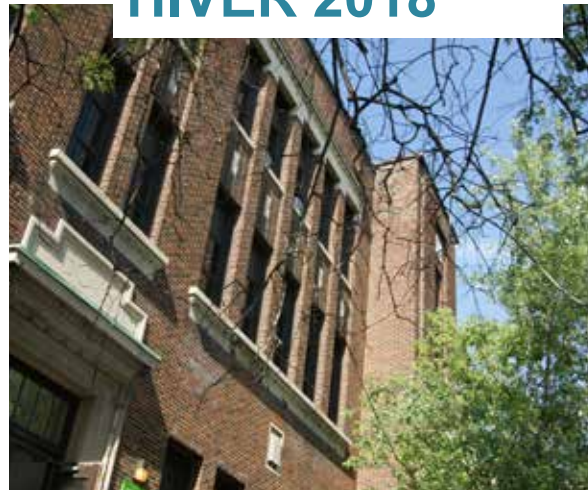


# Activités de loisir Adultes et jeunes

**HIVER 2018**



**DÉBUT DE LA SESSION**  
Semaine du 15 janvier  
Durée: 10 semaines

## INSCRIPTIONS

DÈS LE 27 NOVEMBRE

**Sur place:**  
Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

**En ligne au:**  
[www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

## ADRESSE

**Centre de Loisirs  
communautaires Lajeunesse**  
7378, rue Lajeunesse, bureau 111  
[info@centrelajeunesse.org](mailto:info@centrelajeunesse.org)  
514 278-2654

[www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)



\* Centre Ste-Cécile  
225, rue de Castelnau E

# ACTIVITÉS JEUNES

**DÉBUT: Semaine du 15 janvier**  
Durée: 10 semaines

**\* Nouvelle activité**

## SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
<b>*Hockey Cosom</b> 9 à 12 ans École Ste-Cécile	Mercredi 18 h - 19 h 15	55 \$
Un animateur sur place permettra aux enfants de jouer entre amis en toute sécurité.		
<b>Karaté Débutant</b> 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	60 \$
<b>Karaté Intermédiaire</b> (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. 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.		
<b>Parkour</b> 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.		
<b>Ping pong</b> 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Lundi 17 h 15 - 18 h 15	55 \$
Découvrir les différentes techniques pour pratiquer ce sport et développer ses réflexes tout en s'amusant dans un endroit sécuritaire et adapté. Équipement inclus.		
<b>Soccer</b> 5 à 7 ans École Ste-Cécile	Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	55 \$
8 à 12 ans École Ste-Cécile	Vendredi 19 h 15 - 20 h 15	55 \$
Avec le spécialiste de soccer, les enfants pourront se défouler et s'amuser dans un cadre récréatif.		
<b>Tir à l'arc</b> 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.		
<b>Ultimate Frisbee - Initiation</b> 8 à 12 ans École Ste-Cécile	Lundi 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
<b>Ballet</b> 2 1/2 à 3 ans	Dimanche Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 15 - 11 h	55 \$
4 à 5 ans	Dimanche 11 h 15 - 12 h	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 !		
<b>Danse hip hop (danse chorégraphique)</b> 5 à 7 ans	Mercredi 17 h 45 - 18 h 45	55 \$
8 à 12 ans	Mercredi 19 h - 20 h	55 \$
Vos enfants pourront s'amuser à apprendre et à créer des chorégraphies sur l'air de leurs chansons préférées.		
<b>Petits danseurs 1</b> 2 1/2 à 3 ans	Samedi Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 15 - 11 h	55 \$
<b>Petits danseurs 2</b> 4 à 5 ans	Samedi 11 h 15 - 12 h	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.		

## CAMP D'HIVER

**Du 5 au 9 mars 2018 - 9h30 à 15h30**  
Camp régulier et camps thématiques 5 à 12 ans  
Service de garde disponible  
Viens t'amuser avec nous !



## COURSE EN FAMILLE VILLERAY

Samedi 26 mai 2018 | 9 h à 12 h  
Parc Villeray

Venez courir en famille  
GRATUIT !!!



## CAMP DE JOUR

Le Centre Lajeunesse offre un camp de jour pendant l'été pour les enfants de 4 à 12 ans. Des jeux, des sorties, des amis, des souvenirs... Bref du plaisir garanti!  
Camp régulier et camps thématiques offerts.  
Informez-vous! Inscriptions dès avril 2018.



## AUTRES

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>*Arts plastiques</b> 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Vendredi 17 h 15 - 18 h 15	55 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	55 \$
L'opportunité de mettre en application différentes techniques de dessin et de peinture. Un moment où la création est mise à profit grâce à différents médiums.		
<b>*Espagnol Initiation</b> 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 15 - 10 h	55 \$
Vos enfants apprendront la base de la langue par l'entremise de jeux et de thématiques adaptés à leur âge.		
<b>*Improvisation</b> 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Lundi 18 h - 19 h	55 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Lundi 17 h - 18 h	55 \$
Création de personnages et d'histoires farfelues. Apprentissage des règlements et des différentes catégories. Une belle façon de stimuler l'imagination.		
<b>Bande dessinée Débutant</b> 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h 30 - 19 h	55 \$
<b>*Bande dessinée Avancé</b> 8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 17 h - 19 h	65 \$
Pour apprendre les rudiments du dessin, de la création de personnages et de la narration afin de pouvoir créer sa propre bande dessinée en compagnie de Laurence Dea-Dionne, illustratrice de la bande dessinée <i>Nuances</i> .		
<b>Ludo sport</b> 4 à 5 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 11 h 15 - 12 h 15	55 \$
Les enfants pourront s'amuser en développant différentes habiletés telles que la coordination, l'équilibre, le lancer, etc. Une activité permettant de développer différentes compétences motrices dans un environnement ludique.		
<b>Petits cuistots</b> 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 15 - 10 h 45	60 \$
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 11 h - 12 h 30	60 \$
Cours de cuisine santé pour les enfants. On cuisine, on crée, on déguste !		
<b>Gardien averti</b> 11 à 16 ans Centre Lajeunesse	Samedi 17 février 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		

## STATION 13/17



[station1317@hotmail.com](mailto: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.

# ACTIVITÉS FAMILLES

## ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

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

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>*Zumba party</b> 6 à 17 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	85 \$ / famille
Venez pratiquer des chorégraphies dynamiques et adaptées aux jeunes, sur des airs aux rythmes motivants ! Une belle façon de garder la forme et de s'amuser en famille.		
<b>Anglais bout d'chou</b> 3 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h - 10 h 45	55 \$ / famille
Découvrir l'anglais par des jeux coopératifs, des chansons et des thématiques parent-enfant pour apprendre tout en s'amusant.		
<b>Halte gym</b> 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.		
<b>Karaté parent-enfant</b> 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h 30 - 19 h 30	85 \$ / famille
Enseignement traditionnel du karaté avec des valeurs pacifiques. Uniforme non-obligatoire.		
<b>Ping pong famille</b> 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.		
<b>Pirouette et Cabriole</b> 2 1/2 à 3 ans Centre Ste-Cécile	Samedi Gr 1: 9 h - 10 h Gr 2: 10 h 10 - 11 h 10	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 !		
<b>Yoga parent-enfant</b> 2 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 9 h 45 - 10 h 30	25 \$ / famille
5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h 35 - 11 h 20	75 \$ / famille
Venez pratiquer le yoga avec votre enfant dans une ambiance ludique et flexible.		
<b>On s'bouge en famille</b> Centre Lajeunesse	Dernier dimanche du mois 28 janvier 25 février 25 mars 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.

## FÊTE DE NOËL

**Dimanche 3 décembre**  
9 h 30 à 13 h - **GRATUIT**  
Animations, cadeaux et ...surprises !

# ACTIVITÉS ADULTES

**DÉBUT:** Semaine du 15 janvier  
Durée: 10 semaines

**Adhésion obligatoire**  
au Centre Lajeunesse  
pour les activités adultes:  
7 \$/adulte/année  
Valide du 1<sup>er</sup> septembre 2017  
au 31 août 2018

**\* Nouvelle activité**

## DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Danse en ligne</b> 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.)		

## SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Aïkido débutant</b> 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.		
<b>Aïkido intermédiaire</b> 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 \$ supplémentaire.		
<b>Hockey cosom</b> École Lucien-Pagé	Lundi 19 h 30 - 21 h	80 \$
La convivialité est le maître mot de cette ligue !		
<b>Ping Pong</b> 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.		
<b>Tir à l'arc</b> Centre Ste-Cécile	Jeu 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.		
<b>Volleyball récréatif</b> 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.		
<b>Volleyball</b> École Ste-Cécile	Mercredi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$
Destiné aux joueurs initiés, ce cours permet un jeu plus intensif.		

Pour des photos et vidéos d'activités  
[www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

## MISE EN FORME ET DÉTENTE

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

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE
<b>Abdos-fesses-cuisses</b> Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2: Jeudi 18 h 30 - 19 h 45
Cours visant le raffermissement des muscles abdominaux et des membres inférieurs du corps.	
<b>Bootcamp</b> 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.	
<b>Cardio-tonus</b> 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).	
<b>Djamboula</b> Centre Lajeunesse	Jeu 19 h 30 - 20 h 30
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 !	
<b>Gumboot</b> Centre Ste-Cécile	Mardi 19 h 30 - 20 h 45
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 !	
<b>Pilates</b> 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. <b>Tous les niveaux</b>	
<b>Pilates débutant</b> 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.	
<b>Pilates et entraînement fonctionnel</b> 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. <b>Tous les niveaux</b>	
<b>Pilates étirement</b> 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. <b>Tous les niveaux</b>	
<b>Hatha Yoga</b> 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. <b>Tous les niveaux</b>	
<b>Power Yoga</b> 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.	
<b>Yoga doux</b> 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. <b>Tous les niveaux</b>	
<b>Zumba</b> Centre Lajeunesse	Gr 1: Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2: Mercredi 19 h 15 - 20 h 30
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
<b>*Qi-Gong</b>	Lundi Gr 1: 11 h - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 50	90 \$
<b>*Pilates</b>	Mardi Gr 1: 11 h - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 50	90 \$
<b>*Yoga</b>	Mercredi Gr 1: 11 h - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 50	90 \$
<b>*Stretching (Étirements)</b>	Jeu Gr 1: 11 h - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 50	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
<b>Couture</b>	Lundi Gr 1: 18 h - 19 h 30 Gr 2: 20 h - 21 h 30 Mardi Gr 3: 15 h 30 - 17 h	95 \$
Initiation aux techniques de base. Réalisation de divers projets personnels pendant la session (tissu non fourni).		
<b>Photo numérique débutant</b>	Mardi 19 h - 20 h	60 \$
Apprenez à maîtriser votre appareil et son fonctionnement, la lumière, le cadrage, la composition de l'image, etc. <b>Session de 5 semaines</b>		
<b>Tricot</b>	Jeu 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 productive, avec l'aide des conseils d'un spécialiste.		
<b>Secourisme général RCR/DEA</b>	Samedi / dimanche 3 - 4 février 9 h - 17 h	145 \$
Formation complète de premiers soins, incluant la réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les bébés. <b>Valide 3 ans</b>		



## ACTIVITÉS POUR LES 50 ANS ET +

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE
<b>Programme Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIEER)</b> Centre Lajeunesse	Gr 1: Mardi 14 h - 15 h 15 Gr 2: Jeu 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-Gong.	
<b>PRIX : 1 fois/semaine : 70 \$   2 fois/semaine : 95 \$</b>	

## LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Anglais débutant</b>	Lundi 19 h - 21 h	140 \$
<b>Anglais intermédiaire</b>	Gr 1: Mercredi 19 h - 21 h Gr 2: Vendredi 19 h - 21 h	140 \$
<b>Espagnol débutant</b>	Mardi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	140 \$
<b>Espagnol intermédiaire</b>	Jeu Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	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. <i>Pour assurer un cours de qualité, groupes de 10 personnes maximum.</i>		

## CLINIQUE DE SANG

**23 janvier 2018**

Donnez du sang,  
donnez la vie... au Centre Lajeunesse.

Venez nombreux !



## BÉNÉVOLAT

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

**Contactez-nous !**



## 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**



## QU@RTIER INTERNET

Lundi au vendredi 9 h à 17 h  
(fermé entre 12 h et 13 h)

**1 \$ / heure**

Ordinateurs disponibles pour accéder à Internet et imprimer vos documents.

## 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 m<sup>2</sup>).

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

**INFORMATION ET RÉSERVATION**  
[location@centrelajeunesse.org](mailto:location@centrelajeunesse.org)  
514 278-2654

## VACANCES DE NOËL

Le Centre Lajeunesse sera fermé pendant les fêtes de Noël, du **21 décembre 2017** au **3 janvier 2018 inclusivement**.

Bon congé !



## 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.**

## 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](mailto:loisirs@centrelajeunesse.org)

## PARTENAIRES

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



Coopérer pour créer l'avenir

