

ENFANTS-ADOS-FAMILLES-ADULTES

CENTRE SABLON .COM

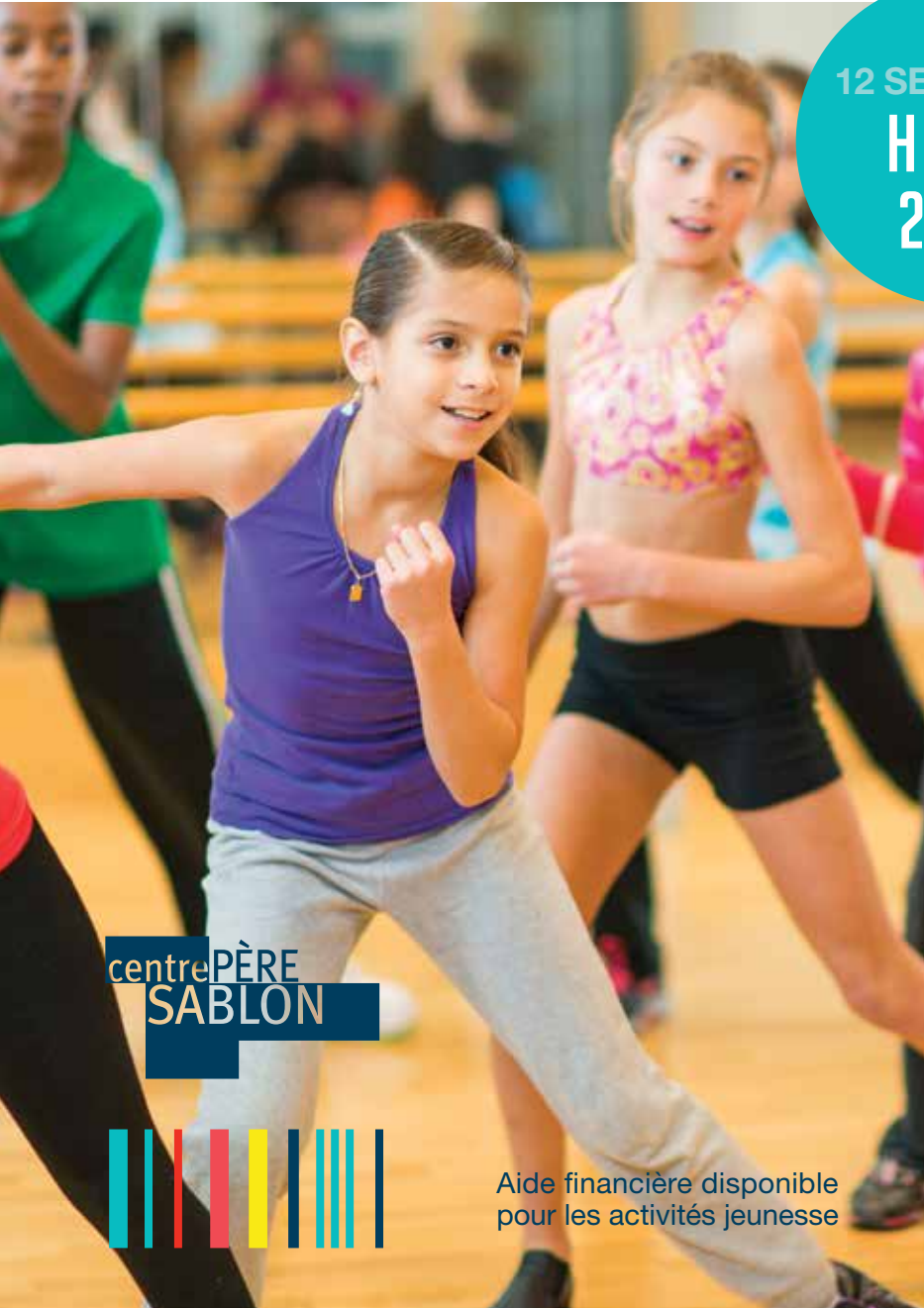
PROGRAMMATION
7 JANVIER AU 31 MARS

12 SEMAINES
HIVER
2019

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.

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

Serge Gouin

En plus du soutien global qu'offre le programme d'aide financière permettant aux jeunes de tous les milieux de participer aux activités du Centre Père Sablon et du P'tit Bonheur, des programmes communautaires sont mis en place pour répondre à des besoins spécifiques, et ainsi rejoindre directement les jeunes défavorisés ou plus vulnérables.



BOXE & BOXE OUT

Ateliers de boxe offerts au Centre Père Sablon ou dans les centres jeunesse pour permettre aux jeunes de faire de la boxe avec des ressources matérielles adéquates. La boxe permet d'offrir un cadre de discipline, réduire les risques de consommation, favoriser l'adoption d'activités saines, contrôler l'agressivité, etc.

Programme supporté par : Robert Chevrier, Fondation Weider et CGI.



ELLE-O-SPORT

Dirigées par des animatrices du Centre Père Sablon, ces activités hebdomadaires encouragent la participation sportive d'adolescentes, ne pouvant pas participer à des activités sportives mixtes. L'objectif est de leur permettre de prendre confiance en elles et de faciliter leur inclusion.



PROGRAMME SNAP (SANTÉ | NUTRITION | ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Programme développé avec le Centre CIRCUIT du CHU Sainte-Justine qui transforme la vie de jeunes vivant avec un surplus de poids en leur permettant de vivre des expériences positives de sport et de plein air.

Programme supporté par :
Fondation de la Famille Michel Fournelle.



CPS DANS MA COUR

Activités sportives dirigées par les animateurs du Centre Père Sablon dans les cours d'écoles primaires des quartiers défavorisés de Montréal pendant les heures de service de garde.

Programme supporté par : Caisse Desjardins du Plateau Mont-Royal, Fondation pour l'enfance CIBC, Technologies interactives Mediagrif, Bank of America Merrill Lynch, Banque Nationale, Manuvie et Vins Philippe Dandurand.



PETIT CIRQUE SABLON

Programme de cirque offert gratuitement chaque semaine durant l'année scolaire à des jeunes du quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Programme supporté par : Fonds Marcel-Racine/Immaculée conception, Fondation Famille Michel Fournelle, TD Valeurs mobilières et Marie-Annick Fournelle.



CPS²

Nouveau programme mis en place en 2018 pour offrir des activités sportives aux jeunes du Centre de pédiatrie sociale d'Hochelaga-Maisonneuve appartenant à la Fondation du Dr Julien. Ce programme a débuté avec des activités dans la ruelle auxquelles s'ajouteront d'autres sports en 2018-2019.

Programme supporté par : Fondation de la Famille Michel Fournelle.



ADO-PARASCO

Programme d'activités parascolaires développé en partenariat avec l'École Jeanne-Mance et Espace Jeunesse pour accroître la participation sportive des ados, avec différentes activités physiques en fonction des besoins et des intérêts des jeunes.

SESSION HIVER



7 JANVIER AU 31 MARS 2019

PRÉINSCRIPTIONS : 10 ET 11 DÉCEMBRE

INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 13 DÉCEMBRE

En personne ou en ligne au centresablon.com à partir de 8h.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION ET D'ANNULATION

- **COURS ENFANTS**
Avant le 3^e cours de la session (entre le 21 et le 27 janvier).
- **COURS TAEKWONDO ENFANTS ET ADULTES**
Avant le 2^e cours de la session (entre le 14 et le 20 janvier).
- **COURS ADULTES**
Inscriptions en tout temps si une place est disponible.



CARTE DE MEMBRE

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

COÛT ANNUEL :

Jeunes (17 ans et -) : 10 \$
Adultes : 30 \$



AVANTAGES MEMBRES

VOUS AVEZ ACCÈS À DES RABAIS OFFERTS PAR NOS PARTENAIRES.



PROGRAMMATION 2019

TARIFS

Toutes les taxes sont en sus.

Aucune taxe ne s'applique pour les jeunes de 17 ans et moins.

SESSION	NOMBRE DE SEMAINES	ANNÉE 2019	PRÉINSCRIPTIONS*	INSCRIPTIONS
Hiver	12	7 janvier au 31 mars 2019	10 et 11 décembre	À partir du 13 décembre
Printemps	12	1 ^{er} avril au 23 juin 2019	18 et 19 mars	À partir du 21 mars
Été	10	24 juin au 1 ^{er} septembre 2019	10 et 11 juin	À partir du 13 juin
Camp de jour		24 juin au 23 août 2019	28 janvier (1 semaine)	À partir du 4 février

* Vous devez être membre actif au Centre lors de la session précédente.



Le bonnet de bain est obligatoire.

GRATUIT pour les membres et les résidents de Montréal*.

CATÉGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout-petits** (moins de 5 ans)					13h à 13h45	16h à 16h45	16h à 16h45
					13h45 à 14h30	16h55 à 17h40	16h55 à 17h40
Familial - 1 couloir (Tous âges)						16h à 17h30	16h à 17h30
Adultes - 4 couloirs (16 ans et plus)	11h40 à 12h25	11h40 à 12h25	11h40 à 12h25	11h40 à 12h25	11h40 à 12h25	15h à 15h55	15h à 15h55
	21h à 21h55	21h à 21h55	21h à 21h55	21h à 21h55			
Matinal*** - 4 couloirs (16 ans et plus)	6h30 à 8h15		6h30 à 8h15		6h30 à 8h15		

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

MINI-ÉCOLE AQUATIQUE

Cours parent-enfant  Cours de 25 min : 94 \$ | Cours de 50 min : 118 \$

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Oursin	4-12 mois	9h30 à 9h55	16h à 16h25	11h à 11h25	11h30 à 11h55	11h30 à 11h55	12h à 12h25	12h30 à 12h55
		12h30 à 12h55		15h30 à 15h55		15h30 à 15h55		
Pingouin 1	12-30 mois	10h à 10h25	15h30 à 15h55			15h à 15h25	8h à 8h25	8h30 à 8h55
		15h30 à 15h55				16h30 à 16h55	8h30 à 8h55	12h à 12h25
							9h30 à 9h55	
						12h30 à 12h55		
Pingouin 2	24-36 mois		16h30 à 16h55		15h30 à 15h55	16h à 16h25	9h à 9h25	8h à 8h25
Dauphin 1*	30 mois à 4 ans	14h30 à 15h20	17h à 17h50	18h à 18h50	12h à 12h50	17h à 17h50	10h à 10h50	9h à 9h50
		16h à 16h50			18h à 18h50		15h à 15h50	15h à 15h50

* Cours parent/enfant pour les 6 premiers cours et cours en autonomie pour les 6 derniers cours.

Cours en autonomie  Cours de 50 min : 118 \$

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dauphin 2**	33 mois à 5 ans	18h à 18h50	18h à 18h50	13h30 à 14h20	17h à 17h50	18h à 18h50	11h à 11h50	10h à 10h50
				16h à 16h50			14h à 14h50	14h à 14h50
Requin**	3-5 ans	17h à 17h50	19h à 19h50	17h à 17h50	16h à 16h50	19h à 19h50	13h à 13h50	11h à 11h50
					19h à 19h50			13h à 13h50

* Classement selon le niveau de l'enfant et non l'âge. La mini école s'adresse aux enfants jusqu'à 5 ans INCLUSIVEMENT. | ** Prérequis : avoir réussi le cours Dauphin 1.

ÉCOLE DE NATATION  Cours de 50 min : 118 \$

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Épaulard**	4-5 ans	16h à 16h50	17h à 17h50	18h à 18h50	16h à 16h50	17h à 17h50	10h à 10h50	9h à 9h50
		18h à 18h50			17h à 17h50		12h à 12h50	12h à 12h50
							14h à 14h50	13h à 13h50
1	6 ans et +	17h à 17h50	18h à 18h50	16h à 16h50	17h à 17h50	16h à 16h50	9h à 9h50	10h à 10h50
						18h à 18h50	11h à 11h50	12h à 12h50
							13h à 13h50	14h à 14h50
2	6 ans et +	18h à 18h50	17h à 17h50	17h à 17h50	18h à 18h50	17h à 17h50	10h à 10h50	9h à 9h50
				18h à 18h50		18h à 18h50	12h à 12h50	11h à 11h50
							13h à 13h50	12h à 12h50
3	6 ans et +	17h à 17h50	18h à 18h50	17h à 17h50	18h à 18h50	17h à 17h50	10h à 10h50	10h à 10h50
							12h à 12h50	13h à 13h50
4	6 ans et +		18h à 18h50	17h à 17h50	18h à 18h50	16h à 16h50	11h à 11h50	11h à 11h50
5-6	6 ans et +	18h à 18h50	17h à 17h50	18h à 18h50	17h à 17h50	18h à 18h50	11h à 11h50	13h à 13h50
7-8	6 ans et +	17h à 17h50			19h à 19h50		13h à 13h50	11h à 11h50

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

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ		À LA CARTE	FORFAIT 6 COURS***	FORFAIT 12 COURS
Privé	55 minutes	55 \$	270 \$ (45 \$ un.)	480 \$ (40 \$ un.)
	40 minutes	45 \$	240 \$ (40 \$ un.)	420 \$ (35 \$ un.)
	25 minutes	35 \$	180 \$ (30 \$ un.)	300 \$ (25 \$ un.)
Semi-privé*	55 minutes	35 \$	180 \$ (30\$ un.)	300 \$ (25 \$ un.)
	40 minutes	30 \$	150 \$ (25\$ un.)	240 \$ (20 \$ un.)
	25 minutes	25 \$	120 \$ (20\$ un.)	180 \$ (15 \$ un.)

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsable de jumeler les participants. | ** Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session d'automne 2018. | *** Les 6 cours doivent se dérouler soit entre le 7 janvier et 17 février ou entre le 18 février et le 31 mars.

Préinscriptions : 17 et 18 décembre 2018**
Inscriptions : à partir du 20 décembre 2018 à 9h. Sur place ou par téléphone à la réception.



GYMNASTIQUE

MINI-GYM

Cours parent-enfant **\$** Cours de 30 min : 94 \$ | Cours de 50 min : 118 \$ | Libre : 10 \$/séance

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Souris	12-18 mois		9h à 9h30		12h à 12h30	12h à 12h30
Colibri	18-24 mois	9h à 9h30	9h35 à 10h05		10h50 à 11h20	10h50 à 11h20
Ouistiti	24-36 mois	9h35 à 10h05	10h10 à 10h40		8h30 à 9h	8h30 à 9h
		10h10 à 10h40			9h05 à 9h35	9h05 à 9h35
					9h40 à 10h10	9h40 à 10h10
Chat	3 ans	16h à 16h50	10h45 à 11h35		8h30 à 9h20	8h30 à 9h20
		17h à 17h50	16h à 16h50	17h à 17h50	9h30 à 10h20	9h30 à 10h20
			17h à 17h50		10h30 à 11h20	10h30 à 11h20
					11h30 à 12h20	11h30 à 12h20
Libre	12 mois-3 ans					13h à 14h

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

Cours garçons **\$** 90 min : 177 \$ | 2h : 236 \$ | 3h : 309 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Initiation*	5-6 ans	17h à 18h30		8h à 9h30
	6-7 ans	17h à 18h30		9h45 à 11h15
	7-10 ans	18h30 à 20h		11h30 à 13h
	VOIR ADOS			
Intermédiaire	6-8 ans	17h à 18h30		
	8 ans et +	18h30 à 20h		13h30 à 15h30
Précompétitif	5-7 ans	17h à 19h		
	7-10 ans		17h à 20h	

RÉCRÉO-GYM

Cours en autonomie **\$** Cours de 50 min : 118 \$

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
Léopard	4 ans	16h à 16h50	16h à 16h50	16h à 16h50	8h30 à 9h20
			17h à 17h50	17h à 17h50	9h30 à 10h20
Panthère	5 ans	16h à 16h50	16h à 16h50	17h à 17h50	9h30 à 10h20
			17h à 17h50		



* Premières sessions de gymnastique récréative.

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE Cours filles

NIVEAU	ÂGE	\$	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Initiation niveau 1*	5-6 ans	177 \$	17h à 18h30		16h à 17h30		8h à 9h30	
	6-7 ans		17h à 18h30					12h30 à 14h
	7-9 ans							12h30 à 14h
	9-11 ans							12h30 à 14h
	VOIR ADOS							
Initiation niveau 2	5-6 ans	177 \$					8h à 9h30	
	6-7 ans				17h à 18h30		9h45 à 11h15	10h30 à 12h
	7-9 ans		18h30 à 20h		17h à 18h30			10h30 à 12h
	9-11 ans			18h à 19h30				
	VOIR ADOS							
Intermédiaire	6-8 ans	177 \$	17h à 18h30				11h30 à 13h	
	8-9 ans			18h à 19h30			9h45 à 11h15	
	9-11 ans		18h30 à 20h					10h30 à 12h
	VOIR ADOS							
	9-11 ans	236 \$				18h à 20h		
	VOIR ADOS							
Avancé	7-10 ans	177 \$			18h30 à 20h			
	VOIR ADOS							
	7-10 ans	236 \$					13h30 à 15h30	
	VOIR ADOS							
Perfectionnement** (2x2h)	7-10 ans	382 \$		18h à 20h		18h à 20h		
	VOIR ADOS							

* Premières sessions de gymnastique récréative. | ** Prérequis : évaluation d'un entraîneur ou du coordonnateur.

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



DANSE



Initiation : 118 \$

ÂGE	STYLE	MERCREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3-4 ans	Multi-danses			9h à 9h50
				10h à 10h50
				11h à 11h50
5-6 ans	Multi-danses		9h à 9h50	
			10h à 10h50	
8-10 ans	Zumba	17h à 17h50		

NOUVEAU



BOXE

BOXE RÉCRÉATIVE

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 177 \$ | (3x/sem.) : 235 \$

ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
8-13 ans	16h à 17h	16h à 17h	10h à 11h	12h à 13h



TAEKWON-DO

TAEKWON-DO RÉCRÉATIF (ITF)

\$ 118 \$

ÂGE	MARDI	VENDREDI	SAMEDI
5-6 ans (Initiation ludique)			9h à 10h
7-11 ans		19h à 20h	10h à 11h
7-14 ans	19h à 20h		

TAEKWON-DO PERFECTIONNEMENT ET COMPÉTITION

\$ 55 \$

ÂGE	SAMEDI
7 à 17 ans	13h à 14h*

* Prérequis : être inscrit à un cours de Taekwon-Do récréatif.



CIRQUE AÉRIEN

CIRQUE AÉRIEN RÉCRÉATIF

\$ Initiation et Intermédiaire : 177 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI
Initiation*	8-10 ans		17h30 à 18h30
Intermédiaire	8-10 ans	17h30 à 18h30	

* Premières sessions en cirque aérien.



YOGA

NOUVEAU

INITIATION

\$ (1x/sem.) : 118 \$

ÂGE	MARDI
9 à 11 ans	17h à 17h50



SOCCER

\$ Cours de 50 min : 103 \$ | Cours de 90 min : 142 \$

NIVEAU	ÂGE	DIMANCHE
Initiation	3-4 ans	9h à 9h50 10h à 10h50
	5-6 ans	9h à 9h50
Intermédiaire	3-4 ans	11h à 11h50
	5-6 ans	10h à 10h50
Avancé	5-6 ans	11h à 11h50
	7-8 ans	12h à 13h30
	9-11 ans	12h à 13h30



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



GYMNASTIQUE

NOUVEAU!

ados

GYM RÉCRÉATIVE - GARÇON ADOS

\$ 177 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Initiation*	10-16 ans	18h30 à 20h

* Premières sessions de gymnastique récréative.

GYM RÉCRÉATIVE - FILLE ADOS

NIVEAU	ÂGE	\$	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation niveau 1*	11-16 ans	177 \$	18h30 à 20h				
Initiation niveau 2			18h30 à 20h				
Intermédiaire			18h30 à 20h				
		236 \$					13h30 à 15h30
Avancé	10-16 ans	177 \$			18h30 à 20h		
		236 \$					13h30 à 15h30
Perfectionnement** (2 x 2h)		382 \$		18h à 20h		18h à 20h	

* Premières sessions de gymnastique récréative. | ** Prérequis: évaluation d'un entraîneur ou d'un coordonnateur.



NOUVEAU



NATATION ADOS



ÉCOLE DE NATATION

\$ 1x/sem: 118 \$ | 2x/sem : 162 \$

ÂGE	LUNDI	MERCREDI	DIMANCHE
10-15 ans	16h à 16h50	19h à 19h50	14h à 14h50

COURS DE SAUVETAGE**

\$ 253 \$

NIVEAU	ÂGE	SAMEDI
Médaille bronze	13 ans et +	16h à 19h
Croix bronze*	13 ans et +	16h à 19h

* Prérequis : avoir sa carte du niveau «Médaille de bronze»
** Session de 10 semaines

COURS DE PREMIERS SOINS

\$ Premier soin général : 210 \$

ÂGE	SAMEDI ET DIMANCHE
13 ans et +	8h à 17h

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ

Préinscriptions:
17 et 18 décembre 2018
Inscriptions :
à partir du 20 décembre 2018 à 9h. Sur place ou par téléphone à la réception.



TRIATHLON

\$ 118 \$*

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Programme d'initiation	10-17 ans	16h à 16h50*

* En alternance : 1 semaine en natation, 1 sem. en course et vélo.



PARKOUR

\$ 138 \$ Activité pratiquée à l'intérieur

NIVEAU	ÂGE	DIMANCHE
Multi-niveaux	8-11 ans	14h à 15h
		15h à 16h
	12-16 ans	16h à 17h




BOXE

BOXE RÉCRÉATIVE

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 177 \$

ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI
14-17 ans	17h à 18h	17h à 18h	13h à 14h

BOXE COMPÉTITIVE

NOMBRE DE COMBATS*	ÂGE	\$	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
0-10 (Novice)	10 ans et +	259 \$	16h à 17h30		16h à 17h30	16h à 17h30
11 et + (classe ouverte)			17h30 à 19h		17h30 à 19h	17h30 à 19h
Séance supp.		78 \$		6h à 9h		

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



CIRQUE AÉRIEN

\$ Initiation et Intermédiaire : 177 \$ | Perfectionnement* : 256 \$

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Initiation	11-15 ans		18h30 à 19h30	
Intermédiaire	11-15 ans	18h30 à 19h30		
Perfectionnement*	10-15 ans			18h à 20h

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



YOGA

INITIATION

\$ (1x/sem.) : 118 \$

ÂGE	JEUDI
12-14 ans	17h à 17h50

NOUVEAU

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**




TAEKWON-DO

TAEKWON-DO (ITF)

\$ 118 \$

ÂGE	VENDREDI	SAMEDI
12 à 17 ans	20h à 21h	11h à 12h

TAEKWON-DO PERFECTIONNEMENT ET COMPÉTITION

\$ 55 \$

ÂGE	SAMEDI
7 à 17 ans	13h à 14h*

* Prérequis : être inscrit à un cours de Taekwon-Do récréatif.

**Club
compétition**

★★★

familles



FÊTES D'ENFANTS



POUR UNE FÊTE ANIMÉE, SPORTIVE ET MÉMORABLE.

Disponible les samedis et dimanches.

Tous les détails ici : centresablou.com/fetes/fetes-denfants

PARENT-BÉBÉ

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 177 \$ | (3x/sem.) : 236 \$ | (4x/sem.) : 260 \$ | (5x/sem.) : 280 \$

COURS*	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Yoga prénatal	8 semaines à 12 mois			10h à 11h		
Spinning		10h à 11h				
Pilates			10h à 11h			
Maman fit					10h à 11h	
Cardio Bébé						10h à 11h

* Le parent s'inscrit à l'activité.

BOUGE EN FAMILLE

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 177 \$

COURS*	ÂGE	SAMEDI	DIMANCHE
Boxe	8 à 14 ans	9h à 10h	
Fit +			10h à 11h

* Accès pour 1 adulte par enfant inscrit.



GYM

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.



NOUVEAU



PLEIN AIR NATURE

19 janvier 2019 \$ 10 \$ /famille ou 5 \$ / individu

L'hiver, c'est le moment de renouer avec la neige ! Les jeunes découvriront la raquette, le meilleur moyen de se déplacer sur la neige sans trop déranger la faune. Tel un trappeur, les jeunes apprendront aussi à identifier les indices de présence des animaux de leur poils laissés par-ci par-là à leurs traces dans la neige!

Raquettes fournies par GUEPE

Activité animée



EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE PÈRE SABLON.



AQUATIQUE ADULTE

NATATION ADULTE

\$ Cours adulte : 118 \$ | Maîtres nageurs : (2x/sem.) 162 \$ | Séance supp. : 70 \$

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Multiniveau		19h à 19h55	20h à 20h55		14h à 14h55
Débutant	19h à 19h55				
Intermédiaire/Avancé*	20h à 20h55				
Maîtres nageurs**	20h à 20h55***	20h à 20h55		20h à 20h55	

* Pour s'inscrire au cours intermédiaire/avancé le participant doit être capable de nager une longueur seul sans aide extérieure.

**Si abonné aux cours à volonté : 145 \$. Si abonné au tout inclus : 115 \$.* ** Séance supp., vous devez être inscrit aux cours réguliers.



AQUAFORME SPÉCIALISÉE

MINI-PISCINE

\$ 118 \$

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aqua prénatal	11h à 11h55	20h à 20h55	19h à 19h55* 20h à 20h55*		
Aqua dorsal			11h30 à 12h25	20h à 20h55	
Aqua senior			12h30 à 13h25		12h à 12h55
Aqua arthrite	11h30 à 12h25				

* Cours de préparation à la naissance donné par une sage femme.

GRANDE PISCINE

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 162\$ | (3x/sem.) : 200 \$ | (4x/sem.) : 239 \$

NIVEAU	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aquaforme	19h à 19h55	20h à 20h55		19h à 19h55	9h à 9h55
Aquaforme en eau profonde			19h à 19h55		

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ		À LA CARTE	FORFAIT 6 COURS***	FORFAIT 12 COURS
Privé	55 minutes	55 \$	270 \$ (45 \$ un.)	480 \$ (40 \$ un.)
	40 minutes	45 \$	240 \$ (40 \$ un.)	420 \$ (35 \$ un.)
	25 minutes	35 \$	180 \$ (30 \$ un.)	300 \$ (25 \$ un.)
Semi-privé*	55 minutes	35 \$	180 \$ (30\$ un.)	300 \$ (25 \$ un.)
	40 minutes	30 \$	150 \$ (25\$ un.)	240 \$ (20 \$ un.)
	25 minutes	25 \$	120 \$ (20\$ un.)	180 \$ (15 \$ un.)

Préinscriptions:

17 et 18 décembre 2018**

Inscriptions :


à partir du 20 décembre 2018 à 9h. Sur place ou par téléphone à la réception.

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsables de jumeler les participants. | ** Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session d'automne 2018. *** Les 6 cours doivent se dérouler soit entre le 7 janvier et le 17 février ou entre le 18 février et le 31 mars.





CLUB DE COURSE

 Extérieur - (1x/sem.) : 118 \$

LUNDI

18h à 19h



BOXE ADULTE

 Multi-niveaux : 236 \$*

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI
Multi-niveaux		19h à 20h30		19h à 20h30
	20h à 21h30		20h à 21h30	

* Si abonné aux cours à volonté : 145 \$ | Si abonné au tout-inclus : 115 \$



CIRQUE AÉRIEN ADULTE

 Multi-niveaux: 256 \$ | Cirque libre* : 10 \$/séance

NIVEAU	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Initiation		19h30 à 21h30	
Intermédiaire/Avancé	19h30 à 21h30		
Cirque libre*			20h à 22h

* Séance supervisée mais non-encadrée. Accréditation d'un club obligatoire ou autorisation de l'entraîneur du Centre Père Sablon.

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**



GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

\$ (1x/sem.) : 236 \$ | (2x/sem.) : 382 \$ | Gym libre : 10 \$/séance | Masters Filles (3x/sem) : prix disponible sur demande.

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Multi-niveaux	20h à 22h		20h à 22h			
Gym libre*					20h à 22h	
Masters Filles**		20h à 22h		20h à 22h		17h à 20h

* Séance supervisée mais non-encadrée. Accréditation d'un club obligatoire ou autorisation de l'entraîneur du Centre Père Sablon. TARIF PAR SÉANCE.

** Abonnement sur 38 semaines; paiement mensuels possibles. Autorisation du coordonnateur pour inscription.

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**



SENIOR EN FORME

\$ (1x/sem.) : 118 \$ | (2x/sem.) : 177 \$

MARDI	JEUDI
9h à 10h	9h à 10h





SAVATE (BOXE FRANÇAISE)

\$ (1x/sem.) : 131\$ | (2x/sem.) : 236 \$ | (3x/sem.) : 310 \$

NIVEAU	LUNDI	JEUDI	SAMEDI
Multi-niveaux	19h à 20h30	19h à 20h30	14h à 15h30



TAEKWON-DO ADULTE

TAEKWON-DO (ITF)

\$ Cours de 60 min. (2x/sem.) : 177 \$ | Cours de 90 min. (2x/sem.) : 242 \$

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Débutant-intermédiaire (niveau 1)	19h à 20h		19h à 20h		14h à 15h (Compétitif : + 55 \$)
Intermédiaire-avancé (niveau 2)	20h à 21h30		20h à 21h30		14h à 15h (Compétitif : + 55 \$)
Cours 35 ans et +		20h à 21h30		20h à 21h30	14h à 15h (Compétitif : + 55 \$)




SOCCER

\$ (1x/sem.) : 131 \$ | (2x/sem.) : 177 \$

NIVEAU	MARDI	VENDREDI
5 vs 5	20h45 à 22h15	20h45 à 22h15





CENTRE SABLON .COM

LE CENTRE SPORTIF
QUI VOUS EN OFFRE
LE PLUS!



**ABONNEZ-VOUS
MAINTENANT**



FONCTIONNEL



TRADITIONNEL



CENTRE SABLON .COM

4265, avenue Papineau (angle Rachel)
514 527-1256 poste 301
centresablons.com

SUIVEZ-NOUS



HORAIRE

Réception

Lundi – vendredi : 8h à 21h00
Samedi-dimanche : 8h à 18h30

Gym Ben Weider

Lundi-vendredi : 6h à 22h30
Samedi : 8h à 19h
Dimanche : 8h à 20h

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

Le plus
grand
gym du
Plateau



LOCATION DE SALLES

Renseignez-vous!
514 527-1256 poste 344
locationsetfetes@centresablons.com

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^e étage ou sur notre site Web : centresablons.com/abonnement

Être membre
c'est aider la
jeunesse!



MERCI À NOS PARTENAIRES

En partenariat avec



GRAND PARTENAIRE

