

Activités de loisir Adultes et jeunes

AUTOMNE 2017



DÉBUT DE LA SESSION
Semaine du 11 septembre
Durée: 12 semaines

INSCRIPTIONS

DÈS LE 7 AOÛT

Sur place:

Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

En ligne au:

www.centrelajeunesse.org

ADRESSE

**Centre de Loisirs
communautaires Lajeunesse**
7378, rue Lajeunesse, bureau 111
info@centrelajeunesse.org
514 278-2654

www.centrelajeunesse.org



ACTIVITÉS JEUNES

DÉBUT: Semaine du 11 septembre
Durée: 12 semaines

*** Nouvelle activité**

SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Hockey Cosom 9 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 10 h 45 - 11 h 45	55 \$
Un animateur sur place permettra aux enfants de jouer entre amis en toute sécurité.		
*Ping pong 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Lundi 17 h - 18 h	55 \$
Avec l'aide d'un spécialiste, les enfants découvriront les différentes techniques pour pratiquer ce sport. Ils y développeront leurs réflexes tout en s'amusant dans un endroit sécuritaire et adapté pour eux. Équipement inclus.		
Karaté Débutant 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	60 \$
*Karaté Intermédiaire (ceinture jaune et plus) 7 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	60 \$
L'école Kanzendo enseigne le karaté traditionnel avec des valeurs pacifiques. Dans un climat éducatif, les jeunes apprennent le respect et l'harmonie dans un processus de développement personnel. Pré-requis : uniforme de karaté blanc et ceinture.		
Handball 8 à 12 ans École Ste-Cécile	Lundi 18 h - 19 h 15	55 \$
Avec la collaboration du Club Celtique, les jeunes pourront développer leur esprit d'équipe, leur coordination et leur agilité dans un esprit récréatif.		
Soccer 5 à 7 ans École Ste-Cécile	Vendredi 18 h - 19 h	55 \$
8 à 12 ans École Ste-Cécile	Vendredi 19 h - 20 h	55 \$
Avec le spécialiste de soccer, les enfants pourront se défouler et s'amuser dans un cadre récréatif.		
Tir à l'arc 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Jeu 18 h - 19 h	55 \$
Découverte et initiation encadrée de la pratique du tir à l'arc, dans un site aménagé.		
Parkour 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 17 h - 18 h 30	60 \$
Apprentissage des bases du déplacement : courir, sauter et grimper tout en développant diverses habiletés motrices comme la coordination et l'agilité à travers différents exercices permettant d'affronter de nouveaux défis.		
Ultimate Frisbee - Initiation 8 à 12 ans École Ste-Cécile	Mercredi 18 h - 19 h 15	55 \$
Encadrés par une personne expérimentée, les jeunes auront l'occasion de s'initier à l'ultimate frisbee dans un esprit récréatif et ludique. En collaboration avec Ultimate Grand Montréal.		

DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Danse hip hop (danse chorégraphique) 5 à 7 ans	Jeu 17 h 45 - 18 h 45	55 \$
8 à 12 ans	Jeu 19 h - 20 h	55 \$
Vos enfants pourront s'amuser à apprendre et à créer des chorégraphies sur l'air de leurs chansons préférées.		
Ballet 2 1/2 à 3 ans	Samedi 10 h 40 - 11 h 25	55 \$
4 à 5 ans	Samedi 11 h 30 - 12 h 15	55 \$
Les enfants apprennent les mouvements de la technique du ballet classique tout en renforçant leur souplesse et leur force musculaire. Tout est dans le plaisir !		
Petits danseurs 1 2 1/2 à 3 ans	Samedi 9 h - 9 h 45	55 \$
Petits danseurs 2 4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 - 10 h 35	55 \$
Activité d'éveil à la danse pour découvrir et explorer à travers le mouvement, les jeux, les contes et la musique. Nouvelle thématique chaque semaine.		

AUTRES

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
*Anglais initiation 5 à 6 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 15 - 10 h	55 \$
Vos enfants apprendront l'anglais par des jeux, des chansons et des thématiques adaptées à leur groupe d'âge.		
Petits comiques 5 à 7 ans Centre Ste-Cécile	Mercredi 17 h 30 - 18 h 30	55 \$
*Grands comiques 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mercredi 18 h 45 - 19 h 45	55 \$
Une activité permettant aux enfants de s'initier à différentes techniques de la scène. Création de personnages, expressivité théâtrale, technique clownesque, improvisation, prise de parole et affirmation, etc. Une façon d'acquiescer une belle confiance en soi en utilisant l'imagination et la créativité.		
Bande dessinée 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h - 18 h 30	55 \$
Viens apprendre les rudiments du dessin, de la création de personnages et de la narration afin de pouvoir créer ta propre bande dessinée en compagnie de Laurence Dea-Dionne, illustratrice de la bande dessinée Nuances.		
Ludo sport 4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi 10 h 45 - 11 h 45	55 \$
Les enfants pourront s'amuser en développant différentes habiletés telles que la coordination, l'équilibre, le lancer, etc. Une activité de jeux multiples permettant à l'enfant d'acquiescer confiance en soi en s'appropriant différentes compétences motrices. Le tout, dans un environnement ludique et non-compétitif.		
Petits cuistots 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 15 - 10 h 45	60 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 11 h - 13 h 30	60 \$
Cours de cuisine santé pour les enfants. On cuisine, on crée, on déguste !		
Gardien averti 11 à 16 ans Centre Lajeunesse	Samedi 21 octobre 9 h - 16 h	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		

ACTIVITÉS FAMILLES

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

L'enfant doit être accompagné d'un seul parent.

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
*Anglais bout d'chou 3 à 4 ans Centre Lajeunesse	Samedi 10 h 10 - 10 h 55	55 \$ / famille
Découvrir l'anglais par des jeux coopératifs, des chansons et des thématiques parent-enfant pour apprendre tout en s'amusant.		
*Halte gym Centre Lajeunesse	Samedi 9 h - 12 h	5 \$ / séance
Venez profiter de la salle de gym du Centre Lajeunesse pendant que votre enfant participe à nos activités. Une belle façon de rentabiliser votre temps et de montrer l'exemple. Votre enfant doit être inscrit aux activités du samedi matin pour y avoir accès. Aucune inscription requise. Accès libre.		
*Hockey Cosom 5 à 8 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	75 \$ / famille
Pour vous préparer aux grandes ligues, venez avec votre enfant suivre les conseils d'un spécialiste dans un endroit sécuritaire.		
*Karaté parent -enfant 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Mardi 17 h 45 - 18 h 45	85 \$ / famille
Enseignement traditionnel du karaté avec des valeurs pacifiques.		
*Ping pong famille Centre Ste-Cécile	Dimanche 10 h 45 - 12 h 15	8 \$ / famille / semaine
Nous vous offrons la chance d'avoir accès à une table de ping pong pour pratiquer ce sport avec votre enfant dans un endroit sécuritaire et adapté. Activité libre, équipement inclus.		
*Soccer parent-enfant 5 à 8 ans Centre Ste-Cécile	Dimanche 9 h 30 - 10 h 30	75 \$ / famille
Pour vous préparer aux grandes ligues, venez avec votre enfant suivre les conseils d'un spécialiste dans un endroit sécuritaire.		
*Yoga parent-enfant 2 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 9 h 45 - 10 h 30	25 \$ / famille
5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h 45 - 11 h 30	75 \$ / famille
Venez pratiquer le yoga avec votre enfant dans une ambiance ludique et flexible.		
Pirouette et Cabriole 2 à 3 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	55 \$ / famille
Axée sur le plaisir et la découverte, cette activité de psychomotricité utilise le jeu pour permettre aux enfants de se développer tout en respectant leur rythme. Les exercices favorisent le tonus musculaire, l'équilibre et la coordination, etc. Idéal pour développer confiance et estime de soi tout en s'amusant !		
On s'bouge en famille Centre Lajeunesse	Dernier dimanche du mois. 24 septembre, 29 octobre et 26 novembre 9 h 30 - 13 h	ACTIVITÉ GRATUITE
Venez jouer librement avec vos enfants dans les modules de psychomotricité mis à votre disposition dans la grande salle du Centre Lajeunesse. Offert dans le cadre de la Table de concertation 0-5 ans. Aucune inscription requise.		

ACTIVITÉS ADOLESCENTS

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
*Club de jogging 12 à 17 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 16 h 15 - 17 h 15	15 \$
Avec la collaboration de Activcoop, nous invitons tous les jeunes à venir profiter des conseils de professionnels de la course à pied. L'objectif est d'initier les jeunes à ce sport accessible à tous. Une bonne paire de souliers et un peu de persévérance et hop on est parti !		
*Danse popping 12 à 17 ans Centre Lajeunesse	Lundi 16 h - 17 h	60 \$
Avec les enseignements de professeurs compétents venez vous initier à cette danse très créative et urbaine avec vos amis.		

STATION 13/17



station1317@hotmail.com
514 872-0295

Du loisir *par et pour les jeunes* de 12 à 17 ans !

Entraînement physique, aide aux devoirs, ateliers de discussion, ateliers artistiques et culinaires, table de jeunes, sorties abordables, etc.

En tout temps (selon les heures d'ouverture):

Baby foot, billard, ping pong, boxe, zone internet et plus encore.



FÊTE D'HALLOWEEN

Mardi 31 octobre

18 h à 20 h - **GRATUIT**

Concours de costumes, animation et surprises. Venez nombreux !



FÊTE DE NOËL

Dimanche 3 décembre

9 h 30 à 13 h - **GRATUIT**

Animations, cadeaux et ...surprises !



ACTIVITÉS ADULTES

DÉBUT: Semaine du 11 septembre
Durée: 12 semaines

Adhésion obligatoire
au Centre Lajeunesse
pour les activités adultes:
7 \$/adulte/année
Valide du 1^{er} septembre 2017
au 31 août 2018

*** Nouvelle activité**

DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
Danse en ligne Débutant - intermédiaire	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	Cours payable à la séance: 6 \$ (2 séances: 9 \$)
intermédiaire - avancé	19 h 30 - 21 h	
Danse individuelle dans un contexte de groupe (rock, charleston, tango, etc.)		
Danse Rockabilly Jive	Judi 19 h - 20 h 30	110 \$
Ce cours vous permettra d'apprendre les rudiments du Jive en plus de vous familiariser avec le style et la musique Rockabilly.		

SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Ping Pong 13 ans et plus Centre Ste-Cécile	Lundi 18 h 30 - 20 h	60 \$
Avec l'aide d'un spécialiste, les participants découvriront les différentes techniques pour pratiquer ce sport. Ils y développeront leurs réflexes tout en s'amusant dans un endroit sécuritaire et adapté pour eux. Équipement inclus.		
Aïkido débutant Centre Lajeunesse	Lundi 19 h - 20 h 15	110 \$
Cette discipline permet à chacun de se défendre grâce à différentes techniques renforçant le corps, la pensée et l'esprit.		
*Aïkido intermédiaire Centre Lajeunesse	Lundi 20 h 30 - 21 h 45	110 \$ / 145 \$
Ce cours s'adresse au gens qui ont déjà pratiqué l'Aïkido. Vous êtes aussi admissible au cours débutant au prix de 35 \$ supplémentaires.		
Hockey cosom École Lucien Pagé	Lundi 19 h 30 - 21 h	80 \$
La convivialité est le maître mot de cette ligue !		
Tir à l'arc Centre Ste-Cécile	Judi 19 h - 20 h 30	90 \$
Découverte et initiation de la pratique du tir à l'arc. Activité encadrée par un spécialiste, dans un site aménagé. Les cours seront adaptés au niveau des participants.		
Volleyball récréatif Gymnase école Ste-Cécile	Lundi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$
Il s'agit du plaisir de se retrouver et de jouer ensemble dans la convivialité. Seulement pour les joueurs de niveau débutant.		
Volleyball Gymnase école Ste-Cécile	Mercredi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$
Destiné aux joueurs initiés, ce cours permet un jeu plus intensif.		

MISE EN FORME ET DÉTENTE

Les activités suivantes peuvent être jumelées
1 cours/semaine : 110 \$ | 2 cours/semaine : 145 \$

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE
*Djamboola Centre Lajeunesse	Judi 20 h - 21 h 15
L'entraînement cardio le plus dansant du moment ! Venez vous mettre en forme au son de la musique africaine et du monde entier. Plaisir et sueur assurés !	
*Gumboot Centre Ste-Cécile	Mardi 19 h 30 - 21 h
Danse africaine percussive se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc. Venez découvrir ou redécouvrir ce type de danse qui vous procurera plaisir et mise en forme garantis !	
Abdos-fesses-cuisses Centre Lajeunesse	Lundi ou jeudi 18 h 30 - 19 h 45
Cours visant le raffermissement des muscles abdominaux et des membres inférieurs du corps.	
Bootcamp Centre Lajeunesse	Lundi 20 h - 21 h
Entraînement intensif sous forme d'enchaînement d'exercices afin d'améliorer l'endurance, le cardio et la musculature.	
Cardio-tonus Centre Lajeunesse	Mardi 18 h 15 - 19 h 30
Permet d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire, la force musculaire et la coordination (avec ou sans sauts).	
Pilates Centre Lajeunesse	Mardi 19 h 45 - 21 h
Les exercices visent à renforcer la musculature profonde et permettent ainsi d'améliorer la posture et de diminuer certaines douleurs chroniques. Tous les niveaux	
Pilates débutant Centre Lajeunesse	Vendredi 11 h - 12 h 15
Renforcement de la musculature profonde, amélioration de la posture et diminution de certaines douleurs chroniques. S'adresse à ceux qui n'ont aucune expérience en pilates ou qui ont certaines limites physiques.	
Pilates et entraînement fonctionnel Centre Lajeunesse	Lundi 18 h - 19 h 15
Pilates jumelés à un entraînement avec le poids de son corps. Mouvements classiques avec des répétitions et temps de repos pour créer des intervalles. Tous les niveaux	
Pilates étirement Centre Lajeunesse	Mercredi Gr 1: 18 h - 19 h 15 Gr 2: 19 h 30 - 20 h 45
Les exercices mettent l'accent sur l'étirement des muscles et la relaxation, tout en respectant les principes d'alignement postural du pilates. Tous les niveaux	
Hatha Yoga Centre Lajeunesse	Lundi 19 h 30 - 20 h 45
Combine différentes postures et exercices spécifiques d'attention au souffle, afin de calmer le mental et favoriser une meilleure flexibilité et tonicité du corps. Tous les niveaux	
Power Yoga Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h 15
Incorpore les éléments du Hatha Yoga de façon plus dynamique et tonique. La classe est conçue pour tous les niveaux mais s'adresse particulièrement à ceux qui recherchent un bon défi.	
Yoga doux Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h - 19 h 15 Gr 2: Mercredi 19 h 30 - 20 h 45
Une pratique tout en douceur, idéale pour ceux qui souhaitent se détendre. L'accent est mis sur des exercices de respiration simples, des étirements et la relaxation. Tous les niveaux	
Zumba Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2: Mercredi 18 h 30 - 19 h 45
Des chorégraphies dynamiques sur des musiques diverses et variées. On garde la forme et le sourire en s'amusant !	

MIDI EXPRESS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
*Stretching (Étirements)	Lundi 12 h 10 - 13 h	90 \$
*Pilates	Mardi 12 h 10 - 13 h	90 \$
*Yoga	Mercredi 12 h 10 - 13 h	90 \$
Pratiquez votre activité préférée sur l'heure du dîner. Un bon moyen de rentabiliser votre précieux temps.		

AUTRES

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
Couture	Lundi Gr 1: 15 h 30 - 17 h Gr 2: 18 h - 19 h 30 Gr 3: 20 h - 21 h 30	95 \$
Initiation aux techniques de base. Réalisation de divers projets personnels pendant la session (tissu non fourni).		
Photo numérique débutant	Mardi Gr 1: 13 h - 14 h Gr 2: 19 h - 20 h	60 \$
Apprenez à maîtriser votre appareil et son fonctionnement, la lumière, le cadrage, la composition de l'image, etc. Session de 5 semaines		
Tricot	Judi 18 h - 19 h 30	95 \$
Écharpe, chandail, bas, etc. Le tricot n'aura plus de secret pour vous! Venez essayer cette activité de détente productrice, avec l'aide des conseils d'un spécialiste.		
Secourisme général RCR/DEA	Samedi / dimanche 28 - 29 octobre 9 h - 17 h	145 \$
Formation complète de premiers soins, incluant la réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les bébés. Valide 3 ans		



ACTIVITÉS POUR LES 50 ANS ET +

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE
Programme Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIEER) Centre Lajeunesse	Gr 1: Mardi 14 h - 15 h 15 Gr 2: Jeudi 10 h - 11 h 15
Exercices maison de PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), renforcement des chevilles et poignets avec poids et élastiques afin de prévenir les chutes. Le tout complété par des exercices de Qi-Cong.	
PRIX : 1 fois/semaine : 70 \$ 2 fois/semaine : 95 \$	

LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
Anglais débutant	Lundi 19 h - 21 h	140 \$
Anglais intermédiaire	Gr 1: Mercredi 19 h - 21 h Gr 2: Vendredi 19 h - 21 h	140 \$
Espagnol débutant	Mardi Gr 1: 19 h - 20 h 30 Gr 2: 20 h 30 - 22 h	140 \$
Espagnol intermédiaire	Judi Gr 1: 19 h - 20 h 30 Gr 2: 20 h 30 - 22 h	140 \$

Description des cours de langue
Le plan de cours est réalisé en fonction des besoins des participants (bilan individuel en début de session). Notion de grammaire et conversation font partie des apprentissages.
Pour assurer un cours de qualité, groupes de 10 personnes maximum.

ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE

Jeudi 19 octobre 2017, dès 18h

Soirée au profit des activités enfants et familles du Centre Lajeunesse.
Souper préparé par le **Kitchen Galerie** et soirée animée par la porte-parole **Émilie Bibeau**.



Billets : 75 \$ par personne.
Tables de 10 disponibles.

Contactez-nous !

BÉNÉVOLAT

Tout au long de l'année, le Centre Lajeunesse propose du bénévolat (animation, travaux manuels, organisation d'évènement, graphisme, etc.).
Contactez-nous !



QU@RTIER INTERNET

Du lundi au vendredi
De 9 h à 17 h
1 \$ / heure
Internet, traitement de texte, impressions, etc.

LOCATION DE SALLES



Pour une réunion, un évènement, etc.
Nous avons LA salle qu'il vous faut!
17 salles à louer de tailles différentes
(de 60 à 460 m²).

Location d'équipement d'appoint et formule clé en main: on s'occupe de tout !

INFORMATION ET RÉSERVATION
location@centrelajeunesse.org
514 278-2654

TANDEM VSP

Tandem VSP (Villeray – Saint-Michel – Parc-Extension) est le programme de la Ville de Montréal en sécurité urbaine et en prévention de la criminalité. Services offerts gratuitement aux citoyens de l'arrondissement: burinage, visite-conseil, marche exploratoire, etc.

Contactez un de nos conseillers en sécurité !
514 490-1414 | tandemvsp.ca



IDÉES D'ACTIVITÉS?

Vous avez des idées de nouvelles activités ?
Vous enseignez une discipline que vous aimeriez faire découvrir ?
Parlez-nous en: loisirs@centrelajeunesse.org

PARTENAIRES

Nous tenons à remercier nos principaux partenaires pour leur soutien financier:

