



**CENTRE  
SPORTIF**  
*Montpetit*

PROGRAMMATION

**2013  
2014**

**ADULTES**  
ACTIVITÉS DIRIGÉES

**ENFANTS**  
ACTIVITÉS DIRIGÉES

**POUR TOUS**  
ACTIVITÉS LIBRES

**BOUGE.**  
BOUGEONS. BOUGEZ.



## HORAIRE ET INSCRIPTION

### INSCRIPTION PAR INTERNET

[www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)

Cliquez sur *Inscription en ligne* (bandeau à droite de l'écran).

### DATES D'ACCESSIBILITÉ

- du 19 août (13 h 30) au 9 septembre (minuit)
- du 21 octobre (13 h 30) au 3 novembre (minuit)
- du 6 janvier (13 h 30) au 19 janvier (minuit)
- du 17 mars (13 h 30) au 6 avril (minuit)

D'autres cours ou activités pourraient s'ajouter à cette programmation. Visitez régulièrement notre site d'inscription à l'adresse ci-dessus.

### SESSIONS

### PRÉINSCRIPTION

### INSCRIPTION SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE 13 H 30 À 16 H 30

#### DÉBUT AUTOMNE 2013

du 3 septembre au 21 octobre  
(7 semaines)

13 au 19 mai 2013

**19 et 20 août**

#### AUTOMNE 2013

du 28 octobre au 15 décembre  
(7 semaines)

15 au 20 octobre 2013

**21 et 22 octobre**

#### HIVER 2014

du 13 janvier au 2 mars (7 semaines)  
du 13 janvier au 23 mars (10 semaines)

9 au 15 décembre 2013

**6 et 7 janvier**

#### PRINTEMPS 2014

du 31 mars au 18 mai (7 semaines)  
du 31 mars au 8 juin (10 semaines)

24 février au 2 mars 2014

**17 et 18 mars**

### ANNULATION ACTIVITÉS DIRIGÉES

- Lundi 14 octobre 2013 (Action de grâces);
- 19, 20 et 21 avril 2014 (Pâques);
- d'autres dates peuvent s'ajouter au cours de l'année.

Les reprises de cours seront reportées à la fin de la session.

### Primes offertes lors d'inscriptions à des activités\*

Dans une même session, pour trois inscriptions et plus, individuelles ou familiales (parents avec enfants de 16 ans et moins), une réduction de 10 % est accordée pour chaque inscription.

### Personnes de 60 ans ou plus\*

Réduction de 10 \$ par inscription. Cette réduction ne s'applique pas aux activités offertes durant le jour ni au programme *En forme et en santé*.

### Étudiants du collège Édouard-Montpetit\*

Réduction de 50 % sur le prix régulier. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation, aux cours de formation de moniteurs, de badminton et de golf. L'étudiant doit présenter sa carte d'identité du CEM lors de l'inscription.

### Membres du personnel du collège Édouard-Montpetit et leur famille immédiate\*

Réduction de 10 \$ par inscription applicable au comptoir seulement. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation et aux retraités.

### PRÉINSCRIPTION

La préinscription s'adresse aux participants inscrits à la session précédente. Valide pour la famille immédiate (trois inscriptions ou plus, parents ou enfants de 16 ans et moins). RÉDUCTION de 10 % sur le prix de la deuxième inscription et de 50 % sur celui de la troisième inscription pour une même personne (sauf pour l'activité de golf), à une même session (lors de la préinscription seulement). La préinscription est également offerte aux adultes référés par des participants inscrits (sauf activité de jour).

### PAIEMENT

Sur place, sont acceptés les cartes de crédit et de débit, l'argent comptant ou les chèques; par téléphone, seule la carte de crédit est acceptée. Les taxes (TPS et TVQ) sont incluses dans les prix. Veuillez noter que des frais de 30 \$ seront facturés pour les chèques sans provision.

\* Il n'est pas possible de jumeler les primes.

### REMBOURSEMENT (activités dirigées)

Remboursement complet si demande transmise au moins 24 h avant le début des cours ou sur présentation d'un billet médical. D'autres modalités de remboursement existent. Informez-vous à l'accueil (voir note sur babillard).

### STATIONNEMENT

Le stationnement est inclus dans le coût de l'inscription. Certaines restrictions s'appliquent, notamment pour le personnel et les étudiants du Collège. La distribution des vignettes se fera à l'accueil du Centre sportif durant la première semaine de cours. Aucune remise en cas de vol ou de perte.

### VESTIAIRES HOMMES

Surveillance par caméra.

Sautez avec nous  
dans l'aventure  
et devenez  
**BÉNÉVOLES**  
pour les Jeux!



ARRONDISSEMENT  
LONGUEUIL 49<sup>e</sup> FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC  
1<sup>er</sup> au 9 août 2014

**CENTRE  
SPORTIF**  
Montpetit

LIEU OFFICIEL  
de la 49<sup>e</sup> Finale



450 463-2014 | [benevoles@2014.jeuxduquebec.com](mailto:benevoles@2014.jeuxduquebec.com)



# ADULTES

## ACTIVITÉS DIRIGÉES

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (7 ou 10 semaines)

<b>AQUA BON DOS</b>			<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Mardi	19 h à 19 h 55	ABD01	84 \$	102 \$

<b>AQUAFORME</b>			<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Lundi	19 h à 19 h 55	AQF11	84 \$	102 \$
Mercredi*	10 h 15 à 11 h 10	AQF12	66 \$	79 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	AQF13	84 \$	102 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	AQF14	84 \$	102 \$
Vendredi*	10 h 15 à 11 h 10	AQF15	66 \$	79 \$
Dimanche	19 h à 19 h 55	AQF16	84 \$	102 \$

\* Possibilité de changement d'horaire en cours de session en raison des groupes scolaires.

<b>AQUAFORME ENTRAÎNEMENT</b>			<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Lundi	20 h à 20 h 55	AQE01	84 \$	102 \$
Mercredi	20 h à 20 h 55	AQE02	84 \$	102 \$

<b>AQUAJOGGING</b>			<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Mardi	20 h à 20 h 55	AQJ01	84 \$	102 \$
Jeudi	20 h à 20 h 55	AQJ02	84 \$	102 \$
Dimanche	20 h à 20 h 55	AQJ03	84 \$	102 \$

<b>PRÉNATAL</b>			<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Mardi	19 h à 19 h 55	PRE01	84 \$	102 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	PRE02	84 \$	102 \$

**INSCRIPTION** [www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)

**SubAqua Tech**

**Passion plongée**

1 866 676-9893  
7195 chemin de Chambly, Saint-Hubert

- Cours de plongée
- Réparation et entretien
- Vente et location d'équipement
- Excursions et voyages de plongée

[subaquatech.com](http://subaquatech.com)



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE (7 ou 10 semaines)

### ACTIVITÉ SPINNING

			7 sem.	10 sem.
Lundi	20 h à 20 h 55	ASP01	84 \$	102 \$
Mercredi	12 h à 12 h 55	ASP02	66 \$	79 \$
Mercredi	18 h à 18 h 55	ASP03	84 \$	102 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	ASP04	84 \$	102 \$
Mercredi	20 h à 20 h 55	ASP05	84 \$	102 \$

### AÉROBIE SUR MUSIQUE

			7 sem.	10 sem.
Lundi	19 h à 19 h 55	AEM01	84 \$	102 \$

### CARDIO STEP

			7 sem.	10 sem.
Mercredi	19 h à 19 h 55	CST01	84 \$	102 \$

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

			7 sem.	10 sem.
--	--	--	--------	---------

#### DÉBUTANT

Mardi	19 h à 19 h 55	CPD01	84 \$	102 \$
-------	----------------	-------	-------	--------

#### PRÉNATAL

Mardi	18 h à 18 h 55	CPP01	84 \$	102 \$
-------	----------------	-------	-------	--------

### ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT

			7 sem.	10 sem.
Lundi	12 h à 12 h 55	ENT01	66 \$	79 \$

### ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE

#### Course à pied

			7 sem.	10 sem.
Vendredi	12 h à 12 h 55	ENC01	66 \$	79 \$

### GAINAGE (abdo-stretch-détente)

			7 sem.	10 sem.
Vendredi	17 h à 17 h 55	GAI01	84 \$	102 \$

### MISE EN FORME

			7 sem.	10 sem.
Lundi	10 h à 10 h 55	MEF01	66 \$	79 \$
Mercredi	10 h à 10 h 55	MEF02	66 \$	79 \$
Vendredi	10 h à 10 h 55 *	MEF03	66 \$	79 \$

### MISE EN FORME / TONUS TOTAL

			7 sem.	10 sem.
Lundi	18 h à 18 h 55	APS01	84 \$	102 \$
Mercredi	18 h à 18 h 55	APS02	84 \$	102 \$

### PILATES STRETCHING

			7 sem.	10 sem.
--	--	--	--------	---------

#### DÉBUTANT

Jeudi	18 h à 18 h 55	PSD01	84 \$	102 \$
-------	----------------	-------	-------	--------

#### INTERMÉDIAIRE

Mardi	18 h à 18 h 55	PSI01	84 \$	102 \$
-------	----------------	-------	-------	--------

#### MULTI NIVEAU

Mardi	12 h à 12 h 55	PSM01	66 \$	79 \$
-------	----------------	-------	-------	-------

### SPINNING / STRETCHING

			7 sem.	10 sem.
Jeudi	18 h à 18 h 55	SPS01	84 \$	102 \$

### TONUS MUSCULAIRE DE LA TÊTE AUX PIEDS

			7 sem.	10 sem.
Jeudi	12 h à 12 h 55	TOM01	66 \$	79 \$
Jeudi	18 h à 18 h 55	TOM02	84 \$	102 \$

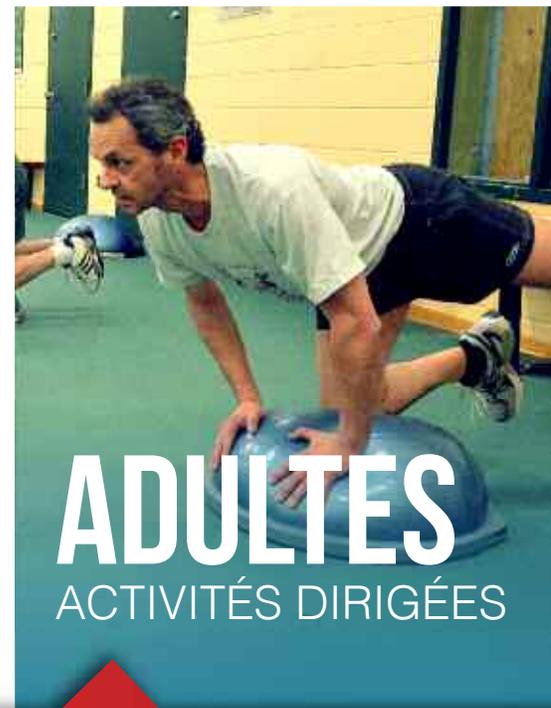
### YOGA FIT DÉBUTANT

			7 sem.	10 sem.
Mercredi	11 h à 11 h 55	YOF01	66 \$	79 \$

### ZUMBA

			7 sem.	10 sem.
Lundi	17 h à 17 h 55	ZUM01	84 \$	102 \$
Mercredi	17 h à 17 h 55	ZUM02	84 \$	102 \$

\* jumelé avec nouveau programme *En forme et en santé*.



# ADULTES

## ACTIVITÉS DIRIGÉES

DESCRIPTION DE COURS [www.college-em.qc.ca/centresportif/description](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/description)



TÉLÉPHONE : 450 646-8099  
[www.natationelite.com](http://www.natationelite.com)

### POUR APPRENDRE À NAGER ET FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE

- Mini Élite 4-12 ans (débutant)
- Club de compétition pour les 6 ans et +
- Programme de natation pour les adolescents
- Programme de natation pour les adultes
- Camp de jour (relâche scolaire et été)
- Programme de triathlon

LES COURS DE GOLF SONT OFFERTS À PARTIR DE  
LA SESSION AUTOMNE

## GOLF (7 semaines)

École de golf Ghyslain Poisson  
(Cours en salle seulement)

### TECHNIQUES DE BASE (110 ET PLUS) 145 \$

Mardi	19 h 30 à 20 h 25	GOD01
Jeudi	20 h 30 à 21 h 25	GOD02
Samedi	10 h à 10 h 55	GOD03
Dimanche	10 h à 10 h 55	GOD04

### PERFECTIONNEMENT (110 ET MOINS) 145 \$

Mardi	20 h 30 à 21 h 25	GOP01
Jeudi	19 h 30 à 20 h 25	GOP02
Samedi	9 h à 9 h 55	GOP03
Dimanche	11 h à 11 h 55	GOP04

### RETRAITÉS 130 \$

<b>TECHNIQUES DE BASE</b>		
Vendredi	13 h à 13 h 55	GOR01
<b>PERFECTIONNEMENT</b>		
Vendredi	14 h à 14 h 55	GOR02
Vendredi	15 h à 15 h 55	GOR03

Pratique libre (sessions Hiver et Printemps) :  
Trois heures par semaine (horaire remis lors du premier cours)

Note : À la session Printemps, des cours peuvent aussi être offerts les lundis et mercredis, en soirée.

## SPORTS DE COMBAT (7 ou 10 semaines)

En collaboration avec l'Académie de Montréal

<b>AIKIDO DÉBUTANT</b>		<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Lun-Mer	18 h 30 à 19 h 25	AKD01	91 \$ 101 \$

<b>AIKIDO INTERMÉDIAIRE</b>		<b>7 sem.</b>	<b>10 sem.</b>
Lun-Mer	18 h 30 à 19 h 55	AKI01	112 \$ 122 \$

## DÉTENTE (7 ou 10 semaines)

### YOGA 7 sem. 10 sem.

<b>DÉBUTANT</b>			
Lundi	11 h à 11 h 55	YOG11	66 \$ 79 \$
Lundi	17 h 30 à 18 h 25	YOG12	84 \$ 102 \$

<b>TOUS NIVEAUX</b>			
Lundi	18 h 30 à 19 h 25	YOG21	84 \$ 102 \$

<b>PRÉNATAL</b>			
Jeudi	17 h à 17 h 55	YOG31	84 \$ 102 \$

## NATATION ADULTE (7 semaines)

<b>DÉBUTANT I</b>		<b>7 sem.</b>
Lundi	20 h à 20 h 55	NAD01 77 \$

<b>DÉBUTANT II</b>		<b>7 sem.</b>
Lundi	20 h à 20 h 55	NAD02 77 \$

<b>STYLE DE NAGE</b>		<b>7 sem.</b>
Mercredi	20 h à 20 h 55	NAS01 77 \$

# ADULTES

ACTIVITÉS DIRIGÉES

INSCRIPTION [www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)

태권도

Taekwon-Do Samguk

Art martial offert depuis 1987 en Montérégie !  
450 442-1926



## GYMNASTIQUE POUR JEUNES ENFANTS

### 2 ANS

Samedi	8 h 30 à 8 h 55	GYM201	67 \$
Samedi	9 h 45 à 10 h 10	GYM202	67 \$
Dimanche	9 h 15 à 9 h 40	GYM203	67 \$

### 3 ANS

Samedi	9 h à 9 h 40	GYM301	80 \$
Dimanche	8 h 30 à 9 h 10	GYM302	80 \$
Dimanche	9 h 45 à 10 h 25	GYM303	80 \$

### 4 et 5 ANS

Samedi	10 h 15 à 11 h 10	GYM401	92 \$
Dimanche	10 h 30 à 11 h 25	GYM402	92 \$

#### Pour les groupes de :

**2 ANS** : L'enfant doit être accompagné d'un parent lors des sept séances.

**3 ANS** : L'enfant doit être accompagné d'un parent lors des deux premières séances.

**4 ET 5 ANS** : L'enfant doit être accompagné d'un parent lors de la première séance seulement.

## GYMNASTIQUE SPORTIVE

### 6 à 9 ANS

Dimanche	11 h 30 à 12 h 25	GYM601	92 \$
----------	-------------------	--------	-------

### 10 à 13 ANS

Dimanche	12 h 30 à 13 h 25	GYM602	92 \$
----------	-------------------	--------	-------

## TENNIS

### INITIATION

Dimanche	8 h à 8 h 55	TEN001	82 \$
----------	--------------	--------	-------

### DÉBUTANT I / 6 à 9 ANS

Dimanche	9 h à 9 h 55	TEN002	82 \$
----------	--------------	--------	-------

### DÉBUTANT II / 10 à 13 ANS

Dimanche	10 h à 10 h 55	TEN003	82 \$
----------	----------------	--------	-------

### AMÉLIORATION

Dimanche	11 h à 11 h 55	TEN004	82 \$
----------	----------------	--------	-------

## TRAMPOLINE (6 à 13 ANS)

### INITIATION

Samedi	11 h 15 à 12 h 10	TRI001	82 \$
--------	-------------------	--------	-------

### PERFECTIONNEMENT

Samedi	12 h 15 à 13 h 10	TRP001	82 \$
--------	-------------------	--------	-------



# ENFANTS

## ACTIVITÉS DIRIGÉES (7 SEMAINES)

DESCRIPTION DE COURS [www.college-em.qc.ca/centresportif/description](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/description)



La physiothérapie par excellence  
sur la Rive-Sud

450 646-2112

Située à l'intérieur du Centre sportif, la clinique de physiothérapie MultiSanté offre des services de :

- physiothérapie : blessure sportive, douleur cervicale, dorsale et lombaire, fracture, tendinite, capsulite, entorse, cours d'enseignement (ex. : exercices postopératoires), évaluation avec électrocardiogramme à l'effort, etc.;

- orthopédie;
- massothérapie et diététique.

ASSURANCES PRIVÉES, CSST, SAAQ



# ENFANTS

## ACTIVITÉS DIRIGÉES (7 SEMAINES)

## NATATION - PRÉSCOLAIRE (10 mois à 5 ans)

Programme de la Société canadienne de la Croix-Rouge

### ÉTOILE DE MER <sup>(1)</sup> / 10 à 28 MOIS

Samédi	9 h à 9 h 25	EDM01	65 \$
Dimanche	11 h à 11 h 25	EDM02	65 \$

### CANARD <sup>(1)</sup> / 2 à 2 1/2 ANS

Samédi	10 h 30 à 10 h 55	CAN01	65 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	CAN02	65 \$
Dimanche	9 h à 9 h 25	CAN03	65 \$
Dimanche	10 h 30 à 10 h 55	CAN04	65 \$

### TORTUE DE MER <sup>(1)</sup> / 2 1/2 à 3 ANS

Samédi	10 h à 10 h 25	TDM01	65 \$
Samédi	11 h à 11 h 25	TDM02	65 \$
Dimanche	9 h 30 à 9 h 55	TDM03	65 \$

### LOUTRE DE MER <sup>(1)</sup> / 3 ANS

Samédi	16 h à 16 h 25	LDM01	65 \$
Dimanche	10 h à 10 h 25	LDM02	65 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 40	LDM03	65 \$

### SALAMANDRE <sup>(1)</sup> / 3 à 4 ANS

Samédi	9 h 30 à 9 h 55	SAL01	65 \$
Samédi	16 h à 16 h 25	SAL02	65 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	SAL03	65 \$
Dimanche	11 h 30 à 11 h 55	SAL04	65 \$

### POISSON-LUNE <sup>(2)</sup> / 4 ANS

Samédi	10 h 30 à 11 h 10	PLU01	72 \$
Samédi	12 h à 12 h 40	PLU02	72 \$
Samédi	13 h à 13 h 40	PLU03	72 \$
Dimanche	9 h 15 à 9 h 55	PLU04	72 \$
Dimanche	10 h 45 à 11 h 25	PLU05	72 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 55	PLU06	72 \$

### CROCODILE <sup>(3)</sup> / 5 ANS

Samédi	9 h 45 à 10 h 25	CRO01	72 \$
Samédi	11 h 15 à 11 h 55	CRO02	72 \$
Samédi	12 h 15 à 12 h 55	CRO03	72 \$
Samédi	16 h à 16 h 40	CRO04	72 \$
Dimanche	8 h 30 à 9 h 10	CRO05	72 \$
Dimanche	10 h à 10 h 40	CRO06	72 \$
Dimanche	13 h à 13 h 40	CRO07	72 \$
Dimanche	16 h à 16 h 40	CRO08	72 \$

### BALEINE <sup>(4)</sup> / 5 ANS

Samédi	10 h à 10 h 40	BAL01	72 \$
Samédi	12 h à 12 h 40	BAL02	72 \$
Samédi	13 h à 13 h 40	BAL03	72 \$
Dimanche	9 h 15 à 9 h 55	BAL04	72 \$
Dimanche	11 h à 11 h 40	BAL05	72 \$
Dimanche	11 h 30 à 12 h 10	BAL06	72 \$
Dimanche	13 h à 13 h 40	BAL07	72 \$

(1) Un adulte doit accompagner l'enfant dans la piscine à chaque séance.

(2) Un adulte doit accompagner l'enfant dans la piscine lors des quatre premières séances du cours Poisson-lune.

(3) Un enfant de 6 ans qui a complété le cours Crocodile doit poursuivre dans le Niveau 1.

(4) Un enfant de 6 ans qui a complété le cours Baleine doit poursuivre dans le Niveau 2.

## FORMATION DE MONITEURS

### Assistant MONITEUR en SÉCURITÉ AQUATIQUE

Offert à la session Début automne ou Hiver

Préalable : Croix de bronze

6 semaines, âge minimal : 15 ANS (fin du cours)

Samédi	14 h à 19 h	AMSA01	145 \$
--------	-------------	--------	--------

Le coût comprend les frais d'examen mais ne couvre pas les coûts d'achat de volumes. La présence à tous les cours est obligatoire.

INSCRIPTION [www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)



**SITE OFFICIEL DU CLUB DE JOUR**  
Edphy International  
Édouard-Montpetit  
POUR L'ÉTÉ 2014



# NATATION - JUNIOR (6 ans et plus)

## NIVEAU 1 / 6 à 7 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ011	78 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ012	78 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ013	78 \$
Samedi	13 h à 13 h 55	NJ014	78 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ015	78 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ016	78 \$

• **Recommandation Niveau 1** : L'enfant doit être âgé d'au moins 6 ans au début du cours.

## NIVEAU 2 / 7 ANS

Samedi	10 h à 10 h 55	NJ021	78 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ022	78 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ023	78 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ024	78 \$
Dimanche	12 h à 12 h 55	NJ025	78 \$

• **Recommandation Niveau 2 - préalable** : L'enfant doit avoir réussi le cours Niveau 1 ou Baleine à l'âge de 6 ans.

## NIVEAU 3 / 7 à 8 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ031	78 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ032	78 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ033	78 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ034	78 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ035	78 \$

## NIVEAU 4 / 8 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ041	78 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ042	78 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ043	78 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ044	78 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ045	78 \$

## MONITEUR en SÉCURITÉ AQUATIQUE

Offert aux sessions Automne et Printemps

**Préalable : Assistant MONITEUR en SÉCURITÉ AQUATIQUE**  
**5 semaines, âge minimal : 15 ANS (fin du cours)**

Samedi	14 h à 19 h	MSA01	145 \$
--------	-------------	-------	--------

## NIVEAU 5 / 9 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ051	78 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ052	78 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ053	78 \$

## NIVEAU 6 / 9 à 10 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ061	78 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ062	78 \$

## NIVEAU 7 / 10 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ071	78 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ072	78 \$

## NIVEAU 8 / 11 ANS

Samedi	13 h à 13 h 55	NJ081	78 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ082	78 \$

## NIVEAU 9 / 11 à 12 ANS

Samedi	10 h à 11 h 25	NJ091	90 \$
--------	----------------	-------	-------

## NIVEAU 10 / 12 à 13 ANS

Dimanche	9 h à 10 h 25	NJ101	90 \$
----------	---------------	-------	-------

## PERFECTIONNEMENT DES STYLES / 12 à 15 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJP01	78 \$
Dimanche	16 h à 16 h 55	NJP02	78 \$

## MONITEUR en SAUVETAGE

Offert toutes les sessions

**8 semaines, âge minimal : 16 ANS**

Dimanche	14 h à 18 h 10	MES01	174 \$
----------	----------------	-------	--------



# ENFANTS

ACTIVITÉS DIRIGÉES  
(7 SEMAINES)

DESCRIPTION DE COURS [www.college-em.qc.ca/centresportif/description](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/description)

[www.edphy-international.com](http://www.edphy-international.com)

[info@edphy-international.com](mailto:info@edphy-international.com)

1 888 463-3749



## AUTRES SERVICES

### FÊTES D'ENFANTS

Profitez d'un cadre différent pour souligner l'anniversaire de vos enfants ou pour récompenser les efforts de votre groupe sportif. Les jeunes participent à des activités sportives animées par des moniteurs dynamiques et compétents (service en français seulement), planifiées en fonction des participants. Ce programme est offert en semaine ou en fin de semaine selon la disponibilité des plateaux sportifs.

#### COÛT

160 \$ par groupe de 12 participants  
7 \$ par participant supplémentaire

#### DURÉE

2 h 30 d'activités dirigées  
1 h pour le goûter

#### ÂGE

4 ans minimum

#### RÉSERVATIONS

par téléphone, au moins six semaines à l'avance. Un acompte de 50 \$ est exigé pour confirmer une réservation. Certains frais d'annulation sont exigés.

#### RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

450 679-2631, poste 2371

### ANIMATION SPORTIVE

Le Centre sportif Montpetit met ses installations à la disposition de groupes de jeunes ou d'adultes et leur offre l'animation de qualité qui a fait sa renommée. Cette animation, de 9 h 30 à 14 h, est assurée par des moniteurs expérimentés (service en français seulement).

#### COÛT

190 \$ par groupe  
(Maximum : 25 participants)  
7,50 \$ par participant supplémentaire  
(Maximum de cinq ajouts)

#### RÉSERVATIONS

par écrit, par la poste ou par télécopieur, au moins un mois à l'avance. Les dépliants et formulaires d'inscription sont disponibles à l'accueil du Centre sportif ou, sur demande, expédiés par télécopieur. Certains frais d'annulation ou de modification sont exigés.

#### RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2371

En tout temps, une information plus détaillée sur *Fêtes d'enfants* et *Animation sportive* est disponible à :

[www.college-em.qc.ca/fetesdenfants](http://www.college-em.qc.ca/fetesdenfants)  
[www.college-em.qc.ca/animationsportive](http://www.college-em.qc.ca/animationsportive)



## VENEZ VOIR NOS ÉQUIPES !

Badminton mixte, Division 1  
Basketball, Division 2 - M et F  
Basketball, Division 1 - M et F  
Cheerleading

Cross-country  
Flag football féminin  
Football, Division 1

Hockey, Division 1 - F  
Natation mixte  
Soccer, Division 2 - M

Soccer, Division 1 - F  
Volleyball, Division 2 - M et F  
Volleyball, Division 1 - F

Les CALENDRIERS et les RÉSULTATS  
sont disponibles sur le site du RSEQ au [www.rseq.ca](http://www.rseq.ca) et des  
LYNX au [www.golynxgo.com](http://www.golynxgo.com)

## SERVICE DE LOCATION

- piscine semi-olympique de 50 m
- gymnases quadruple, triple et simple
- salles spécialisées (palestre, trois salles de musculation, salle de combat, salle de golf, salle de danse, salle polyvalente avec mur d'escalade de 70 pi. X 9 pi., salle multi-usage)

## INSTALLATIONS ANNEXES

- patinoire intérieure de la Ville de Longueuil
- circuit « piste et pelouse » de l'École secondaire Jacques-Rousseau
- terrain de football avec surface synthétique

## RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2369

## SERVICES-CONSEILS

Des experts-conseils en gestion de programmes d'activités physiques en milieu de travail offrent des services dans les domaines suivants :

- développement de programmes
- gestion d'installations et de programmes
- aménagement d'installations sportives
- organisation d'événements spéciaux
- prévention des blessures en milieu de travail
- ergonomie, physiothérapie, massothérapie sur chaise et nutrition
- programme de pause-exercices

## RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2380

## PLEIN AIR

### LOCATION DE MATÉRIEL

La boutique Location plein air vous offre :

- un service unique de location de matériel de plein air à prix modique tel que canots, tentes, sacs de couchage, raquettes, ensembles de ski de fond, toiles-abris, etc.;
- un service de consultation pour l'achat de matériel et pour l'organisation de vos activités favorites de plein air.

Consultez notre site pour plus d'information :  
[www.college-em.qc.ca/plein-air](http://www.college-em.qc.ca/plein-air).

### RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2320  
 boutpleinair@college-em.qc.ca

**Le plus gros centre  
de location de matériel  
de plein air au Québec  
depuis 1974.**





# ACTIVITÉS LIBRES

POUR TOUS

## BAIN LIBRE

### PLAGE HORAIRE

**BAIN LIBRE** (avec sauna, 16 ans et +)

**BAIN LIBRE**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI ET DIMANCHE
<b>TOUS (1)</b> 11 h 15 à 12 h	<b>TOUS (1)</b> 11 h 15 à 12 h				
<b>ADULTES (2)</b> 20 h à 20 h 55	<b>ADULTES (3)</b> 20 h à 20 h 55	<b>ADULTES (2)</b> 20 h à 20 h 55	<b>ADULTES (3)</b> 20 h à 20 h 55	<b>TOUS (4)</b> 20 h à 20 h 55	<b>TOUS (5)</b> 14 h 15 à 15 h 55

- (1) Baignade en eau peu profonde et en eau profonde (5 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.  
 (2) Entraînement libre en eau profonde (3 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.  
 (3) Entraînement libre en eau peu profonde (3 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.  
 (4) Entraînement libre et baignade familiale en eau peu profonde et profonde (5 couloirs). Accès aux tremplins.  
 (5) Baignade familiale (2 couloirs). Accès aux tremplins. Matériel d'animation : chambres à air, serpents de mer.

**Note:** En semaine, lors des journées pédagogiques du Collège et de l'École secondaire Jacques-Rousseau, possibilité de cohabitation avec la clientèle du programme *Animation sportive*, au bain libre et dans les vestiaires.

### COÛT

	<b>JEUNES</b> (2 à 17 ans)	<b>ADULTES</b> (18 ans et +)	<b>FAMILLE</b> Parent/enfant (16 et -)
<b>Entrée quotidienne</b>	1,25 \$	2,50 \$	-
<b>Carte d'abonnement annuel</b>	25 \$	38 \$	76 \$
<b>Carte d'abonnement six mois</b>	12,50 \$	19 \$	38 \$

**Les cartes sont acceptées dans toutes les piscines de l'arrondissement Vieux-Longueuil.  
LE PORT DU BONNET DE BAIN EST OBLIGATOIRE À LA PISCINE DU CENTRE SPORTIF.**

**Horaire en vigueur** du 3 septembre au 20 décembre 2013 et du 4 janvier au 6 juin 2014 inclusivement.

**Horaire spécial** les 22, 23, 27, 28, 29 et 30 décembre 2013 : 13 h à 15 h.

**Suspension des activités :** octobre 2013 : 14, 25 en soirée, 26 et 27;

décembre 2013 : 20 en soirée et 21;

mars 2014 : 28 en soirée, 29 et 30;

avril 2014 : 19, 20 et 21.

**D'autres dates pourraient s'ajouter.** Consultez les babillards du centre sportif ou le site Web.

# BADMINTON

**HORAIRE ET COÛT DU TERRAIN** (périodes de 55 minutes)

## ADULTES (16 ans et +)

Lundi au vendredi	2 joueurs	3-4 joueurs
17 h à 21 h 55	16 \$	24 \$
22 h à 22 h 55	6 \$	10 \$
Samedi	2 joueurs	3-4 joueurs
9 h à 17 h 55	16 \$	24 \$
18 h à 21 h 55	8 \$	12 \$
22 h à 22 h 55	6 \$	10 \$

## JEUNES (15 ans et moins)

Tarif unique :	2 joueurs	4 joueurs
	8 \$	12 \$

## CARTE (16 périodes de 55 minutes)

**Adultes : 95 \$    Jeunes : 65 \$**

Note : Seuls les joueurs payeurs peuvent accéder au terrain. Maximum : 4 personnes par terrain.

Le stationnement est inclus pour les détenteurs de carte. Carte valide jusqu'au 30 juin 2014.

## RÉSERVATIONS :

par téléphone, au 450 651-4720, dès 9 h 30, la journée précédant la période de jeu.  
Possibilité de location de matériel.



## SUPER DIMANCHES DE BADMINTON

Tarif unique :	2 joueurs	3-4 joueurs
9 h à 22 h 55	8 \$	12 \$



# ACTIVITÉS LIBRES

POUR TOUS



# PROGRAMME EN FORME ET EN SANTÉ



## PROGRAMME EN FORME ET EN SANTÉ

Programme d'activités physiques (sans danger) en salle d'entraînement visant à prévenir certaines conditions de santé comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, l'arthrose et autres. Inclut une rencontre annuelle d'une heure avec l'un de nos kinésioles (prévoir un délai d'une semaine pour une rencontre avec le kinésioles).

**Recommandation :** Si vous avez un problème de santé, il est recommandé d'obtenir un avis médical avant l'inscription, afin de mieux ajuster vos paramètres d'entraînement.

### TROIS SESSIONS :

3 septembre au 13 décembre 2013  
13 janvier au 25 avril 2014  
28 avril au 30 mai 2014 (5 semaines)

### EN MATINÉE

15 sem.

**3 fois par semaine :** **275 \$**

lundi - mercredi - vendredi <sup>(1)</sup>

**2 fois par semaine :** **210 \$**

lundi - mercredi <sup>(2)</sup> / mardi - jeudi <sup>(2)</sup> / mardi - vendredi

### EN SOIRÉE

**2 fois par semaine :** **210 \$**

mardi - jeudi <sup>(3)</sup>

(1) 2 fois à la salle d'entraînement Ben Weider (avec la clientèle régulière) et 1 fois dans un gymnase.

(2) Possibilité d'ajouter le vendredi, à 10 h, en gymnase : 5 \$ / séance.

(3) 1 fois à la salle d'entraînement Haltère Égo et 1 fois dans un gymnase.

### INSCRIPTION :

Vous pouvez vous inscrire sur place, à l'accueil du Centre sportif, ou par téléphone, au 450 651-4720, durant les périodes d'inscription ou en tout temps durant la session.

**Remarque :** Si vous vous inscrivez en dehors de la période d'inscription, il y aura un délai d'une semaine entre la date d'inscription et le début des cours afin de préparer votre programme.

**Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement** n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement ou obtenir un remboursement partiel.

## SERVICES SPÉCIALISÉS

### ENTRAÎNEUR PERFORMANCE

**Pour les athlètes qui désirent améliorer leurs aptitudes physiques et sportives**

- 50 \$ / heure pour une personne

### ENTRAÎNEUR PERSONNEL

- 35 \$ / heure pour une personne
- 45 \$ / heure groupe de deux personnes
- 65 \$ / heure groupe de quatre personnes

### ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

- 50 \$ / heure pour une personne

## À NOTER

- Stationnement inclus avec tout abonnement de trois mois ou plus.
- **Modalités de paiement pour les abonnements aux salles d'entraînement :** argent comptant, carte de crédit, carte de débit. Aucun chèque n'est accepté.

## SALLE BEN WEIDER

### AMBIANCE D'ENTRAÎNEMENT

Une équipe d'éducateurs physiques et d'intervenants spécialisés vous permet de bénéficier d'un environnement dynamique qui stimulera votre entraînement tout en répondant à vos objectifs.

### VARIÉTÉ D'ÉQUIPEMENTS

Plus de 30 stations musculaires et plus de 30 appareils aérobiques. Les haltères courts, les barres fixes et les barres olympiques sont accessibles seulement en présence des intervenants.

### HORAIRE ET SERVICES OFFERTS

Ouvert tous les jours de 6 h à 23 h

### PRÉSENCE D'INTERVENANTS

- Lundi à vendredi de 6 h à 21 h 30
- Samedi et dimanche de 9 h à 14 h
- Pratique libre du 23 décembre 2013 au 3 janvier 2014 et les jours fériés.
- Un programme d'entraînement de base d'une durée de 6 semaines est inclus dans le coût de l'abonnement initial.

#### ABONNEMENTS (16 ANS ET PLUS)

##### Abonnement initial

Trois mois : 110 \$

##### Abonnements subséquents

Par mois : 40 \$  
Trois mois : 110 \$  
Six mois : 200 \$  
Neuf mois : 285 \$  
Fin de semaine : 30 \$ / mois  
Entrée à l'unité : 10 \$ / personne

## CLUB PRIVILÈGE

### AMBIANCE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous êtes à la recherche d'un milieu d'entraînement confortable et intime, le Club Privilège vous permettra de vous entraîner comme si vous étiez chez vous. Téléviseur et radio agrémenteront votre séance d'entraînement.

### VARIÉTÉ D'ÉQUIPEMENTS

Vous y trouverez neuf stations musculaires et huit appareils aérobiques.

L'abonnement au Club Privilège vous donne accès à la salle Ben Weider, selon l'horaire, afin de compléter votre entraînement lors des périodes non achalandées.

### HORAIRE ET SERVICES OFFERTS

Ouvert tous les jours de 6 h à 23 h

- Surveillance par caméra
- Une rencontre annuelle de deux heures avec un kinésologue, qui évaluera votre condition physique et établira un programme répondant à vos besoins, est incluse dans le coût de votre abonnement initial.

#### ABONNEMENTS (16 ANS ET PLUS)

##### Abonnement initial

Trois mois : 120 \$

##### Abonnements subséquents

Par mois : 50 \$  
Trois mois : 120 \$  
Six mois : 225 \$  
Neuf mois : 335 \$  
Douze mois : 435 \$



# SALLES D'ENTRAÎNEMENT

- Pour profiter d'un abonnement subséquent de moins de trois mois, le forfait choisi doit être payé à l'intérieur d'un délai d'un mois suivant la fin de l'abonnement initial. Conservez vos cartes (frais de remplacement).
- **Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement** n'est possible.
- Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.

# CENTRE SPORTIF *Montpetit*

260, RUE DE GENTILLY EST  
LONGUEUIL (QUÉBEC) J4H 4A4

TÉLÉPHONE : 450 651-4720  
TÉLÉCOPIEUR : 450 651-0696  
[www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)  
[csmontpetit@college-em.qc.ca](mailto:csmontpetit@college-em.qc.ca)

Un cégep à  
notre santé!

INSCRIPTION [www.college-em.qc.ca/csmontpetit](http://www.college-em.qc.ca/csmontpetit)  
DESCRIPTION DE COURS  
[www.college-em.qc.ca/centresportif/description](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/description)

## POUR NOUS JOINDRE

[www.college-em.qc.ca/centresportif/contact](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/contact)

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET RÉSERVATION DE BADMINTON

450 651-4720

### RENSEIGNEMENTS SPÉCIFIQUES

450 679-2631

Animation sportive	2371
Boutique Location plein air	2320
En forme et en santé	2365
Fêtes d'enfants	2371
Horaire des bains libres	2839
Location de plateaux sportifs	2369

POSTE

### ACCUEIL - HEURES D'OUVERTURE

lundi au vendredi, 9 h à 21 h  
samedi, 9 h à 16 h  
dimanche, 9 h à 19 h  
(sauf jours fériés, périodes estivale et des fêtes)



Lieu de  
**COMPÉTITIONS**  
officiel 1<sup>er</sup> au 9 août 2014



AGGLOMÉRATION  
LONGUEUIL  
2014

49<sup>e</sup>  
FINALE  
JEUX DU  
QUÉBEC

**CENTRE  
SPORTIF  
Montpetit**

450 463-2014 | [info@2014.jeuxduquebec.com](mailto:info@2014.jeuxduquebec.com)