



L'ENDROIT où trouver des activités **POUR TOUTE LA FAMILLE!**



PROGRAMMATION

**2019
2020**

TRIATHLON INTÉRIEUR

15 MARS 2020



**RELEVEZ LE DÉFI
EN FAMILLE OU
AVEC DES AMIS!**





ENTRAÎNEMENT 4

SALLES D'ENTRAÎNEMENT 5

ÉVALUATIONS ET ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS 6

- Évaluations de la condition physique 6
- Programme personnalisé 6
- Entraîneur personnel 7

PROGRAMME EN FORME ET EN SANTÉ, CŒUR-ACTION 8

COURS DE GROUPE 10

ADULTES - COURS DE GROUPE 11

Conditionnement physique en salle et en piscine

- Cardiovasculaire 11
 - Cardio et tonus musculaire 12
 - Souplesse et renforcement 14
- Golf 15

ENFANTS - COURS DE GROUPE 16

- Gymnastique 16
- Tennis 17
- Trampoline 17
- Fit Jeunesse 17
- Fit Plus 17
- Natation 18

SERVICES À DÉCOUVRIR 20

- Fêtes d'enfants 21
- Animation sportive 21
- Locations et autres services 22

ACTIVITÉS LIBRES 24

- Bain libre 25
- Badminton 26
- Pickleball 27

PROMOTIONS 29

HORAIRE ET INSCRIPTION 30

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES 31



Salle Ben Weider

ENTRAÎNEMENT

SALLES D'ENTRAÎNEMENT

SALLE BEN WEIDER

AMBIANCE D'ENTRAÎNEMENT

Entraînez-vous dans un environnement convivial et sécuritaire en présence de professionnels de la santé! Une équipe de kinésologues 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

La salle compte plus de 60 stations musculaires et appareils aérobiques. Les haltères courts, les barres fixes et les barres olympiques sont aussi accessibles en présence des intervenants.

HORAIRE

Ouvert **tous les jours** de 6 h à 23 h

PRÉSENCE D'INTERVENANTS

- Lundi au vendredi de 6 h à 21 h 30
- Samedi et dimanche de 9 h à 14 h
- Pratique libre (sans intervenant) du 16 décembre 2019 au 3 janvier 2020 et les jours fériés
- Salle fermée du 31 août au 2 septembre 2019



*Pour en savoir plus, consultez la page 29.

ABONNEMENTS (16 ANS ET PLUS)

Abonnement initial

incluant un programme d'entraînement de base d'une durée de 6 semaines.

3 MOIS
99 \$

Abonnements subséquents

PAR MOIS 40 \$	3 MOIS 99 \$	6 MOIS 180 \$	9 MOIS 270 \$	ENTRÉE À L'UNITÉ 10 \$ /personne
-------------------	-----------------	------------------	------------------	-------------------------------------

Abonnements étudiants (carte étudiante obligatoire)

Étudiant CEM et UQTR 4 MOIS 80 \$	Étudiant 16 ans + 4 MOIS 99 \$
--	---

NOUVEAUTÉ!
Renouvelez
votre abonnement
en ligne

CLUB PRIVILÈGE

AMBIANCE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous êtes à la recherche d'un milieu d'entraînement confortable et intime, le Club Privilage vous permettra de vous entraîner comme si vous étiez chez vous.

VARIÉTÉ D'ÉQUIPEMENTS

Vous y trouverez huit stations musculaires et six appareils aérobiques. Un téléviseur est à votre disposition afin d'agrémenter votre séance d'entraînement.

HORAIRE

Ouvert **tous les jours** de 6 h à 23 h
(Surveillance par caméra)

ABONNEMENTS (16 ANS ET PLUS)

Abonnement initial

Incluant une rencontre annuelle de deux heures avec un kinésologue, qui évaluera votre condition physique afin de vous concevoir un programme d'entraînement de base.

3 MOIS
120 \$

Abonnements subséquents

PAR MOIS 50 \$	3 MOIS 120 \$	6 MOIS 225 \$	9 MOIS 335 \$	12 MOIS 435 \$
-------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------

À noter

- Stationnement inclus avec tout abonnement de trois mois ou plus (sauf étudiants et personnel du cégep Édouard-Montpetit ainsi que de l'UQTR).
- Modalités de paiement pour les abonnements aux salles d'entraînement: argent comptant, carte de crédit, carte de débit. Aucun chèque n'est accepté.

- 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 votre carte (frais de remplacement).
- Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible.
- Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.
- Frais en cas d'oubli de votre carte d'abonnement.

ÉVALUATIONS ET ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS

ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE

ÉVALUATION BIOMÉCANIQUE (FMS)

FMS est une évaluation biomécanique du mouvement humain. Sept tests simples sont effectués afin de déterminer les limitations et les asymétries de votre corps afin d'éviter d'avoir des blessures lors de vos entraînements.

TARIFS	
Membres*	40 \$
Non-membres	60 \$

ÉVALUATION CARDIOVASCULAIRE

Cette évaluation est basée sur le test VO2 Max de Daniel Mercier. Elle permet de mesurer la quantité maximale d'oxygène que votre corps consomme lors d'un effort intense ainsi que votre fréquence cardiaque maximale. Le test est réalisé sur un tapis roulant (step ou course) ou sur un vélo.

TARIFS	
Membres*	40 \$
Non-membres	60 \$

ÉVALUATION DE LA COMPOSITION CORPORELLE

Ne vous fiez pas uniquement au pèse-personne pour votre remise en forme! Faites l'analyse de votre composition corporelle avec un kinésologue afin de mieux comprendre votre corps et vos besoins. Avec cette évaluation complète, onze mesures de plis cutanés seront prises à l'aide d'un adipomètre, telles que votre pourcentage de masse grasse, votre pourcentage d'adiposité ainsi que votre quantité de masse grasse et maigre.

TARIFS	
Membres*	30 \$
Non-membres	50 \$



Évaluation biomécanique (FMS)

PROGRAMME PERSONNALISÉ

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Maximisez vos efforts en obtenant un programme d'entraînement personnalisé qui répond à vos besoins et à votre condition physique. Le kinésologue du Centre sportif vous détaillera chacun des exercices afin d'éviter les risques de blessure lors de vos entraînements.

TARIFS	
Membres*	40 \$
Non-membres	60 \$

PRISE DE RENDEZ-VOUS POUR UN PROGRAMME ET UNE ÉVALUATION

Pour obtenir un rendez-vous avec l'un des kinésologues du Centre sportif, téléphonez au 450 651-4720 ou présentez-vous à l'accueil.

ENTRAÎNEUR PERSONNEL

POURQUOI OPTER POUR UN ENTRAÎNEUR PRIVÉ ?

- Pour atteindre plus rapidement vos objectifs
- Pour exploiter votre plein potentiel physique
- Pour adapter vos exercices à votre évolution
- Pour vous motiver
- Pour exécuter vos exercices de façon optimale

TARIFS

Membres*	une personne : 35 \$	deux personnes : 45 \$
Non-membres	une personne : 60 \$	deux personnes : 70 \$

*Pour les membres de la salle Ben Weider.

À noter

Pour mieux comprendre son corps et afin d'obtenir de meilleurs résultats, il est possible de combiner une évaluation avec un programme d'entraînement personnalisé.

Pour en savoir plus, visitez le site Web du Centre sportif : csportif.cegepmontpetit.ca



PROGRAMME EN FORME ET EN SANTÉ CŒUR-ACTION

CLIENTÈLE VISÉE

Toute personne désirant prendre sa santé en main par le biais de l'entraînement.

OBJECTIF

Prévenir certains problèmes de santé **comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et l'arthrose** par un entraînement en salle adapté à votre condition.

Au besoin, un omnipraticien et D^{re} Sylvie Maillette, cardiologue, détermineront les paramètres d'entraînement des clients porteurs d'une condition cardiaque qui nécessite une supervision médicale plus spécifique lors des activités physiques.

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 (voir page 30) ou en tout temps durant la session.

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. (Frais minimaux retenus : coût de l'évaluation 50 \$)



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.

TROIS SESSIONS (Possibilité d'intégrer le programme en tout temps)	3 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE 2019 15 semaines	13 JANVIER AU 26 AVRIL 2020 15 semaines	27 AVRIL AU 29 MAI 2020 5 semaines
EN MATINÉE, 3 FOIS PAR SEMAINE 10 h à 10 h 55 ou 11 h à 11 h 55 (lundi, mercredi et vendredi)	277 \$	277 \$	97 \$
EN MATINÉE, 2 FOIS PAR SEMAINE 9 h à 9 h 55 ou 10 h à 10 h 55 ou 11 h à 11 h 55 (lundi et mercredi ou mercredi et vendredi)	212 \$	212 \$	75 \$
EN SOIRÉE, 2 FOIS PAR SEMAINE mardi 18 h à 18 h 55 ou 19 h à 19 h 55 jeudi 19 h à 19 h 55 ⁽¹⁾	212 \$	212 \$	75 \$

(1) Une fois à la salle d'entraînement Haltère-Égo et une fois dans la salle RBC et ses partenaires.

CHEMINEMENT DU PROGRAMME

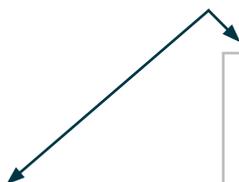
Inscription au programme *En forme et en santé, Cœur-action*

Vous pouvez vous inscrire par vous-même, ou encore avoir été référé par un kinésiologue du Centre sportif ou par un professionnel de la santé.



Évaluation par un kinésiologue

Il déterminera si vous êtes physiquement apte à faire un entraînement supervisé ou si la consultation d'un médecin est préférable.



Évaluation et bilan sanguin

Grâce à cet examen, le médecin sera en mesure d'évaluer si l'entraînement est contre-indiqué pour vous. Au besoin, vous pourrez être référé à un cardiologue.

Note : Si vous n'avez pas de médecin de famille, un omnipraticien pourra vous rencontrer pour votre évaluation.



Entraînement supervisé adapté à votre condition

Un kinésiologue est présent lors des plages horaires d'entraînement pour un meilleur suivi.

Examen par D^{re} Sylvie Maillette, cardiologue

Grâce à l'épreuve d'effort, elle prescrira l'intensité d'activité la mieux adaptée pour vous.

PARTENARIAT AVEC LA FONDATION HÔPITAL PIERRE-BOUCHER

Grâce au programme *Bouge plus mange mieux*, les patients ayant subi une chirurgie bariatrique à l'hôpital Pierre-Boucher bénéficient d'un rabais lors de leur première inscription au programme *En forme et en santé, Cœur-action*.



9 novembre 2019

Participez en famille au
DÉFI DES PÈRES NOËL!

En participant à cet événement, vous permettez à la Fondation Hôpital Pierre-Boucher d'amasser des fonds pour le programme *Bouge plus mange mieux*.

INFORMATION: fondationhpb.org/evenement/defi-peres-noel



**LE DÉFI
DES PÈRES NOËL**

Saines habitudes de vie



FAITES VOTRE CHOIX DE COURS SELON VOS BESOINS



CARDIOVASCULAIRE

Cardiovasculaire • Brûle-calories



CARDIO ET TONUS MUSCULAIRE

Cardiovasculaire • Brûle-calories • Musculation



SOUPLESSE ET RENFORCEMENT

Flexibilité • Posture

Cardio Tonus

COURS DE GROUPE

ADULTES COURS DE GROUPE



CARDIOVASCULAIRE

DÉBUT AUTOMNE - AUTOMNE

(7 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
69 \$

SOIR
APRÈS 17 H
87 \$

HIVER - PRINTEMPS

(10 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
82 \$

SOIR
APRÈS 17 H
105 \$

SPINNING

Lundi	12 h à 12 h 55.....ASP01
	18 h à 18 h 55..... ASP02
	19 h à 19 h 55..... ASP03
	20 h à 20 h 55..... ASP04
Mardi	12 h à 12 h 55..... ASP05
	18 h à 18 h 55..... ASP06
	20 h à 20 h 55..... ASP07
Mercredi	12 h à 12 h 55..... ASP08
	18 h à 18 h 55..... ASP09
	19 h à 19 h 55..... ASP10
	20 h à 20 h 55..... ASP11
Judi	12 h à 12 h 55..... ASP12
	19 h à 19 h 55..... ASP13
	20 h à 20 h 55..... ASP14
Vendredi	12 h à 12 h 55..... ASP15
Samedi	10 h à 10 h 55..... ASP16
	11 h à 11 h 55..... ASP17

SPINNING ZONE

Mardi	19 h à 19 h 55.....ASPZ01
Judi	18 h à 18 h 55..... ASPZ02

ZUMBA

Dimanche	12 h à 12 h 55.....ZUM03
----------	--------------------------



Spinning

NOUVEAU

MISE EN FORME RYTHMÉE

Lundi	17 h à 17 h 55..... MFR01
Mercredi	17 h à 17 h 55.....MFR02

NOUVEAU

DANSE EXERCICE

Mercredi	18 h à 18 h 55..... DAN01
----------	---------------------------



Spinning

TRIATHLON
INTÉRIEUR
15 MARS 2020



10 MINUTES
DE NAGE



15 MINUTES
DE VÉLO

RELEVEZ LE DÉFI!



15 MINUTES
DE COURSE

CENTRE
SPORTIF
EDOUARD
MONTPETIT

INFORMATION :
450 651-4720 CSPTIF@CEGEMONTPETIT.CA



CARDIO ET TONUS MUSCULAIRE

DÉBUT AUTOMNE -
AUTOMNE
(7 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
69 \$

SOIR
APRÈS 17 H
87 \$

HIVER -
PRINTEMPS
(10 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
82 \$

SOIR
APRÈS 17 H
105 \$

AYEZ BON DOS NOUVEAU

Mardi 11 h à 11 h 55ABD21

CARDIO CORE

Mercredi 12 h à 12 h 55CAC01

CARDIO TONUS

Jeudi 18 h à 18 h 55CAT02

ENTRAÎNEMENT

PAR CIRCUIT

Lundi 12 h à 12 h 55ENT01

Jeudi 12 h à 12 h 55ENT02

ENTRAÎNEMENT

PAR INTERVALLE HAUTE INTENSITÉ

Lundi 19 h à 19 h 55EHI01

Mercredi 19 h à 19 h 55EHI02



Mise en forme



Fit Challenge

À l'achat d'un abonnement
BEN WEIDER

50% DE
RABAIS*

sur le prix des cours
FIT CHALLENGE
ET FIT DÉBUTANT

*Pour en savoir plus, consultez la page 29.

MISE EN FORME

DÉBUTANT I

Vendredi 11 h à 11 h 55 *MEF03

* jumelé avec le programme En forme et en santé, Cœur-Action.

DÉBUTANT II

Lundi 10 h à 10 h 55MEF01

INTERMÉDIAIRE

Mercredi 10 h à 10 h 55MEF02

MISE EN FORME TONUS TOTAL

Lundi 18 h à 18 h 55MTT01

Mercredi 18 h à 18 h 55MTT02

DÉBUT AUTOMNE -
AUTOMNE
(7 SEM.)

61 \$

HIVER -
PRINTEMPS
(10 SEM.)

87 \$

FIT CHALLENGE

Lundi 18 h à 18 h 45FIT01

Mercredi 18 h à 18 h 45FIT02

FIT DÉBUTANT

Lundi 17 h à 17 h 45FID01

Mercredi 17 h à 17 h 45FID02

**MULTI
SANTE**
INC.

PLUS DE 25 ANS!

La physiothérapie par excellence
sur la Rive-Sud

450 646-2112

clinique.multi.sante@gmail.com

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) ;
- Orthopédie ;

- Massothérapie et diététique ;
- Ostéopathie.

ASSURANCES PRIVÉES, CSST, SAAQ



SECTEUR PISCINE

DÉBUT AUTOMNE -
AUTOMNE
(7 SEM.)

87 \$

HIVER -
PRINTEMPS
(10 SEM.)

105 \$

AQUA BON DOS

Mardi 19 h à 19 h 55 ABD01

AQUAFIT

Mercredi 20 h à 20 h 55 AFT01

Jeudi 20 h à 20 h 55 AFT02

AQUAPRÉNATAL

Jeudi 19 h à 19 h 55 PRE01

AQUAJOGGING

Mardi 20 h à 20 h 55 AQJ01

Mercredi 10 h 15 à 11 h 10 AQJ02

Vendredi 10 h 15 à 11 h 10 AQJ03

AQUAFORME ABDO-FESSIER*

Lundi 20 h à 20 h 55 AAF01

Mardi 19 h à 19 h 55 AAF02

* Les participants doivent savoir nager.

DÉBUT AUTOMNE -
AUTOMNE
(7 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
69 \$

SOIR
APRÈS 17 H
87 \$

HIVER -
PRINTEMPS
(10 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H
82 \$

SOIR
APRÈS 17 H
105 \$

AQUAFORME

Lundi 19 h à 19 h 55 AQF11

Mercredi 12 h à 12 h 55 AQF13

19 h à 19 h 55 AQF14

Jeudi 19 h à 19 h 55 AQF15

Vendredi* 12 h à 12 h 55 AQF17

Dimanche 19 h à 19 h 55 AQF18

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

TOUTES LES SESSIONS
7 SEMAINES

81 \$

NATATION ADULTE

DÉBUTANT I

Lundi 20 h à 20 h 55 NAD01

21 h à 21 h 55 NAD02

Dimanche 19 h à 19 h 55 NAD03

DÉBUTANT II

Lundi 20 h à 20 h 55 NAD04

21 h à 21 h 55 NAD05

Dimanche 20 h à 20 h 55 NAD06

STYLE DE NAGE

Mercredi 20 h à 20 h 55 NAS01

21 h à 21 h 55 NAS02



Aquaforme


**DÉBUT AUTOMNE -
AUTOMNE**
(7 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H

69 \$
SOIR
APRÈS 17 H

87 \$
**HIVER -
PRINTEMPS**
(10 SEM.)

JOUR
AVANT 17 H

82 \$
SOIR
APRÈS 17 H

105 \$

ESSENTRICS

Mardi	12 h à 12 h 55.....	ESS01
	18 h à 18 h 55.....	ESS02
Jeudi	18 h à 18 h 55.....	ESS03
Vendredi	12 h à 12 h 55.....	ESS04

STRETCHING MOBILITÉ

Lundi	20 h à 20 h 55.....	STM03
Mardi	10 h à 10 h 55.....	STM01
Jeudi	10 h à 10 h 55.....	STM02

YOGA

DÉBUTANT

Lundi	11 h à 11 h 55.....	YOG11
	17 h 30 à 18 h 25.....	YOG12
Mardi	19 h à 19 h 55.....	YOG13
Jeudi	9 h à 9 h 55.....	YOG14
	19 h à 19 h 55.....	YOG15

TOUS NIVEAUX

Lundi	18 h 30 à 19 h 25.....	YOG21
Mardi	20 h à 20 h 55.....	YOG22
Jeudi	18 h à 18 h 55.....	YOG23

YOGA AVEC CHAISE NOUVEAU

Lundi	12 h à 12 h 55.....	YOC01
-------	---------------------	-------



Essentrics

POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS

Les cours de la catégorie Souplesse et renforcement sont un excellent complément à vos entraînements spécifiques.

subAqua tech

Passion plongée

1 866 676-9893

7195 chemin de Chambly, Saint-Hubert

- Cours de plongée
- Vente et location d'équipement

- Réparation et entretien
- Excursions et voyages de plongée

subaquatech.com

GOLF

ÉCOLE DE GOLF GHYSLAIN POISSON

(Cours en salle seulement)

HIVER • PRINTEMPS
7 SEMAINES

147 \$

TECHNIQUES DE BASE (110 ET PLUS)

Jeudi	20 h 30 à 21 h 25.....	GOD04
Samedi	10 h à 10 h 55.....	GOD05
Dimanche	10 h à 10 h 55.....	GOD06

PERFECTIONNEMENT (110 ET MOINS)

Jeudi	19 h 30 à 20 h 25.....	GOP04
Samedi	9 h à 9 h 55.....	GOP05
Dimanche	11 h à 11 h 55.....	GOP06

HIVER • PRINTEMPS
7 SEMAINES

132 \$

RETRAITÉS

TECHNIQUES DE BASE

Vendredi 13 h à 13 h 55..... GOR01

PERFECTIONNEMENT

Vendredi 14 h à 14 h 55..... GOR02
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.

PROMOTION
60 ANS ET PLUS

10 \$ DE
RABAIS

par inscription pour les
COURS DE SOIR

Pour en savoir plus,
consultez la page 29.

Pour plus d'informations, consultez la section Horaire et inscription à la page 30.

NATATION
ÉLITE
LONGUEUIL

POUR APPRENDRE À NAGER ET FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE

- Natation Mini-Élite 4-10 ans (débutant)
- Programme de natation pour les adolescents
- Water-Polo (programme des pamplemousses)
- Club de compétition pour les 7 ans et +
- Programme de natation pour les adultes
- Camp de jour (relâche scolaire et été)
- Triathlon

TÉLÉPHONE : 450 646-8099
www.natationelite.com

ENFANTS COURS DE GROUPE

GYMNASTIQUE POUR JEUNES ENFANTS

7 SEMAINES

68 \$

2 ANS

Samedi 8 h 30 à 8 h 55.....GYM201
Dimanche 8 h 30 à 8 h 55.....GYM202

L'enfant doit être accompagné d'un adulte
lors des sept séances.

7 SEMAINES

82 \$

3 ANS

Samedi 9 h à 9 h 40GYM301
9 h 45 à 10 h 25GYM302
Dimanche 10 h à 10 h 40GYM303

L'enfant doit être accompagné d'un adulte
lors des deux premières séances.

7 SEMAINES

94 \$

4 ET 5 ANS

Samedi 10 h 30 à 11 h 25GYM401
Dimanche 9 h à 9 h 55GYM402
10 h 45 à 11 h 40.....GYM403

L'enfant doit être accompagné d'un adulte lors de la
première séance seulement.

GYMNASTIQUE SPORTIVE

7 SEMAINES

94 \$

6 À 9 ANS

Dimanche 12 à 12 h 55GYM601

10 À 13 ANS

Dimanche 13 h à 13 h 55GYM602

Gymnastique

SITE OFFICIEL DU CAMP DE JOUR
Edphy International Édouard-Montpetit
POUR L'ÉTÉ 2020



7 SEMAINES

84 \$

TENNIS

DÉBUTANT I / 6 À 9 ANS

Dimanche 9 h à 9 h 55 TEN001

DÉBUTANT II / 10 À 13 ANS

Dimanche 10 h à 10 h 55 TEN002

AMÉLIORATION

Dimanche 8 h à 8 h 55 TEN003

11 h à 11 h 55 TEN004

L'enfant doit être accompagné d'un adulte lors de la première séance seulement.

TRAMPOLINE

6 À 8 ANS

Samedi 11 h 30 à 12 h 25 TRI001

9 À 13 ANS

Samedi 12 h 30 à 13 h 30 TRP001

7 SEMAINES

94 \$

FIT JEUNESSE NOUVEAU

10 À 12 ANS

Samedi 10 h à 10 h 55 FITJ01

FIT PLUS NOUVEAU

13 À 15 ANS

Samedi 11 h à 11 h 55 FITP01



www.edphy.com
info@edphy.com 1 888 463-3749



Edphy International
 au Cégep Édouard-Montpetit
 Camp de jour

NATATION

JEUNE ENFANT (10 mois à 5 ans)

7 SEMAINES

65 \$

SECRÈTE LA CREVETTE ⁽¹⁾

10 À 28 MOIS

Samedi	9 h à 9 h 25	CRE01
Dimanche	11 h à 11 h 25	CRE02

TAQUIN L'OURSIN ⁽¹⁾

2 À 2 ½ ANS

Samedi	10 h 30 à 10 h 55	OUR01
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	OUR02
	10 h 30 à 10 h 55	OUR03

DYNAMIQUE L'HERMITE ⁽¹⁾

2 ½ À 3 ANS

Samedi	10 h à 10 h 25	HER01
Dimanche	9 h 30 à 9 h 55	HER02
	12 h 15 à 12 h 40	HER03

CAPABLE LE CRABE ⁽¹⁾

3 ANS

Samedi	11 h à 11 h 25	CRA01
	16 h à 16 h 25	CRA02
Dimanche	9 h à 9 h 25	CRA03
	10 h à 10 h 25	CRA04
	13 h 45 à 14 h 10	CRA05

GAILLARD LE CALMAR ⁽¹⁾

3 À 4 ANS

Samedi	9 h 30 à 9 h 55	CAL01
	16 h à 16 h 25	CAL02
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	CAL03
	11 h 30 à 11 h 55	CAL04
	13 h 45 à 14 h 10	CAL05

(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 trois premières séances.

(3) Sans parent

Annulation de cours : 25 et 26 janvier 2020, 11 et 12 avril 2020.

Les cours annulés seront repris à la fin de la session.

7 SEMAINES

73 \$

ESPION LE POISSON ⁽²⁾

4 ANS

Samedi	10 h 30 à 11 h 10	POI01
	12 h à 12 h 40	POI02
	13 h à 13 h 40	POI03
	16 h 30 à 17 h 10	POI04
Dimanche	9 h 15 à 9 h 55	POI05
	10 h 45 à 11 h 25	POI06
	12 h 15 à 12 h 55	POI07
	13 h à 13 h 40	POI08

DÉGOURDIE L'OTARIE ⁽³⁾

5 ANS

Samedi	9 h 45 à 10 h 25	OTA01
	11 h 15 à 11 h 55	OTA02
	12 h 15 à 12 h 55	OTA03
	13 h à 13 h 40	OTA04
	16 h à 16 h 40	OTA05
Dimanche	8 h 30 à 9 h 10	OTA06
	9 h 15 à 9 h 55	OTA07
	10 h à 10 h 40	OTA08
	12 h 15 à 12 h 55	OTA09
	13 h à 13 h 40	OTA10
	16 h à 16 h 40	OTA11

ENTRAIN LE DAUPHIN ⁽³⁾

5 ANS

Samedi	10 h à 10 h 40	DAU01
	12 h à 12 h 40	DAU02
	13 h à 13 h 40	DAU03
	13 h 30 à 14 h 10	DAU04
	16 h 30 à 17 h 10	DAU05
Dimanche	9 h 15 à 9 h 55	DAU06
	10 h à 10 h 40	DAU07
	11 h à 11 h 40	DAU08
	11 h à 11 h 40	DAU09
	11 h 30 à 12 h 10	DAU10
	13 h à 13 h 40	DAU11

NATATION

ENFANT (6 ans et plus)

7 SEMAINES

80 \$

1

NIVEAU 1

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO11
	11 h à 11 h 55.....	NEO12
	12 h à 12 h 55.....	NEO13
	13 h à 13 h 55.....	NEO14
Dimanche	10 h à 10 h 55.....	NEO15
	11 h à 11 h 55.....	NEO16
	12 h à 12 h 55.....	NEO17
	13 h à 13 h 55.....	NEO18
	16 h à 16 h 55.....	NEO19

2

NIVEAU 2

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO21
	10 h à 10 h 55.....	NEO22
	11 h à 11 h 55.....	NEO23
	12 h à 12 h 55.....	NEO24
Dimanche	9 h à 9 h 55.....	NEO25
	10 h à 10 h 55.....	NEO26
	12 h à 12 h 55.....	NEO27
	13 h à 13 h 55.....	NEO28

3

NIVEAU 3

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO31
	10 h à 10 h 55.....	NEO32
	11 h à 11 h 55.....	NEO33
	12 h à 12 h 55.....	NEO34
Dimanche	9 h à 9 h 55.....	NEO35
	10 h à 10 h 55.....	NEO36
	12 h à 12 h 55.....	NEO37
	13 h à 13 h 55.....	NEO38
		NEO39

4

NIVEAU 4

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO41
	10 h à 10 h 55.....	NEO42
	12 h à 12 h 55.....	NEO43
	13 h à 13 h 55.....	NEO44
Dimanche	9 h à 9 h 55.....	NEO45
	11 h à 11 h 55.....	NEO46
	13 h à 13 h 55.....	NEO47
	16 h à 16 h 55.....	NEO48

5

NIVEAU 5

Samedi	10 h à 10 h 55.....	NEO51
	11 h à 11 h 55.....	NEO52
	12 h à 12 h 55.....	NEO53
Dimanche	9 h à 9 h 55.....	NEO54
	10 h à 10 h 55.....	NEO55
	12 h à 12 h 55.....	NEO56

6

NIVEAU 6

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO61
	11 h à 11 h 55.....	NEO62
Dimanche	11 h à 11 h 55.....	NEO63
	12 h à 12 h 55.....	NEO64

7

NIVEAU 7

Samedi	9 h à 9 h 55.....	NEO71
	10 h à 10 h 55.....	NEO72
Dimanche	10 h à 10 h 55.....	NEO72
	13 h à 13 h 55.....	NEO73

8

NIVEAU 8

Vendredi	19 h à 19 h 55.....	NEO81
Samedi	11 h à 11 h 55.....	NEO82
	11 h à 11 h 55.....	NEO83
Dimanche	12 h à 12 h 55.....	NEO84

9

NIVEAU 9

Samedi	10 h à 10 h 55.....	NEO91
	13 h à 13 h 55.....	NEO92
Dimanche	13 h à 13 h 55.....	NEO93

10

NIVEAU 10

Vendredi	19 h à 19 h 55.....	NE101
Dimanche	9 h à 9 h 55.....	NE102

11

PERFECTIONNEMENT DES STYLES

Vendredi	19 h à 19 h 55.....	NEP01
Dimanche	10 h à 10 h 55.....	NEP02

Annulation de cours : 25 et 26 janvier 2020, 11 et 12 avril 2020.
Les cours annulés seront repris à la fin de la session.



SERVICES À DÉCOUVRIR

ENFANTS ACTIVITÉS SPÉCIALES

FÊTES D'ENFANTS*

(Service en français)

Soulignez l'anniversaire de votre enfant (âgé de 4 ans et plus) ou récompensez les efforts de votre groupe sportif grâce au programme *Fêtes d'enfants*! Animées par des moniteurs dynamiques et compétents, les jeunes participeront à diverses activités sportives amusantes : escalade, piscine, trampoline, parachute, ballon géant, course à obstacles et bien plus!

COÛTS

PAR GROUPE DE
12 PARTICIPANTS

185 \$

PAR PARTICIPANT
SUPPLÉMENTAIRE

7 \$

DURÉE

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

RÉSERVATION

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

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2371

STATIONNEMENT

Payant certaines fins de semaine (6 \$)
Gratuit (si utilisation inférieure à 30 minutes)

PLAGE HORAIRE

Samedi-Dimanche 13 h à 15 h 30
Vendredi-Samedi 18 h à 20 h 30

* Le service n'est pas offert durant la période estivale (juillet et août) ainsi que les jours fériés.

ANIMATION SPORTIVE

(Service en français)

Offrez la chance à un groupe d'enfants ou d'adultes de s'amuser et de bouger en participant à des activités sportives variées et sécuritaires. Des moniteurs dynamiques animeront votre groupe de 9 h 30 à 14 h avec enthousiasme en plus de favoriser la participation de tous!

COÛTS

PAR GROUPE
(MAXIMUM DE
25 PARTICIPANTS)

210 \$

PAR PARTICIPANT
SUPPLÉMENTAIRE
(MAXIMUM DE 5)

7,50 \$

RÉSERVATION

Par courriel, par la poste ou par télécopieur au moins un mois avant l'activité. Les dépliants et les formulaires d'inscription sont disponibles à l'accueil du Centre sportif. Il est aussi possible d'obtenir les documents par télécopieur ou par courriel. En cas d'annulation ou de modification, certains frais sont exigés.

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2371
animationsportive@cegepmontpetit.ca

À noter

Pour plus d'informations sur les *Fêtes d'enfants* et l'*Animation sportive* :

www.cegepmontpetit.ca/fetesdenfants

www.cegepmontpetit.ca/animationsportive

SERVICE DE LOCATION

- Salle de spinning fenestrée
- Salle multifonctionnelle RBC et ses partenaires avec piste de 20 m
- Piscine de longueur olympique (2 x 25 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 multiusage)

INSTALLATIONS ANNEXES

- Patinoire intérieure de la Ville de Longueuil (Aréna Émile-Butch-Bouchard)
- Circuit « piste et pelouse » de l'École secondaire Jacques-Rousseau
- Terrain de football et de soccer avec surface synthétique

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2369

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

450 679-2631, poste 2380

SERVICES-CONSEILS AU TRAVAIL

Des experts-conseils en gestion de programmes d'activités physiques en milieu de travail offrent des services dans différents domaines.

- Gestion d'installations et de programmes
- Organisation d'événements spéciaux
- Développement de programmes
- Aménagement d'installations sportives
- Prévention des blessures en milieu de travail

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2366

NOUVEAUTÉ!

Le Centre sportif est le nouvel administrateur des activités de l'aréna Émile-Butch-Bouchard.

Pour connaître les plages horaires de la glace, visitez csportif.cegepmontpetit.ca

BOUTIQUE LOCATION PLEIN AIR

LOCATION DE MATÉRIEL

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

- Un service unique de location de matériel de plein air à prix modique (canots, tentes, sacs de couchage, raquettes, ensembles de ski de fond, toiles-abris, etc).

Pour plus d'information : www.cegepumontpetit.ca/plein-air.

RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2320

boutpleinair@cegepumontpetit.ca



NOS ÉQUIPES INTERCOLLÉGIALES

- Badminton
- Basketball féminin div. 1 et 2
- Basketball masculin div. 1 et 2
- Baseball
- Cheerleading
- Cross-country
- e-Sports
- Flag football féminin
- Football
- Golf
- Hockey féminin
- Soccer féminin et masculin div. 2
- Volleyball féminin div. 1 et 2
- Volleyball masculin div. 2

Les CALENDRIERS et les RÉSULTATS sont disponibles sur le site du RSEQ au www.rseq.ca et des LYNX au www.golynxgo.com





ACTIVITÉS LIBRES

BAIN LIBRE

PLAGE HORAIRE

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

(1) Bain libre en eau peu profonde et en eau profonde (6 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.

(2) Entraînement libre en eau profonde (4 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.

(3) Entraînement libre en eau peu profonde (3 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.

(4) Entraînement libre (2 couloirs) : moyen rapide et baignade familiale en eau peu profonde. Accès aux tremplins et au matériel d'animation.

* Les câbles seront retirés à 11 h 55.

NOTES :

En semaine, lors des journées pédagogiques du cégep Édouard-Montpetit et de l'École secondaire Jacques-Rousseau, il est possible que la clientèle du bain libre doit partager les vestiaires et la piscine avec celle du programme *Animation sportive*. Attention à la nudité en présence d'enfants.

Les enfants ne sont pas autorisés pendant les périodes de bain libre ADULTES.

COÛT

	JEUNES (2 à 17 ans)	ADULTES (18 ans et plus)	FAMILLE (16 ans et -)
Entrée quotidienne	1,25 \$	2,50 \$	-
Carte d'abonnement six mois	17,50 \$	24 \$	43 \$
Carte d'abonnement annuel	25 \$	43 \$	81 \$

Sauna inclus en semaine, 16 ans et +, possibilité de fermeture occasionnelle sans préavis.

POUR MIEUX VOUS SERVIR

Nouvel éclairage à la piscine

Vestiaires fraîchement repeints

LE PORT DU BONNET DE BAIN EST OBLIGATOIRE

Possibilité d'acheter ou de louer l'équipement suivant :

Bonnet de bain • LOCATION : 1 \$ • ACHAT : 6 \$

Lunette de natation • ACHAT : 8 \$

À noter

Horaire en vigueur du 3 septembre au 15 décembre 2019 et du 4 janvier au 5 juin 2020 inclusivement.

Horaire spécial pour la période des fêtes : consultez le cspportif.cegepmontpetit.ca.

Suspension des activités :

- 14 octobre 2019
- 25 et 26 janvier 2020
- 28 et 29 mars 2020
- 11, 12 et 13 avril 2020
- 30 et 31 mai 2020

L'horaire du bain libre peut être modifié au cours de l'année. Consultez le site Web du Centre sportif ou téléphonez au 450 651-4720, poste 2839 pour connaître l'horaire à jour.

BADMINTON

HORAIRE ET COÛT

(réservation par période de 55 minutes)

ADULTES (16 ans et +)

Coût unitaire **8 \$**

Coût par terrain*	SIMPLE (2 JOUEURS)	DOUBLE (3-4 JOUEURS)
-------------------	-----------------------	-------------------------

Lundi au vendredi**

17 h à 21 h 55	16 \$	24 \$
22 h à 22 h 55	6 \$	10 \$

JEUNES (15 ans et moins)

Coût unitaire **4 \$**

Coût par terrain*	SIMPLE (2 JOUEURS)	DOUBLE (3-4 JOUEURS)
-------------------	-----------------------	-------------------------

Tarif unique

(lundi au samedi) **8 \$** **12 \$**



Possibilité d'acheter ou de louer l'équipement suivant :

Raquette • **LOCATION : 2 \$**

Volant • **ACHAT : 3 \$**

CARTE (16 périodes de 55 minutes)

Adultes **95 \$**

Le stationnement est inclus pour les détenteurs de carte.



SUPER FIN DE SEMAINE DE BADMINTON

(samedi-dimanche)

Tarif unique

	SIMPLE (2 JOUEURS)	DOUBLE (3-4 JOUEURS)
9 h à 22 h 55	8 \$	12 \$

Tirage d'une raquette et d'un chandail Black Knight parmi les joueurs des Super fins de semaine de badminton.

Dates des tirages: 21 octobre 2019, 9 décembre 2019, 20 janvier 2020, 17 février 2020 et 23 mars 2020

RÉSERVATION

Par téléphone, au 450 651-4720 à partir de 9 h en semaine et de 9 h 30 la fin de semaine. La réservation peut être faite le jour même de l'activité ou la journée précédente.

Possibilité de réserver 4 terrains à l'heure (minimum 10 semaines) par téléphone au 450 679-2631, poste 2369.

Consultez notre site Web au www.cegepmontpetit.ca/activites-libres/badminton. D'autres plages horaires peuvent s'ajouter en raison des calendriers scolaires et des jours fériés.

* Doit être payé en un seul paiement.

**Possibilité de réservations en semaine de jour. Horaire et information : 450 651-4720 ou sur le site Web : csportif.cegepmontpetit.ca

NOTE : Seuls les joueurs payeurs peuvent accéder au terrain. Minimum 2 joueurs et maximum 4 joueurs par terrain.



PICKLEBALL

HORAIRE ET COÛT

(réservation par période de 55 minutes)

ADULTES (16 ans et +)		
Coût unitaire	4 \$	
Coût par terrain*	SIMPLE (2 JOUEURS)	DOUBLE (3-4 JOUEURS)
Tarif unique (lundi au samedi)**	8 \$	12 \$



Possibilité de louer
l'équipement suivant :

Raquette et balles • **LOCATION : 2 \$**



* Doit être payé en un seul paiement.

** Horaire variable selon les sessions.

Information au 450 651-4720

ou sur le site Web : csportif.cegepmontpetit.ca

NOTE : Seuls les joueurs payeurs peuvent accéder au terrain. Minimum 2 joueurs et maximum 4 joueurs par terrain.

SPÉCIAUX ACTIVITÉS LIBRES

BADMINTON: 8 \$ (Simple), 12 \$ (Double)

LOCATION DE GYMNASÉ: 30 \$ / h

- Action de grâce : 14 octobre 2019
- Période des fêtes :
23 décembre 2019 au 5 janvier 2020
- Période estivale : 8 juin au 7 septembre 2020

Pour plus d'informations sur les locations des gymnases du Centre sportif, consultez la page 22.

RÉSERVATION

Par téléphone, au 450 651-4720 à partir de 9 h en semaine et de 9 h 30 la fin de semaine. La réservation peut être faite le jour même de l'activité ou la journée précédente.

Possibilité de réserver 4 terrains à l'heure (minimum 10 semaines) par téléphone au 450 679-2631, poste 2369.

Consultez notre site Web au www.cegepmontpetit.ca/activites-libres/pickleball. D'autres plages horaires peuvent s'ajouter en raison des calendriers scolaires et des jours fériés.



INFORMATIONS

PROMOTIONS



INSCRIPTION À PLUSIEURS 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, Cœur-action.



FORFAIT BEN WEIDER ET COURS DE GROUPE*

À l'achat d'un abonnement de trois mois ou plus à la salle d'entraînement Ben Weider, une réduction de 50 % est offerte pour les cours de groupe suivants : Fit Challenge et Fit Débutant. Pour connaître l'horaire des cours, consultez la page 12.

L'offre est disponible à chaque début de session lors de l'achat de l'abonnement à la salle d'entraînement Ben Weider.

*Offert à l'accueil du Centre sportif seulement

ÉTUDIANTS DU CÉGEP ÉDOUARD-MONTPETIT ET DE L'UQTR

Réduction de 50 % sur le prix régulier. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation, aux activités libres et au golf. L'étudiant doit présenter sa carte d'identité du Cégep ou de l'UQTR (campus de Longueuil seulement) lors de l'inscription.

MEMBRES DU PERSONNEL DU CÉGEP ÉDOUARD-MONTPETIT, DE L'UQTR ET LEUR FAMILLE IMMÉDIATE

Réduction de 10 \$ par inscription, applicable au comptoir seulement. L'employé doit présenter sa carte d'identité du Cégep ou de l'UQTR (campus de Longueuil seulement) lors de l'inscription. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation, au golf et aux retraités.

Prendre note qu'il n'est pas possible de jumeler les promotions.

RABAIS DE NOS PARTENAIRES

En présentant la facture confirmant votre inscription à un cours de groupe ou à la salle d'entraînement Ben Weider, la Boutique Courir de Longueuil et Vélo 2000 offrent un rabais à la clientèle du Centre sportif du cégep Édouard-Montpetit :



10 % de rabais sur les achats faits au magasin de Longueuil.



10 % de rabais sur les vêtements, les vélos et les accessoires.

Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

HORAIRE ET INSCRIPTION

DATES D'INSCRIPTION PAR SESSION

DÉBUT AUTOMNE 2019	AUTOMNE 2019	HIVER 2020	PRINTEMPS 2020
ENFANTS ET ADULTES 7 SEMAINES du 3 septembre au 21 octobre	ENFANTS ET ADULTES 7 SEMAINES du 28 octobre au 15 décembre	ENFANTS 7 SEMAINES du 13 janvier au 1 ^{er} mars ADULTES* 10 SEMAINES du 13 janvier au 22 mars	ENFANTS 7 SEMAINES du 30 mars au 17 mai ADULTES* 10 SEMAINES du 30 mars au 7 juin

*sauf golf et natation adultes

INSCRIPTION PAR INTERNET

du 19 août (13 h 30)
au 9 septembre 2019
(minuit)

du 21 octobre (9 h)
au 3 novembre 2019
(minuit)

du 6 janvier (9 h)
au 19 janvier 2020
(minuit)

du 9 mars (9 h)
au 5 avril 2020
(minuit)

csportif.cegepmontpetit.ca

INSCRIPTION SUR PLACE OU PAR TÉLÉPHONE 450 651-4720

19 et 20 août 2019
(13 h 30 à 16 h 30)

21 et 22 octobre 2019
(9 h à 16 h 30)

6 et 7 janvier 2020
(9 h à 16 h 30)

9 et 10 mars 2020
(9 h à 16 h 30)

PRÉINSCRIPTION (VOIR P. 31 POUR LES DÉTAILS)

13 au 19 mai 2019

15 au 20 octobre 2019

9 au 15 décembre 2019

24 février au
1^{er} mars 2020

en ligne dès 9 h

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

ANNULATION DES COURS DE GROUPE

- Lundi 14 octobre 2019 (Action de grâce)
- Samedi 11, dimanche 12 et lundi 13 avril 2020 (Pâques)
 - D'autres dates peuvent s'ajouter au cours de l'année.
 - Les cours annulés seront repris à la fin de la session.

**NOUVEAUTÉ
PRÉINSCRIPTION**

**Inscrivez-vous
dès maintenant
en ligne!**

Pour en savoir plus,
consultez la page 31.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

PRÉINSCRIPTION

La préinscription s'adresse aux participants inscrits à la session précédente. Il est possible de s'inscrire aux activités en ligne via le site d'inscription du Centre sportif ou sur place en se présentant à l'accueil.

Valide pour la famille immédiate (trois inscriptions ou plus, parents ou enfants de 16 ans et moins).

BEN WEIDER

Il est possible de renouveler son abonnement en ligne via le site du Centre sportif.

Prendre note que le personnel ainsi que les étudiants du cégep Édouard-Montpetit et de l'UQTR (campus de Longueuil seulement) doivent s'inscrire sur place pour bénéficier d'un rabais. Pour plus d'informations, consultez la page 29.

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.

REMBOURSEMENT (COURS DE GROUPE)

Remboursement complet si la demande est 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.

STATIONNEMENT

Le stationnement est inclus dans le coût de l'inscription, sauf pour les programmes *Fêtes d'enfants*, *d'Animation sportive* et les locataires. Certaines restrictions s'appliquent, notamment pour le personnel et les étudiants du cégep Édouard-Montpetit et de l'UQTR (campus de Longueuil). La distribution des permis de stationnement 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.

VESTIAIRE FAMILIAL

Un vestiaire familial est disponible les fins de semaine pour les parents accompagnés d'enfants de 7 ans et moins.

VESTIAIRES PISCINE

Attention à la nudité en présence d'enfants.





Production : Direction des communications du cégep Édouard-Montpetit, en collaboration avec le Centre sportif.
Photos : Diane Brousseau, M2PHOTOgraphie, Sylvain Gagnon, Frédéric Ménard-Aubin et Direction des communications.

**NOUVEAUTÉ
PRÉINSCRIPTION
ET BEN WEIDER**
**Inscrivez-vous
dès maintenant
en ligne!**

Pour en savoir plus,
consultez la page 31.

ACCUEIL - HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi, 9 h à 12 h 30 et 13 h à 20 h 30

Samedi, 9 h à 16 h

Dimanche, 9 h à 19 h

(sauf jours fériés, périodes estivale et des fêtes)

**CENTRE
SPORTIF**

**CÉGEP ÉDOUARD
MONTPETIT**

260, rue De Gentilly Est
Longueuil (Québec) J4H 4A4

Téléphone : 450 651-4720
Télécopieur : 450 651-0696
csportif@cegepmontpetit.ca

 Centre sportif Édouard-Montpetit

Suivez-nous

pour connaître les dernières nouvelles
et ne rien manquer!

csportif.cegepmontpetit.ca