

Activités de loisir Adultes et jeunes

Automne 2018



DÉBUT DE LA SESSION
Semaine du 10 septembre
Durée: 12 semaines

INSCRIPTIONS

À partir du 6 août

Sur place:

Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

En ligne au:

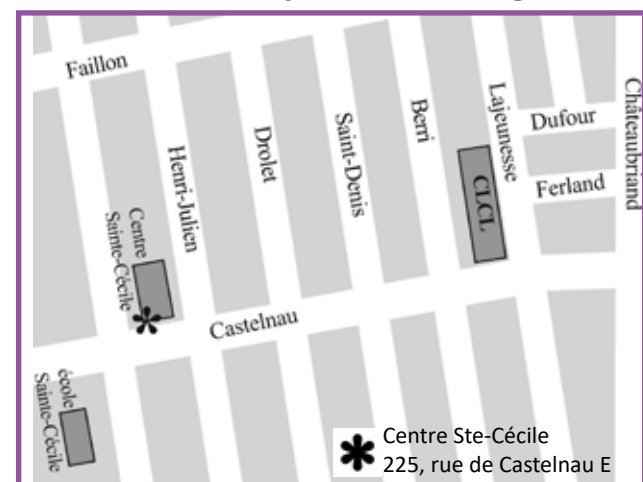
www.centrelajeunesse.org

ADRESSE

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



www.centrelajeunesse.org



ACTIVITÉS JEUNES

* Nouvelle activité

Les activités proposées par le Centre Lajeunesse se déroulent toutes dans une ambiance ludique et récréative. Le spécialiste dispense le cours afin de favoriser l'apprentissage tout en s'amusant. Pour de plus amples informations au sujet d'une activité spécifique, référez-vous à notre site internet.

SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Explosion tonique 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h 45 - 18 h 45	60 \$
Pour dépenser son énergie et bouger. Un mélange de cardio, de renforcement musculaire et d'étirements dans une ambiance dynamique et entraînant.		
Karaté débutant 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h - 19 h	65 \$
Karaté intermédiaire (ceinture jaune et plus) 7 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	65 \$
Pré-requis : uniforme de karaté blanc et ceinture.		
Parkour 5 à 7 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 17 h - 18 h	60 \$
8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 18 h 15 - 19 h 15	60 \$
Soccer 5 à 7 ans École Ste-Cécile	Gr 1: Mercredi 18 h 15 - 19 h 15 Gr 2: Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	60 \$
8 à 12 ans École Ste-Cécile	Vendredi 19 h 15 - 20 h 15	60 \$
Tir à l'arc 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mercredi 18 h - 19 h	60 \$
Ultimate frisbee - initiation 9 à 12 ans École Ste-Cécile	Lundi 18 h - 19 h 15	60 \$
En collaboration avec Ultimate Grand Montréal.		

DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Ballet 2 ^{1/2} à 3 ans	Dimanche Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 10 - 10 h 55	60 \$
4 à 5 ans	Dimanche Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 45	60 \$
Petits danseurs 2 ^{1/2} à 3 ans	Samedi Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 10 - 10 h 55	60 \$
4 à 5 ans	Samedi Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50	60 \$

Dans un souci de cohésion de groupe, tous les cours pour enfants se déroulent sans la présence des parents. Cependant, la présence d'un parent au premier cours de la session est permise afin d'assurer une transition pour l'enfant.

AUTRES

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Anglais par le jeu 4 à 6 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 9 h 15 - 10 h	60 \$
À travers différents jeux et histoires, les enfants découvriront du vocabulaire et s'approprièrent la langue.		
*Atelier bijoux 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h - 19 h	60 \$
Initiation à la confection de bijoux. Une occasion de laisser aller sa créativité et de travailler sa dextérité. Matériel fourni.		
*Chorale 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Lundi 17 h 45 - 18 h 45	60 \$
Pour découvrir ta voix tout en t'amusant et en apprenant à chanter des chansons de différents styles.		
*Défi Lego 7 à 9 ans Centre Ste-Cécile	Jeu 17 h 45 - 18 h 45	65 \$
Pour les enfants prêts à relever des défis de construction de méga structures de lego. Apprentissage de certaines notions scientifiques par le jeu. Matériel fourni.		
*Initiation robotique 10 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Jeu 19 h - 20 h	65 \$
Apprentissage de notions en lien avec la robotique par la construction d'objets automatisés avec des lego.		
Arts plastiques 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Vendredi 17 h 15 - 18 h 15	60 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	60 \$
Bande dessinée débutant 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h 30 - 19 h	60 \$
Bande dessinée avancé 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h - 19 h	70 \$
En compagnie de Laurence Dea-Dionne, illustratrice de la bande dessinée <i>Nuances</i> .		
Petits cuistots 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 15 - 10 h 45	75 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 11 h - 12 h 30	75 \$
Cours de cuisine santé pour les enfants. On cuisine, on crée, on déguste !		
Gardien averti 11 à 16 ans	Samedi 27 octobre 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		



ACTIVITÉS FAMILLES

ACTIVITÉS PARENTS-ENFANT

L'enfant doit être accompagné d'un seul parent

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Accro Yoga 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 12 h 30 - 13 h 30	70 \$ / famille
Un mélange de yoga et d'acrobaties fait deux par deux dans un environnement sécuritaire. Développe l'équilibre, l'agilité et le lien entre parent et enfant.		
*Défi Lego 4 à 6 ans Centre Ste-Cécile	Dimanche 9 h 30 - 10 h 30	70 \$ / famille
Ateliers éducatifs offrant la possibilité de relever un défi de taille en construisant des grandes structures de lego. Matériel fourni.		
Anglais bout d'chou 3 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h - 10 h 45	60 \$ / famille
Halte gym Centre Lajeunesse	Samedi 9 h - 12 h	5 \$ / séance
Aucune inscription requise. Accès libre. Tous les profits vont à la Station 13/17.		
Karaté parent-enfant 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Jeu 18 h - 19 h	75 \$ / famille
Uniforme non obligatoire.		
Pirouette et cabriole 2 ^{1/2} à 3 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	70 \$ / famille
4 à 5 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 11 h - 12 h	70 \$ / famille
Yoga parent-enfant 2 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 9 h 45 - 10 h 30	70 \$ / famille
5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h 45 - 11 h 30	70 \$ / famille
Zumba party 6 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	70 \$ / famille
On s'bouge en famille 9 h 30 - 13 h Centre Lajeunesse	Dimanche 30 septembre 28 octobre 2 décembre	ACTIVITÉ GRATUITE
On s'bouge en famille 18 h - 19 h 30 Centre Lajeunesse	Jeu 13 septembre 4 octobre 15 novembre	ACTIVITÉ GRATUITE
Venez jouer librement avec vos enfants dans les modules de psychomotricité mis à votre disposition dans la grande salle du Centre Lajeunesse. Aucune inscription requise.		



ACTIVITÉS ADOLESCENTS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Atelier couture 12 à 17 ans	Mardi 17 h 30 - 19 h	60 \$
Initiation aux techniques de base. Réalisation de divers projets personnels. Tissu non fourni.		
*Atelier manga 12 à 17 ans	Jeu 16 h 30 - 17 h 30	60 \$
Pour apprendre les rudiments du dessin, de la création de personnages et de la narration afin de pouvoir créer ton propre manga (bande dessinée japonaise).		
*Chorale 12 à 17 ans	Lundi 18 h 30 - 19 h 30	60 \$
Pour découvrir ta voix tout en t'amusant et en apprenant à chanter des chansons de différents styles.		
*Espace créatif 12 à 17 ans	Mercredi 17 h 30 - 19 h	Gratuit
Espace mis à ta disposition pour explorer différentes formes d'art et pour t'exprimer.		

STATION 13/17



station1317@hotmail.com
514 872-0295

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

En tout temps (selon les heures d'ouverture):
Baby foot, billard, ping pong, boxe, zone internet et plus encore.

FÊTE D'HALLOWEEN

Mercredi 31 octobre

18 h à 20 h - GRATUIT

Concours de costumes, animation et bonbons.
Venez nombreux !



FÊTE DE NOËL

Dimanche 2 décembre

9 h 30 à 13 h - GRATUIT

Père Noël, jeux et collations !



ACTIVITÉS ADULTES

DÉBUT: Semaine du 10 septembre
Durée: 12 semaines

Adhésion obligatoire
au Centre Lajeunesse
pour les activités adultes:
7 \$/adulte/année
Valide du 1^{er} septembre 2018
au 31 août 2019

*** Nouvelle activité**

Pour de plus amples informations au sujet d'une activité spécifique, référez-vous à notre site internet.

ATELIERS PONCTUELS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Conserves maison	22 septembre 13 h - 16 h	40 \$
Atelier pour démystifier la mise en conserve des fruits et légumes afin de les conserver toute l'année. Matériel et nourriture fournis.		
*Confection costume d'Halloween	13 octobre 13 h - 16 h	20 \$
Notre couturière d'expérience vous accompagne afin de vous permettre de réaliser un costume d'Halloween pour vous ou votre enfant. Tissus et patrons non fournis.		
*Atelier confection de couronne de Noël	24 novembre 13 h - 15 h	40 \$
Atelier de confection d'une couronne de Noël en famille. Une occasion de laisser aller votre créativité et de travailler la dextérité de votre enfant. Activité parent-enfant. Matériel fourni.		

SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Aïkido débutant	Lundi 18 h 30 - 19 h 45	110 \$
Aïkido intermédiaire	Lundi 19 h 45 - 21 h	110 \$ / 150 \$
Vous êtes aussi admissible au cours débutant au prix de 40 \$ supplémentaire.		
Hockey cosom	Lundi 19 h 30 - 21 h Début : 17 septembre	80 \$
Ping pong	Lundi 18 h 30 - 20 h	65 \$
Équipement inclus.		
Tir à l'arc	Mercredi 19 h - 20 h 30	90 \$
Volleyball récréatif	Lundi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$
Seulement pour les joueurs de niveau débutant.		
Volleyball	Mercredi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$

MISE EN FORME ET DÉTENTE

Les activités suivantes peuvent être jumelées
1 cours/semaine : 110 \$ | 2 cours/semaine : 150 \$

Les activités de mise en forme et détente sont destinées à un public de tous niveaux

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE
Abdos-fesses-cuisses Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2: Jeudi 18 h 30 - 19 h 45
Bootcamp Centre Lajeunesse	Lundi 20 h - 21 h
Cardio-tonus Centre Lajeunesse	Mardi 18 h 15 - 19 h 30
Djamboola Centre Lajeunesse	Jeudi 19 h - 20 h 15
Gumboot Centre Ste-Cécile	Mardi 19 h 30 - 20 h 45
Pilates Centre Lajeunesse	Gr 1: Mardi 19 h 45 - 21 h Gr 2: Vendredi 11 h - 12 h 15
Pilates et entraînement fonctionnel Centre Lajeunesse	Lundi 18 h 15 - 19 h 30
Pilates étirement Centre Lajeunesse	Mercredi Gr 1: 18 h - 19 h 15 Gr 2: 19 h 30 - 20 h 45
Hatha yoga Centre Lajeunesse	Lundi 19 h 30 - 20 h 45
Power yoga Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h 15
Yoga doux Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h - 19 h 15 Gr 2: Mercredi 19 h 30 - 20 h 45
Zumba Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2: Mercredi 19 h 15 - 20 h 30



PILATES

MIDI EXPRESS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Stretching (Étirements)	Mardi Gr 1: 11 h - 11 h 45 Gr 2: 12 h - 12 h 45	90 \$
Qi-Gong	Lundi Gr 1: 11 h - 11 h 45 Gr 2: 12 h - 12 h 45	90 \$
Yoga	Mercredi Gr 1: 11 h - 11 h 45 Gr 2: 12 h - 12 h 45	90 \$

DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Danse en ligne Débutant - intermédiaire	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	Cours payables à la séance: 6 \$ (2 séances: 9 \$)
Danse en ligne Intermédiaire - avancé	19 h 30 - 21 h	

LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Anglais débutant	Lundi 19 h - 21 h	145 \$
Anglais intermédiaire	Gr 1: Mercredi 19 h - 21 h Gr 2: Vendredi 19 h - 21 h	145 \$
Espagnol débutant	Mardi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	145 \$
Espagnol intermédiaire	Jeudi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	145 \$

Le classement des étudiants se fera au premier cours en fonction de la force du groupe.

AUTRES

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Guitare débutant 15 ans et plus	Mercredi 19 h - 20 h	145 \$
*Guitare intermédiaire 15 ans et plus	Mercredi 20 h 15 - 21 h 15	145 \$
Apprentissage ou perfectionnement des techniques de base de la guitare acoustique ou classique. Guitare non fournie.		
Couture	Lundi Gr 1: 18 h - 19 h 30 Gr 2: 20 h - 21 h 30 Mardi Gr 3: 15 h 30 - 17 h	100 \$
Tissu non fourni		
Tricot	Jeudi 18 h - 19 h 30	80 \$
Secourisme général RCR/DEA	Samedi / Dimanche 13 - 14 octobre 9 h - 16 h	145 \$
Formation complète de premiers soins incluant la réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les bébés. Valide 3 ans		

Inscrivez-vous à notre infolettre
www.centrelajeunesse.org



TRICOT

ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE

Jeudi 18 octobre 2018, dès 18h

Soirée au profit des activités enfant et famille du Centre Lajeunesse, animée par la porte-parole **Guillermina Kerwin**.

Souper préparé par le **Kitchen Galerie**.



Billets : 75 \$ par personne. Tables de 10 disponibles.
Contactez-nous !

QU@RTIER INTERNET

Lundi au vendredi 9 h à 17 h **1 \$ / heure**
(fermé entre 12 h et 13 h)

Ordinateurs disponibles pour accéder à Internet et imprimer vos documents.

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



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

DONS

Notre objectif est d'offrir du loisir abordable et novateur au sein d'un véritable milieu de vie. Soutenez-nous en faisant un don!

Votre don servira à offrir une semaine de camp de jour ou une session de loisir à un enfant, des activités familiales gratuites et bien plus encore!

Comment donner?

Sur place ou en ligne via notre site web.

Un reçu de charité pour fins d'impôt vous sera remis.

BÉNÉVOLAT

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

Contactez-nous!



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:

