

PROGRAMME SPORTS | LOISIRS

CENTRE COMMUNAUTAIRE
INTERGÉNÉRATIONNEL

PRINTEMPS
20
23



Consultez la
programmation des
activités en régie !



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

CARTE BIBLIOTHÈQUES-LOISIRS

Procurez-vous la carte bibliothèques-loisirs au comptoir d'accueil du Centre communautaire intergénérationnel. Pour l'obtenir ou la renouveler, vous devez présenter une pièce d'identité avec photo (permis de conduire ou carte d'assurance maladie) et une preuve de résidence (permis de conduire, facture récente, etc.). **Le bail ne constitue pas une preuve de résidence.** Pour les enfants et adolescents, la carte d'assurance maladie ou la carte étudiante avec une preuve de résidence du parent est nécessaire. Lors de l'émission de la carte, chaque personne doit être présente, car il y a prise de photo.

Coût :

- **Résidents de Montréal et étudiants temps plein dans une institution d'enseignement montréalaise (valide 2 ans) :** Gratuit
- **Non-résidents (valide 1 an) :**
 - 13 ans et moins : 44 \$
 - 14 à 64 ans : 88 \$
 - 65 ans et plus : 56 \$

POLITIQUE FAMILIALE

La politique familiale de l'arrondissement d'Outremont prévoit une réduction en pourcentage des coûts d'inscription aux activités s'adressant aux enfants pour les familles de trois enfants ou plus résidant sur le territoire de l'arrondissement. Les activités éligibles à cette réduction sont les activités structurées offertes en régie ou par un organisme partenaire de l'arrondissement pour la même session d'activités. Après l'analyse d'une demande écrite d'un parent pour une session d'inscription (automne, hiver ou printemps-été), la Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social remboursera 33 % des coûts totaux d'inscription des activités éligibles des 3 enfants pour cette même session d'inscription. Pour les familles ayant 4 enfants et plus, le remboursement sera de 50 % des coûts totaux d'inscription des activités éligibles de tous les enfants pour cette même session d'inscription. La demande écrite ainsi que les reçus officiels doivent être acheminés à la Direction.

RESPONSABILITÉ

Les participants sont responsables d'eux-mêmes, de leur équipement et du matériel qu'ils utilisent. La Direction de la culture, des sports, des loisirs et du développement social se dégage de toute responsabilité en cas de bris ou perte de matériel ou d'équipement sur les lieux des activités.

PROGRAMMATION ARTISTIQUE ET SPORTIVE

SESSION PRINTEMPS 2023

3 AVRIL au 10 JUIN 2023 (10 semaines)

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

Mardi le 21 MARS 2023 à 10 h pour les résidentes et résidents d'Outremont

Mardi le 28 MARS 2023 à 10 h pour tous

INSCRIPTIONS

En ligne (Loisirs Montréal) :

- Rendez-vous sur le site de [Loisirs Montréal](#)
- Pour voir les activités offertes par la Direction de la qualité de vie de la culture, des sports, des loisirs et du développement social : Cliquez sur **TOUS LES ARRONDISSEMENTS**, cochez **OUTREMONT**, cliquez ensuite sur **CONFIRMER** puis sur le bouton **Rechercher une activité**. Les activités offertes s'afficheront.
- Créez un compte en liant votre adresse courriel à votre dossier bibliothèque-loisirs.
 - Assurez-vous d'avoir, ainsi que pour vos enfants, une carte bibliothèque-loisirs valide. Les cartes expirées peuvent être renouvelées au comptoir du centre communautaire intergénérationnel (voir la section *Renseignements généraux*).
 - Assurez-vous que votre dossier est à jour, notamment en ce qui concerne vos coordonnées. C'est le numéro de votre carte bibliothèques-loisirs qui vous servira d'identifiant ainsi que votre date de naissance.
- Ajoutez les activités auxquelles vous désirez inscrire les membres de votre famille puis confirmez le panier.
- Assurez-vous d'avoir en main une carte de crédit valide. Seules les cartes de crédit ou prépayées Visa et MasterCard sont acceptées.

Au comptoir : Il est possible d'y renouveler une carte bibliothèques-loisirs expirée. Paiement des inscriptions aux activités par carte de crédit (Visa ou Mastercard), débit ou comptant.

ANNULATION

La Direction adjointe à la qualité de vie se réserve le droit d'annuler, sans préavis, un cours ou une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Les personnes inscrites recevront, au choix, un crédit ou un remboursement.

TRANSFERT/NOTE DE CRÉDIT/REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accepté. Toute demande de transfert d'une activité à une autre dans la même session sera autorisée si elle est faite au plus tard après le premier cours de la session et si le nombre de places disponibles dans la nouvelle activité le permet. Pour une annulation de participation avant le début de la session, une note de crédit, moins des frais administratifs de 20 \$, sera conservée au dossier du client. Une fois la session débutée, une demande de note de crédit ou de remboursement sera considérée uniquement sur demande écrite accompagnée d'un certificat médical. Des frais d'administration de 20 \$ seront perçus et le remboursement sera proportionnel au nombre de cours suivis.

**Les dates peuvent varier selon les disciplines en fonction de la reprise de cours reportés*

RÉDUCTION DE 10 % POUR LES 65 ANS ET PLUS

Si vous avez 65 ans et plus, vous bénéficiez d'une réduction de 10 % sur le coût de l'inscription à toute activité offerte par l'arrondissement d'Outremont.

ACTIVITÉS	HORAIRE	DATES	TARIF (taxes incluses) R : Résidents NR : Non-résidents de la ville de Montréal
Cardio Latin Tonus Musculaire Step Aérobique Étirement (Stretching)	Mardi 18 h à 19 h Mardi 19 h à 20 h Jeudi : 18 h à 19 h Jeudi : 19 h à 20 h	11 avril au 13 juin 11 avril au 13 juin 6 avril au 8 juin 6 avril au 8 juin	1x par semaine R : 111,00 \$ NR : 166,50 \$ 2x par semaine R : 179,00 \$ NR : 268,50 \$ 3x par semaine R : 217,00 \$ NR : 325,50 \$
Atelier Dirigé - Aquarelle (18+)	Mercredi : 13 h 30 à 16 h	12 avril au 14 juin	R : 144,00 \$ NR : 216,00 \$
Atelier Dirigé - Modèle Vivant (18+)	Mardi : 9 h à 12 h	4 avril au 6 juin	R : 220,00 \$ NR : 330,00 \$
Atelier dirigé - Crochet	Mardi : 18 h 30 à 19 h 30	4 avril au 6 juin	R : 90,00 \$ NR : 135,00 \$
Dessin, pastel sec, portrait et peinture à l'huile (18+)	Lundi : 13 h 30 à 16 h 18 h 30 à 21 h	3 avril au 12 juin	R : 144,00 \$ NR : 216,00 \$
Karaté 5 à 9 ans Karaté 10 ans et plus	Lundi : 18 h à 19 h Mercredi : 18 h à 19 h Lundi : 19 h à 20 h Mercredi : 19 h à 20 h	3 avril au 19 juin 5 avril au 7 juin 3 avril au 19 juin 5 avril au 7 juin	5-14 ans R : 96,00 \$ NR : 144,00 \$ 15-17 ans R : 106,00 \$ NR : 159,00 \$ 18 ans et plus 1x par semaine R : 130,00 \$ NR : 195,00 \$ 2x par semaine R : 183,00 \$ NR : 274,50 \$

ACTIVITÉS	HORAIRE	DATES	TARIF (taxes incluses) R : Résidents NR : Non-résidents de la ville de Montréal
(55 ans et +) Gymnastique douce intermédiaire Gymnastique sur chaise	Mardi : 10 h 45 à 12 h Mardi : 13 h 15 à 14 h 30 Vendredi : 10 h 15 à 11 h 30	4 avril au 6 juin 4 avril au 6 juin 7 avril au 9 juin	1x par semaine R : 163,00 \$ NR : 244,50 \$ 2x par semaine R : 267,00 \$ NR : 400,50 \$
Taï Chi	Mercredi : 16 h à 17 h	5 avril au 7 juin	R : 130,00 \$ NR : 195,00 \$
Yoga Tsomo Yoga Doux Yoga Flow Yoga Hatha Yoga Hybride	Mardi : 10 h à 11 h 15 Mercredi : 18 h à 19 h 15 Jeudi : 10 h à 11 h 15 Jeudi : 18 h à 19 h Samedi : 9 h 15 à 10 h 15 Jeudi : 19 h 15 à 20 h 15 Samedi : 10 h 30 à 11 h 30	4 avril au 6 juin 5 avril au 7 juin 6 avril au 8 juin 6 avril au 8 juin 8 avril au 10 juin 6 avril au 8 juin 8 avril au 10 juin	1x par semaine R : 163,00 \$ NR : 244,50 \$ 2x par semaine R : 267,00 \$ NR : 400,50 \$ 3x par semaine R : 324,00 \$ NR : 486,00 \$
Basketball libre pour famille ÉCOLE GUY- DRUMMOND	Lundi : 18 h 30 à 20 h 30	3 avril au 12 juin	R : 59,00 \$ N-R : 88,50 \$
Nouveau Basketball libre 14 ans et plus ÉCOLE GUY- DRUMMOND	Mardi : 18 h 30 à 20 h 30	4 avril au 13 juin	R : 59,00 \$ N-R : 88,50 \$

ACTIVITÉS	HORAIRE	DATES	TARIF (taxes incluses) R : Résidents NR : Non-résidents de la ville de Montréal
Patinage libre (hiver) Patinage libre (printemps)	Lundi, mercredi et vendredi : 12 h à 12 h 50 Samedi : 13 h 30 à 15 h 20 21 h 30 à 23 h 00 Mardi, mercredi et vendredi : 16 h à 16 h 50 Samedi et dimanche : 13 h 30 à 14 h 20	1 avril au 17 avril 24 avril au 18 juin	Gratuit
Hockey libre (18+)	Lundi, mercredi et vendredi : 13 h à 13 h 50	1 avril au 17 avril	
Bâton rondelle pour tous (printemps)	Mardi, mercredi et vendredi : 17 h à 17 h 50 Dimanche : 9 h à 10 h 20	24 avril au 18 juin	
Atelier de jeux de société pour tous	Mercredi : 18 h à 21 h	5 avril au 7 juin	

Descriptions des cours

Aquarelle

Un cours pour les aquarellistes expérimentés et les débutants, qui veulent explorer le médium de façon personnelle pourront bénéficier des conseils techniques du professeur et des critiques de groupe.

Matériels requis

Les contenants pour l'eau, les papiers absorbants, les vaporisateurs et le séchoir à cheveux ne seront pas fournis. Les participants doivent apporter ces items eux-mêmes.

Atelier de crochet

Le crochet offre de nombreuses possibilités artistiques. Il est possible de travailler avec plusieurs coloris de façon à obtenir un jacquard ou des rayures. Les ouvrages peuvent être plats (napperons, couvertures, etc.), ou tridimensionnels.

Matériel requis : L'enseignant fournira la liste du matériel nécessaire.

Modèle Vivant (18 ans et plus)

Tous niveaux. Vous apportez votre médium préféré. Vous obtiendrez des notions de base pour le dessin anatomique telles que les mesures, les proportions, etc. Conseils du professeur, si désiré, pour les débutants. Le modèle prendra diverses poses.

Matériels requis : L'enseignant fournira la liste du matériel nécessaire.

Cardio Latin

Le Cardio Latin combine le cardio et la danse latine comme la salsa, le merengue, la samba, la cumbia, le reggaeton mais aussi des danses africaines. On y inclut des exercices de résistance permettant de travailler les muscles en profondeur.

Matériels requis: Aucun matériel requis.

Dessin, pastel et peinture

Le cours permettra aux participants de développer leur sens de l'observation, de mieux comprendre comment fonctionnent l'ombre et la lumière, comment créer l'avant-plan, l'arrière-plan, mesurer. Le dessin académique terminé, il pourra selon ses intérêts: se diriger vers le paysage, le portrait ou bien le pastel sec ou la peinture à l'huile. Ce cours s'adresse à tous les niveaux

Matériels requis

Tablette de papier journal 18 pouces x 24 pouces, fusain à esquisse, rond, diamètre de 3 à 7 mm, boîte de 10, efface à fusain Staedtler.

Veuillez prendre note que le matériel est à la charge du participant.

Étirement

Ce cours est composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente. Ce cours s'adresse à tous et particulièrement aux personnes pratiquant des activités avec des mouvements répétitifs.

Matériels requis : Aucun matériel requis.

Gymnastique douce (55 ans et plus)

La gymnastique douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gymnastique douce va ainsi éviter d'agresser les articulations. C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature.

Matériels requis : Aucun matériel requis.

Gymnastique sur chaise (55 ans et plus)

Ce cours qui vise l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire demande peu de coordination. Il répondra aux attentes des débutants comme des participants avancés.

Matériels requis : Aucun matériel requis.

Karaté (5-9 ans) (10 ans et plus)

Un art martial qui convient à tous - Pour les enfants, le karaté est une activité éducative par l'apprentissage du geste, de la coordination, de l'éducation physique et du jeu. Pour les adolescents et les adultes, cela devient une discipline sportive complète impliquant des techniques de base, des chorégraphies (katas) et des combats contrôlés. Inscription à un seul cours par semaine pour les enfants de 5 à 9 ans.

Frais optionnels : évaluations, stages, cliniques et compétitions

Frais d'inscription à l'association japonaise de karaté du Québec (frais annuels non-remboursables payables au premier cours): 5 à 7 ans : 25 \$/année - 8 à 17 ans 35 \$/année - 18+ 40\$/année.

Matériels requis : L'enseignant fournira la liste du matériel nécessaire.

Step aérobic (18 ans et plus)

L'utilisation d'une plate-forme (step) augmente l'intensité de l'entraînement et améliore ainsi l'endurance des muscles des jambes. Les enchaînements rythmés et dansants favorisent également la dépense énergétique et améliorent votre condition physique.

Matériels requis: Aucun matériel requis.

Tai Chi (18 ans et plus)

Le cours de Tai Chi et Qi Gong est destiné aux personnes désirant optimiser leur condition physique et augmenter leur capacité à répondre au stress quotidien.

Matériels requis : Aucun matériel requis.

Tonus Musculaire (18 ans et plus)

L'accent est mis sur le travail musculaire dans ce cours. Ces séances de tonus musculaire tonifient et sculptent votre corps et activent votre métabolisme au maximum. Une combinaison d'exercices musculaires vous permettra de raffermir et tonifier vos fessiers et abdominaux. Les séances d'abdos-fessiers sont l'occasion idéale de s'entraîner tout en profitant d'une atmosphère rythmée et dynamique.

Matériels requis : Aucun matériel requis.

Yoga Tsomo (18 ans et plus)

Le Tsomo Yoga est le yoga de la longévité. Il s'agit d'une combinaison harmonieuse de yoga traditionnel (hatha yoga) et de techniques gestuelles empruntées aux arts martiaux non violents.

Matériels requis : Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga.

Yoga Doux

Le cours de yoga doux permet de relaxer le corps et de libérer les tensions. Les postures sont tenues pendant plusieurs minutes dans le but d'aller en profondeur dans les étirements et d'atteindre le lâcher-prise. C'est un cours parfait pour se préparer à la détente de la fin de soirée. Si les participants le désirent et ont le matériel, ils peuvent amener un/des bloc(s). Tous les mouvements peuvent être adaptés sur chaise.

Matériels requis : Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga.

Yoga Flow

Le cours de flow, aussi appelé vinyasa, intègre des salutations au soleil pour réchauffer le corps et différentes postures enchaînées les unes après les autres. Une progression vers des postures précises plus avancées est proposée et il y a plusieurs options qui sont offertes afin que chacun y trouve son compte. C'est une merveilleuse façon de commencer sa journée de façon énergique!

Matériels requis : Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga.

Yoga Hatha

Le cours de hatha yoga mélange la pratique de la respiration, l'enchaînement de mouvements et postures et d'un moment de méditation et/ou de détente. Les postures peuvent être maintenues pendant plusieurs respirations afin de pouvoir travailler en force et en pleine conscience du moment présent.

Matériels requis : Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga.

Yoga hybride

Le cours hybride combine une moitié de cours en mouvements répétés (postures de yoga mélangées avec des exercices physiques) et l'autre moitié en étirements spécifiques permettant de relâcher les parties du corps qui ont été sollicitées. Le parfait milieu entre entraînement intense et étirements.

Matériels requis : Les participants doivent apporter leur propre tapis de yoga.

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

CULTIVONS OUTREMONT - Îlot Saint-Viateur (1311 Saint-Viateur)

5e édition | 28 mai de 10 h à 13 h

Remise de fleurs, de plantes potagères et de compost aux citoyens et citoyennes de l'arrondissement. Des trucs et astuces de jardinage seront accessibles sur place pour les néophytes. Nouveauté cette année, des vignes seront aussi remises lors de l'événement.

KERMESSE SOLEIL - Parc Beaubien

Samedi 10 juin de 10 h à 17 h

Dimanche 11 juin de 11 h à 17 h

Événement familial le plus couru de l'arrondissement, la Kermesse Soleil a vu le jour en 1976 et revient pour le plaisir des petits et des grands. Au menu, structures gonflables, maquillage, petit train, animations ambulantes, spectacles, kiosques d'organismes, offre alimentaire variée et plusieurs autres activités.

SOUPERS-BÉNÉFICE - Chapiteau parc Beaubien

Souper homard

Vendredi 9 juin dès 19 h

Le comité Jumelage d'Outremont organise son traditionnel souper homard sous le chapiteau du parc Beaubien dans le cadre de la semaine de la Kermesse Soleil.

Souper spaghetti

Samedi 10 juin

Organisé par Outremont en famille et le Club de soccer MRO, le souper spaghetti sous le chapiteau vous permettra de bien terminer la journée avec un bon repas et une ambiance festive.



PLANIFIEZ UN ÉVÉNEMENT

LOCATION DE SALLES DE BANQUET OU DE LA PATINOIRE INTÉRIEURE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL

- Anniversaires, fêtes, réunions, ateliers, conférences;
- Salles de réception contiguës pouvant accueillir jusqu'à 350 personnes;
- Accessible aux personnes à mobilité réduite;
- Cuisine commerciale;
- Stationnement payant.

Pour une visite ou pour de l'information, contactez-nous au 514 495-6211 ou par courriel à loisirs.outremont@montreal.ca

La demande doit être faite au moins 30 jours avant la date de votre location.

ÉVÉNEMENTS SUR L'ESPACE PUBLIC

Pour organiser un événement public tenu sur le territoire de l'arrondissement (parc, ruelle, trottoir, etc.), vous devez au préalable obtenir les autorisations nécessaires. Des frais peuvent s'appliquer.

La demande doit être faite au minimum 60 jours avant la date de votre événement.

Pour l'ensemble des demandes d'événements, de photos ou de tournages, merci de communiquer par courriel à evenements.outremont@montreal.ca

CAMP DE JOUR

Le camp de jour du parc Soleil sera offert par l'organisme Sports Montréal.

Du 26 juin au 18 août

Inscriptions directement auprès de Sports Montréal via la plateforme Amilia sportsmontreal.com

Emplois d'été disponibles!

Pour être moniteur de camp de jour:

Jeunes de plus de 16 ans ou ayant complété un secondaire 4.

Embauche directement auprès de Sports Montréal!