

# CENTRE SABLON .COM

PROGRAMMATION  
25 JUIN AU 2 SEPTEMBRE



ÉTÉ 2018



centre PÈRE  
SABLON



Aide financière disponible  
pour les activités jeunesse



Fondé en 1951, le Centre Père Sablon est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'aider les jeunes de tous les milieux à se réaliser par le sport. Chaque année, des milliers de jeunes ont la chance de découvrir le sport à travers une panoplie de disciplines. Situé au cœur du Plateau-Mont-Royal, le Centre compte plus de 7 000 membres actifs qui profitent de ses installations et de ses services.

## SESSION ÉTÉ

**DU 25 JUIN AU 2 SEPTEMBRE 2018**

**PRÉINSCRIPTIONS : 11 ET 12 JUIN**

**INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 14 JUIN**

En personne ou en ligne au [centresablon.com](http://centresablon.com) à partir de 8h.

### CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est obligatoire pour tous les abonnements et inscriptions et donne accès aux bains libres GRATUITEMENT.

**(\$)** COÛT ANNUEL : jeunes 10 \$ (17 ans et -)/adultes 30 \$



**Même plaisir,  
même intensité**

Une session de  
10 semaines au lieu  
de 12 semaines

## TARIFS

- ♦ Toutes les taxes sont en sus.
- ♦ Aucune taxe ne s'applique pour les jeunes de 17 ans et moins.

## BAIN LIBRE

Le bonnet de bain est obligatoire.

**GRATUIT** pour les membres  
et les résidents de Montréal\*.

CATÉGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Tout-petits** (0-5 ans)					14h à 14h45 14h45 à 15h30
Familliale - 1 couloir pour nager	16h à 16h55	16h à 16h55	16h à 16h55	16h à 16h55	16h à 16h55
Adultes - 4 couloirs (16 ans et plus)	11h30 à 12h25 21h à 21h55	11h30 à 12h25 21h à 21h55	11h30 à 12h25 21h à 21h55	11h30 à 12h25 21h à 21h55	11h30 à 12h25
Matinal*** - 4 couloirs (16 ans et plus)	6h30 à 8h30		6h30 à 8h30		6h30 à 8h30

\* Preuve de résidence obligatoire. | \*\* Accompagné d'un parent. | \*\*\* Entraîneur sur place pour conseiller les nageurs. | Période suggérée pour les entraînements.

enfants



# NATATION

## MINI-ÉCOLE AQUATIQUE

Cours parent-enfant 💰 Cours de 25 min : 79 \$ | Cours de 50 min : 99 \$

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Oursin	4-12 mois	9h à 9h25 16h30 à 16h55	11h30 à 11h55		16h à 16h25	11h30 à 11h55	9h à 9h25	
Pingouin 1	12-30 mois		16h30 à 16h55	9h30 à 9h55	16h30 à 16h55		8h30 à 8h55 9h30 à 9h55	
Pingouin 2	24-36 mois	16h à 16h25						
Dauphin 1*	30 mois à 4 ans		17h à 17h50	18h à 18h50	17h à 17h50		10h à 10h50	

\*Cours parent/enfant pour les 5 premiers cours et cours en autonomie pour les 5 derniers cours.

Cours en autonomie 💰 Cours de 50 min : 99 \$

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dauphin 2**	33 mois et +	17h à 17h50	19h à 19h50	16h à 16h50	18h à 18h50		11h à 11h50	
Requin**	3-5 ans	18h à 18h50	18h à 18h50	17h à 17h50	19h à 19h50		12h à 12h50	

\* Classement selon le niveau de l'enfant et non l'âge. | \*\* Prérequis : avoir réussi le cours Dauphin 1.

ÉCOLE DE NATATION 💰 Cours de 50 min : 99 \$

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Épaulard**	4-5 ans	18h à 18h50		18h à 18h50	17h à 17h50		9h à 9h50 11h à 11h50	
1	6 ans et +		17h à 17h50		18h à 18h50		10h à 10h50	
2	6 ans et +			17h à 17h50	18h à 18h50		9h à 9h50	
3	6 ans et +	17h à 17h50	18h à 18h50				10h à 10h50***	
4	6 ans et +	18h à 18h50		18h à 18h50				
5-6	6 ans et +		18h à 18h50				11h à 11h55	
7-8	6 ans et +	19h à 19h50						
ADOS	11-16 ans		19h à 19h50					

\* Classement selon le niveau de l'enfant et non l'âge. | \*\* Prérequis : avoir réussi le cours Requin 1 de la mini-école aquatique/ Anciennement Requin 2. | \*\*\* Cours combiné niveau 3 et 4

# NATATION

enfants

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS		À LA CARTE* \$	FORFAIT 5 COURS \$	FORFAIT 10 COURS \$
Privé	55 minutes	55 \$	225 \$ (45\$ un.)	400 \$ (40\$ un.)
	40 minutes	45 \$	200 \$ (40\$ un.)	350 \$ (35\$ un.)
	25 minutes	35 \$	150 \$ (30\$ un.)	250 \$ (25\$ un.)
Semi-privé**	55 minutes	35 \$	150 \$ (30\$ un.)	250 \$ (25\$ un.)
	40 minutes	30 \$	125 \$ (25\$ un.)	200 \$ (20\$ un.)
	25 minutes	25 \$	100 \$ (20\$ un.)	150 \$ (15\$ un.)

**Préinscriptions:**  
12 au 16 juin 2018

**Inscriptions:**  
à partir du  
17 juin dès 9h sur place  
ou par téléphone.

\*Carte de membre en sus obligatoire. | \*\*Coûts par personne. Nous ne sommes pas en charge de jumeler les participants.



# CIRQUE AÉRIEN

## CIRQUE AÉRIEN RÉCRÉATIF

\$ Initiation : 148 \$ | Perfectionnement : 214 \$

ÂGE	MARDI	JEUDI
8-10 ans	17h30 à 18h30	
11-15 ans	18h30 à 19h30	
10-15 ans Perfectionnement*		17h30 à 19h30

\*Prérequis : évaluation d'un entraîneur ou du coordonnateur.

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS		\$
Privé	4 x 60 minutes	180 \$
	8x 60 minutes	320 \$
Semi-privé*	4 x 60 minutes	120 \$
	8x 60 minutes	200 \$

\*Tarif par participant

Inscriptions en tout temps

# GYMNASTIQUE

## MINI-GYM

Cours parent-enfant \$ Cours de 30 min : 79 \$ | Cours de 50 min : 99 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI	MERCREDI	SAMEDI
Souris	12-18 mois		10h10 à 10h40	10h10 à 10h40
Colibri	18-24 mois		9h35 à 10h05	9h35 à 10h05
Ouistiti	24-36 mois		9h à 9h30	8h25 à 8h55 9h à 9h30
Chat	3 ans	16h à 16h50	10h50 à 11h40	10h50 à 11h40 11h45 à 12h35

## RÉCRÉO-GYM

Cours en autonomie \$ Cours de 50 min : 99 \$

NIVEAU	ÂGE	MERCREDI	SAMEDI
Léopard	4 ans	16h30 à 17h20	9h à 9h50
Panthere	5 ans	16h30 à 17h20	9h à 9h50





# GYMNASTIQUE

enfants



## GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE Cours garçons

\$ Cours de 90 min : 148 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Initiation*	5-6 ans	17h à 18h30
	6-7 ans	17h à 18h30
	7-10 ans	18h30 à 20h
	10-16 ans	18h30 à 20h
Intermédiaire	6-8 ans	17h à 18h30
	8 ans et +	18h30 à 20h

\* Première session de gymnastique récréative.



## GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE Cours filles

NIVEAU	ÂGE	\$	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Initiation niveau 1*	5-6 ans	148 \$	17h à 18h30			10h à 11h30
	6-7 ans		17h à 18h30			10h à 11h30
	7-9 ans		17h à 18h30			10h à 11h30
	9-11 ans		17h à 18h30			
	11-16 ans		18h30 à 20h			
Initiation niveau 2	5-6 ans	148 \$			17h à 18h30	
	6-7 ans				17h à 18h30	
	7-9 ans				18h30 à 20h	11h30 à 13h
	9-11 ans				18h30 à 20h	11h30 à 13h
	11-16 ans			18h30 à 20h		
Intermédiaire	6-8 ans	148 \$			17h à 18h30	10h à 11h30
	8-9 ans				17h à 18h30	10h à 11h30
	9-11 ans					11h30 à 13h
	9-11 ans	196 \$		17h30 à 19h30		
	11-16 ans			17h30 à 19h30		
Avancé	7-10 ans	196 \$		17h30 à 19h30		
	10-16 ans			17h30 à 19h30		

\* Première session de gymnastique récréative.

**COURS PRIVÉ**



4 x 60 minutes pour 180 \$ - 8 x 60 minutes pour 320 \$

**COURS SEMI-PRIVÉ\***



4 x 60 minutes pour 120 \$ - 8 x 60 minutes pour 200 \$ (\*Tarif par participant)

**Inscriptions  
en tout temps**

enfants



## BOXE

### BOXE RÉCRÉATIVE

 (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 148 \$ | (3x/sem.) : 196 \$

ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI
8-13 ans	16h à 17h	16h à 17h	10h à 11h
14-17 ans	17h à 18h	17h à 18h	

### BOXE COMPÉTITIVE

 Prix à la session : 215 \$ | Séance supplémentaire: 65 \$

NOMBRE DE COMBATS*	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
0-10 (novice)	10 ans et +	16h à 17h30		16h à 17h30	16h à 17h30
11 et + (classe ouverte)		17h30 à 19h		17h30 à 19h	17h30 à 19h
Séance supplémentaire			6h à 9h		

\* Nombre de combats de la Fédération de boxe du Québec effectués au moment de l'inscription.

enfants



## SOCCER Au Parc Lafontaine

 Cours de 50 min : 79 \$

ÂGE	MARDI	JEUDI
3-4 ans	17h30 à 18h20	17h30 à 18h20
5-6 ans	18h30 à 19h20	18h30 à 19h20

## TAEKWON-DO

 99 \$

ÂGE	MERCREDI
7-14 ans	18h à 19h

## ADOS SEULEMENT



## PARKOUR

 148 \$ - Activité pratiquée à l'intérieur

NIVEAU	ÂGE	VENDREDI
Multiniveaux	10-15 ans	17h à 18h30

**TOUJOURS  
DISPONIBLE  
POUR ADOS :**

Gym récréative  
Cirque aérien  
Taekwon-do  
Boxe

## NATATION

 99 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Natation Ado	11-16 ans	19h à 19h50





familles

## PARENT-BÉBÉ

\$ (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 148 \$ | (3x/sem.) : 196 \$ | (4x/sem.) : 240 \$ | (5x/sem.) : 288 \$

COURS*	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Spinning	8 semaines à 12 mois	10h à 11h				
Pilates			10h à 11h			
Maman fit					10h à 11h	
Yoga périnatal				10h à 11h		
Cardio bébé (extérieur)						10h à 11h

\* Le parent s'inscrit à l'activité.

## BOUGE EN FAMILLE

\$ (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 148 \$

COURS*	ÂGE	SAMEDI	DIMANCHE
Boxe	6 à 14 ans	9h à 10h	
Fit +			10h à 11h

\* Accès pour 1 adulte par enfant inscrit.



## FÊTES D'ENFANTS

POUR UNE FÊTE ANIMÉE, SPORTIVE ET MÉMORABLE.

SPÉCIAL PISCINE DURANT L'ÉTÉ.

Disponible les samedis et dimanches.

Tous les détails ici : [centresablون.com/fetes/fetes-denfants](http://centresablون.com/fetes/fetes-denfants)



En inscrivant votre enfant à une session de sport, vous bénéficiez d'un abonnement de 3 mois au Gym Ben Weider ou aux cours à volonté pour 99 \$ seulement! Forfait tout-inclus de 3 mois également disponible au coût de 129 \$.\*

\* Taxes et frais annuels (carte de membre) en sus.

# CAMP

## PÈRE SABLON

DEPUIS 1951

# 2018

## LES VACANCES, ÇA SE PRÉPARENT... LES CAMPS DE JOUR AUSSI!

Encore quelques places disponibles pour nos camps du 25 juin au 24 août.  
Visitez notre site Web pour les détails :  
[centresablون.com](http://centresablون.com)





adultes

# AQUATIQUE ADULTE

## NATATION ADULTE

**\$ Multiniveaux : 99 \$ | Maître nageurs 2x/sem : 142 \$\* | Séance suppl. : 45 \$\*\***

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Multiniveaux			19h à 19h55	19h à 19h55
Maître nageurs*	20h à 20h55**	20h à 20h55		20h à 20h55

\*Si abonné aux cours à volonté : 120 \$ | Si abonné au tout-inclus : 96 \$

\*\*Séance supplémentaire : pour s'inscrire à cette séance il faut être inscrit au cours régulier du maître nageurs.

## AQUAFORME

### MINI-PISCINE

**\$ 99 \$**

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Aqua prénatal	19h à 19h55	20h à 20h55	19h à 19h55*	
Aqua sénior	11h30 à 12h25		10h à 10h55	
Aqua arthrite				11h30 à 12h25

\* Cours donné par une sage-femme.

### GRANDE PISCINE

**\$ (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 135 \$ | (3x/sem.) : 166 \$**

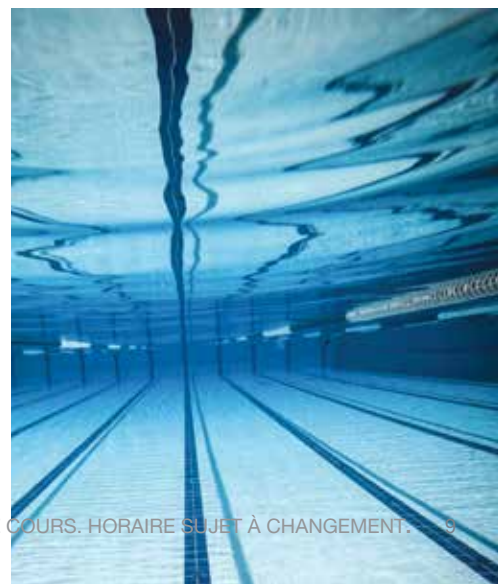
NIVEAU	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
Aquaforme	19h à 19h55	20h à 20h55	
Aquaforme en eau profonde*			19h à 19h55

\* Recommandé pour les femmes enceintes.

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS		À LA CARTE*	FORFAIT 5 COURS	FORFAIT 10 COURS
Privé	55 minutes	55 \$	225\$ (45\$ un.)	400\$ (40\$ un.)
	40 minutes	45 \$	200\$ (40\$ un.)	350\$ (35\$ un.)
	25 minutes	35 \$	150\$ (30\$ un.)	250\$ (25\$ un.)
Semi-privé**	55 minutes	35 \$	150\$ (30\$ un.)	250\$ (25\$ un.)
	40 minutes	30 \$	125\$ (25\$ un.)	200\$ (20\$ un.)
	25 minutes	25 \$	100 \$ (20\$ un.)	150\$ (15\$ un.)

\* Carte de membre en sus obligatoire.

\*\* Tarif par participant. Nous ne sommes pas en charge de jumeler les participants.



**Préinscriptions :**  
12 au 16 juin 2018

**Inscriptions :**  
À partir du  
17 juin dès 9h00  
sur place ou par  
téléphone.

adultes



## BOXE

\$ 196 \$\*

NIVEAU	MARDI	JEUDI
Multiniveaux	19h à 20h30	19h à 20h30

\* Si abonné aux cours à volonté ou au gym : 120 \$

\* Si abonné au tout-inclus : 96 \$

Des cours de conditionnement physique boxe sont également disponibles dans nos forfaits de cours à volonté.

Pour plus de renseignements : [centresablon.com/cours-a-volonte](http://centresablon.com/cours-a-volonte)

## TAEKWON-DO

### TAEKWON-DO (ITF)

\$ Cours de 60 min. (2x/sem.) : 157 \$

NIVEAU	LUNDI	MERCREDI
Débutant-intermédiaire (niveau 1)	19h à 20h	19h à 20h
Intermédiaire-avancé (niveau 2)	20h à 21h	20h à 21h

## CLUB DE COURSE

\$ (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 148 \$

LUNDI	JEUDI
18h-19h	18h à 19h

NOUVEAU

## SOCCER

Au Parc Lafontaine

\$ (1x/sem.) : 110 \$

NIVEAU	MERCREDI
Multiniveaux	19h à 20h30

## SAVATE (BOXE FRANÇAISE)

\$ (1x/sem.) : 99 \$ | (2x/sem.) : 149 \$

NIVEAU	LUNDI	JEUDI
Multiniveaux	19h à 20h30	19h à 20h30

## GYMNASTIQUE

### GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

\$ (1x/sem.) : 193 \$ | (2x/sem.) : 319 \$

NIVEAU	LUNDI	MERCREDI
Multiniveaux	20h à 22h	20h à 22h

## CIRQUE AÉRIEN

\$ (1x/sem.) : 214 \$

NIVEAU	MARDI	JEUDI
Multiniveaux	19h30 à 21h30	19h30 à 21h30

**COURS PRIVÉ**

\$ 4 x 60 minutes pour 180 \$ - 8 x 60 minutes pour 320 \$

**COURS SEMI-PRIVÉ\***

\$ 4 x 60 minutes pour 120 \$ - 8 x 60 minutes pour 200 \$ (\*Tarif par participant)

Inscriptions  
en tout temps

**ABONNEMENT**  
au Gym  
**+** Cours  
à volonté

# COMMENCEZ MAINTENANT !

## 2 TYPES D'ABONNEMENTS

### **FIXE**

Contrat ferme de 12 mois  
payable mensuellement.

### **FLEXIBLE**

Contrat de 12 mois pouvant  
être annulé en tout temps  
sans frais ni pénalité.



FONCTIONNEL



TRADITIONNEL

AUSSI DISPONIBLE :  
Forfaits d'entraînement  
privé et nutrition

# CENTRE SABLON .COM

4265, avenue Papineau (angle Rachel)  
514 527-1256, poste 301  
[centresablons.com](http://centresablons.com)

## SUIVEZ-NOUS



## HORAIRE ÉTÉ\*

**NOUVELLES HEURES**

### Réception

Lundi-vendredi : 7h à 20h30  
Samedi-dimanche : 8h30 à 17h

### Gym Ben Weider

Lundi au mercredi : 6h à 22h30  
Jeudi et vendredi : 6h à 22h  
Samedi et dimanche : 8h à 19h

\*En vigueur à partir du 25 juin.

## AIDE FINANCIÈRE

Grâce à la Fondation Père Sablon, le Centre offre un programme d'aide financière qui peut supporter jusqu'à 90% des frais de toutes les activités jeunesse, les camps d'été et les clubs compétitifs.

Informez-vous : [centresablons.com](http://centresablons.com)

Le plus  
grand  
gym du  
Plateau



centre **PÈRE  
SABLON**

## LOCATION DE SALLES

### Renseignez-vous!

514 527-1256 poste 301  
[centresablons.com/location](http://centresablons.com/location)

## GYM BEN WEIDER

Le Centre Père Sablon a aussi l'avantage d'avoir le plus grand gym du Plateau et de nombreux cours de groupe. **Pour en connaître davantage** sur nos forfaits, rendez-vous à la salle d'entraînement au 2<sup>e</sup> étage ou sur notre site Web : [centresablons.com/abonnement](http://centresablons.com/abonnement)

Être membre  
**c'est aider la  
jeunesse!**



## MERCI À NOS PARTENAIRES

En partenariat avec

Québec

Le Plateau-Mont-Royal  
Montréal

## GRAND PARTENAIRE

QUÉBECOR