11h30
Dimanche	11h40 à 12h10
Dimanche	12h20 à 12h50

COÛT : 195 \$ / 7 semaines, 30 minutes

JOURS	HEURE
Vendredi	18h20 à 18h50
Vendredi	19h00 à 19h30
Vendredi	19h40 à 20h10

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS SPORTS ET LOISIRS

Printemps 2023



REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL

SAMEDI 15 AVRIL de 16h30 à 20h30
au Centre du Plateau.

COÛT : 120\$ (incluant les taxes et les frais d'examen)

Voici la liste de matériel requis pour assister à la requalification :

- Équipement de baignade
- Lunettes de natation
- Masque de poche (réanimation)
- Sifflet

En vente au Centre du Plateau : Sifflet et masque de poche.

Bonne session à tous!



CAMP DE JOUR

Le camp de jour du Centre du Plateau (CDP)

Enraciné dans le quartier du Plateau-Mont-Royal depuis 1989 ! Notre seule règle : que nos jeunes campeurs urbains S'AMUSENT tout au long de l'été ! Bien entendu, nous avons des règles de sécurité que nous respectons méticuleusement « Parents de campeurs urbains, soyez sans craintes ! » Nos animateurs sont aguerris et ils reçoivent plusieurs formations avant de devenir chefs de groupe au camp!

Date du camp

DU 26 JUIN AU 25 AOÛT 2023
(9 SEMAINES)

Pré-inscriptions

RÉSERVÉ aux résidents du Plateau-Mont-Royal
Lundi 24 avril, dès 9h

Ouverture des inscriptions pour tous

Jeudi le 27 avril à 9 h

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Le Centre du Plateau offre un programme d'accompagnement durant la période estivale. Nous intégrons les enfants ayant des limitations fonctionnelles dans nos différents groupes. Les besoins et l'admissibilité aux services d'un accompagnateur seront déterminés en fonction de critères spécifiques que vous détaillerez lorsque vous remplirez les différents formulaires.

Pour recevoir les documents

Merci d'en faire la demande avant le 21 avril 2023 à
directioncentreduplateau@gmail.com