

CENTRE SABLON .COM

PROGRAMMATION
1^{ER} AVRIL AU 23 JUIN 2019



12 SEMAINES
PRINTEMPS
2019



Aide financière
disponible pour les
activités jeunesse

4265, av. Papineau
(angle Rachel)



Le plus grand gym du Plateau



ABONNEZ-VOUS MAINTENANT

Pour en connaître davantage sur nos forfaits :
centresablon.com/abonnement
514-527-1256, poste 326



FONCTIONNEL



TRADITIONNEL



99\$ 

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 \$.*

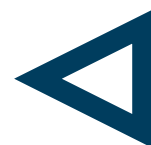
* Taxes et frais annuels (carte de membre) en sus.



LOCATION DE SALLES

RÉCEPTIONS, RÉUNIONS, FÊTES, COURS
5 SALLES DISPONIBLES SELON VOS BESOINS
POUVANT ACCUEILLIR JUSQU'À 170 PERSONNES
POSSIBILITÉ DE LOCATION DE MATÉRIEL

Visitez notre site pour plus d'information :
centresablon.com/accueil-de-groupes/location-de-salle
Ou contactez les ventes au (514) 527-1256, poste 301
ventes@centresablon.com



NOTRE MISSION DEPUIS 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.

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 : centresablon.com

MERCI À NOS PARTENAIRES

En partenariat avec



GRAND PARTENAIRE

QUÉBECOR

SESSION PRINTEMPS



1^{ER} AVRIL AU 23 JUIN 2019

PRÉINSCRIPTIONS : 18 ET 19 MARS
INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 21 MARS

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 (15 au 21 avril).
- **COURS TAEKWONDO ENFANTS ET ADULTES**
Avant le 2^e cours de la session (8 au 14 avril).
- **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.



CALENDRIER DE NOS SESSIONS

SESSION	NOMBRE DE SEMAINES	ANNÉE 2019	PRÉINSCRIPTIONS*	INSCRIPTIONS
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	9	24 juin au 23 août 2019	28 janvier (1 semaine)	À partir du 4 février
Automne	14	9 septembre au 15 décembre 2019	19 et 20 août	À partir du 22 août
Hiver	12	6 janvier au 29 mars 2020	2 et 3 décembre	À partir du 5 décembre

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

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2019

TARIFS

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



Le bonnet de bain est obligatoire.

GRATUIT pour les membres et les résidents de Montréal*.

CATÉGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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 17h25	16h à 17h25
Adultes - 4 couloirs (16 ans et plus)	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	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.



enfants

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	11h15 à 11h40	13h30 à 13h55	12h à 12h25	11h30 à 11h55	12h à 12h25	12h30 à 12h55
					15h30 à 15h55	15h à 15h25		
Pingouin 1	12-30 mois	10h à 10h25	11h45 à 12h10	15h30 à 15h55		14h30 à 14h55	8h à 8h25	8h30 à 8h55
			15h30 à 15h55				8h30 à 8h55	12h à 12h25
							9h30 à 9h55	
						12h30 à 12h55		
Pingouin 2	24-36 mois	15h30 à 15h55				15h30 à 15h55	9h à 9h25	8h à 8h25
Dauphin 1*	30 mois à 4 ans	16h à 16h50	17h à 17h50	17h à 17h50	12h30 à 13h20	16h à 16h50	10h à 10h50	9h à 9h50
			18h à 18h50		18h à 18h50		15h à 15h50	13h à 13h50

* 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	17h à 17h50	16h à 16h50	14h à 14h50	17h à 17h50	18h à 18h50	11h à 11h50	10h à 10h50
				18h à 18h50	19h à 19h50		14h à 14h50	15h à 15h50
Requin**	3-5 ans	18h à 18h50	12h30 à 13h20	16h à 16h50	16h à 16h50	17h à 17h50	13h à 13h50	11h à 11h50
			19h à 19h50			19h à 19h50		14h à 14h50

* 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 : 118 \$**

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

* 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	DEMI-SESSION***	SESSION COMPLÈTE
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 :
Entre le 11 mars à 9h et le 17 mars à 18h**
Inscriptions :
À partir du 25 mars 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'hiver 2019 | *** La session se déroule du 1^{er} avril au 23 juin. Les demis sessions sont soit du 1^{er} avril au 12 mai ou du 13 mai au 23 juin.

GYMNASTIQUE

MINI-GYM

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

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Souris	12-18 mois		9h à 9h30		12h à 12h30	12h à 12h30
Colibri	18-24 mois		9h35 à 10h05		10h50 à 11h20	10h50 à 11h20
Oustiti	24-36 mois		10h10 à 10h40		8h30 à 9h	8h30 à 9h
					9h05 à 9h35	9h05 à 9h35
					9h40 à 10h10	9h40 à 10h10
					10h15 à 10h45	10h15 à 10h45
Chat	3 ans	16h à 16h50	10h45 à 11h35		8h30 à 9h20	8h30 à 9h20
		17h à 17h50	17h à 17h50	17h à 17h50	9h30 à 10h20	9h30 à 10h20
					10h30 à 11h20	10h30 à 11h20
					11h30 à 12h20	11h30 à 12h20
Libre	12 mois-3 ans					13h à 14h

RÉCRÉO-GYM

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

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENREDI	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		

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	

* 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

\$ 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		



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

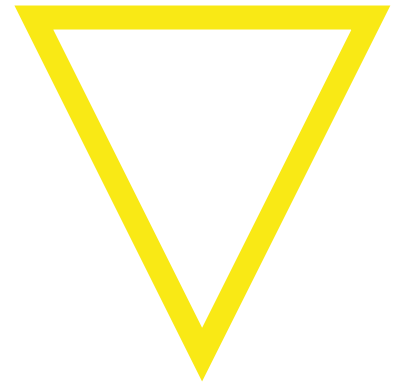


YOGA

INITIATION

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

ÂGE	MARDI
9 à 11 ans	17h à 17h50



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		



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

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.



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

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				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.



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

* Session de 10 semaines, pas de cours la fin de semaine de Pâques. | ** Prérequis : avoir sa carte du niveau «Médaille de bronze» | *** Les élèves doivent avoir en leur possession le Manuel Canadien de sauvetage et un masque de poche. Il est possible d'en acheter un pendant l'inscription au coût de 50\$ pour le manuel et 25\$ pour le masque de poche.



PREMIERS SOINS

\$ Premier soin général : 210 \$

ÂGE	SAMEDI ET DIMANCHE 22 ET 23 JUIN (COURS INTENSIF)
13 ans et +	8h à 17h

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

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsables de jumeler les participants. | **Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session d'hiver 2019.*** La session se déroule du 1er avril au 23 juin. Les demi session sont soit du 1er avril au 12 mai ou du 13 mai au 23 juin.

Préinscriptions :

Entre le 11 mars à 9h et le 17 mars à 18h**

Inscriptions :

À partir du 25 mars à 9h. Sur place ou par téléphone à la réception.



PARKOUR

\$ 118 \$ 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
		17h à 18h

YOGA

YOGA DYNAMIQUE

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

ÂGE	JEUDI
12-14 ans	17h à 17h50

BOXE

BOXE RÉCRÉATIVE

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

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

BOXE COMPÉTITIVE

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

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
★ ★ ★



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.

TRIATHLON

\$ 118 \$*

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

* Les cours sont en alternance une semaine en natation et une semaine en vélo/course. Le premier cours se déroulera en piscine.

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

familles



NOUVEAU!



FÊTE DE PÂQUES

Samedi 13 avril/14h à 17h **GRATUIT**

Le Centre Père Sablon organisera une fête pour les familles fréquentant le centre à l'année. Cette fête est gratuite et prévoit plusieurs activités dans un esprit festif et sportif pour les enfants et leurs parents. Organisé et animé par des animateurs et des entraîneurs du CPS, cette fête est un excellent moyen de visiter le centre dans un autre contexte que celui de vos cours. Tous sont les bienvenus.



PARENT-BÉBÉ

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

COURS*	ÂGE	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Spinning			10h-11h		
Pilates	8 sem.	10h à 11h			
Maman fit	à 12 mois			10h à 11h	
Bébé cardio					10h à 11h

* Le parent s'inscrit à l'activité.



BOUGE EN FAMILLE

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

COURS*	ÂGE	SAMEDI
Boxe	8 à 14 ans	9h à 10h

* Accès pour 1 adulte par enfant inscrit.



MULTI-SPORTS ADO-ADULTE

NOUVEAU

\$ (1x/sem.) : 103 \$

ÂGE	SAMEDI
15 ans et +	18h45 à 19h45

Selon un horaire prévu, plusieurs sports seront pratiqués pendant la session. Exemple d'activités : Handball, Soccer, Dodgeball, TchoukBall.



PLEIN AIR NATURE

Samedi 4 mai à 13h \$ 10 \$ /famille ou 5 \$/ individu

Le printemps, c'est le grand retour des oiseaux ! Pendant que les feuilles grandissent tranquillement, munissez vous de jumelles et partez à la recherche des oiseaux ! Une belle activité à faire en plein air, dans toutes sortes de contexte : en ville, dans la forêt, près de l'eau, en montagne ... les oiseaux sont partout !

Notions abordées : astuces d'observations de la faune en nature, utilisation de jumelles, diversité des espèces d'oiseaux.



Activité animée par guepe

FÊTES D'ENFANTS



POUR UNE FÊTE ANIMÉE,
SPORTIVE ET MÉMORABLE.

Disponible les samedis et dimanches.

Tous les détails ici :

centresablons.com/jeunesse/fete-denfants





AQUATIQUE ADULTE

adultes

NATATION ADULTE

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

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Multi-niveaux		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	

*Les participants doivent être capables de nager deux longueurs consécutives de manière autonome pour être considérés de niveau intermédiaire. | **Séance supplémentaire : pour s'inscrire à cette séance il faut être inscrit au cours régulier des maîtres nageurs : 70 \$



AQUAFORME SPÉCIALISÉE

MINI-PISCINE

\$ 118 \$

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aqua prénatal	19h à 19h55	20h à 20h55	19h à 19h55*		
			20h à 20h55*		
Aqua dorsal			11h30 à 12h25	20h à 20h55	
Aqua senior	10h30 à 11h25		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	DEMI-SESSION ***	SESSION COMPLÈTE
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.)	420 \$ (35 \$ 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.)	240 \$ (20 \$ un.)

Préinscriptions :

Entre le 11 mars à 9h et le 17 mars à 18h**

Inscriptions :

À partir du 25 mars 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'hiver 2019. | *** La session se déroule du 1^{er} avril au 23 juin. Les demi session sont soit du 1^{er} avril au 12 mai ou du 13 mai au 23 juin.





MULTI-SPORTS ADULTE-ADO

NOUVEAU

\$ (1x/sem.) : 103 \$

ÂGE	SAMEDI
Adulte (15 ans et +)	18h45 à 19h45

Selon un horaire prévu, plusieurs sports seront pratiqués pendant la session. Exemple d'activités : Handball, Soccer, Dodgeball, TchoukBall.



BADMINTON LIBRE

\$ Semaine: 20 \$ / séance | Fin de semaine : 20 \$ / heure

LUNDI/MERCREDI/JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
20h45 à 22h15	14h30 à 18h30	14h30 à 19h30



BOXE ADULTE

\$ Multi-niveaux : 236 \$*

NIVEAU	MARDI	JEUDI
Multi-niveaux	19h à 20h30	19h à 20h30



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 Pèere Sablon. TARIF PAR SÉANCE



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





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 \$)



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

SOCCER

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

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

La Fondation Père Sablon a pour mission d'assurer la pérennité de son Œuvre qui regroupe le Centre Père Sablon à Montréal et la base de plein air Le P'tit Bonheur dans les Laurentides.

DEPUIS 1951
L'Œuvre du Père Sablon a permis à plus d'un million de jeunes de se réaliser.

NOMBRE DE JEUNES AIDÉS



LE CENTRE SPORTIF QUI VOUS EN OFFRE LE PLUS !

centre **PÈRE
SABLON**

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

centresablons.com  

Réception

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

Gym Ben Weider

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

CONNAISSEZ-VOUS LA MISSION DE LA FONDATION PÈRE SABLON?

AIDER LES JEUNES DE TOUS LES MILIEUX À SE RÉALISER PAR LE SPORT ET LE PLEIN AIR.

La fondation propose aux jeunes :

- ▶ **Programme d'aide financière**
Une aide directe pour une jeunesse épanouie
- ▶ **Programmes dans la communauté**
Des activités pour aider le plus de jeunes possible :



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.



ELLE-O-SPORT

Activités hebdomadaires encouragent la participation sportive d'adolescentes, ne pouvant pas participer à des activités sportives mixtes.



CPS²

Activités sportives aux jeunes du Centre de pédiatrie sociale d'Hochelaga-Maisonneuve appartenant à la Fondation du Dr Julien.



ADO-PARASCO

Programme d'activités parascolaires développé en partenariat avec l'École Jeanne-Mance et Espace Jeunesse pour accroître la participation sportive des ados.



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.



PETIT CIRQUE SABLON

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



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.

