

# Activités de loisir Adultes et jeunes

Printemps 2018



**DÉBUT DE LA SESSION**  
Semaine du 16 avril  
Durée: 8 semaines

## INSCRIPTIONS

À partir du 12 mars

### Sur place:

Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

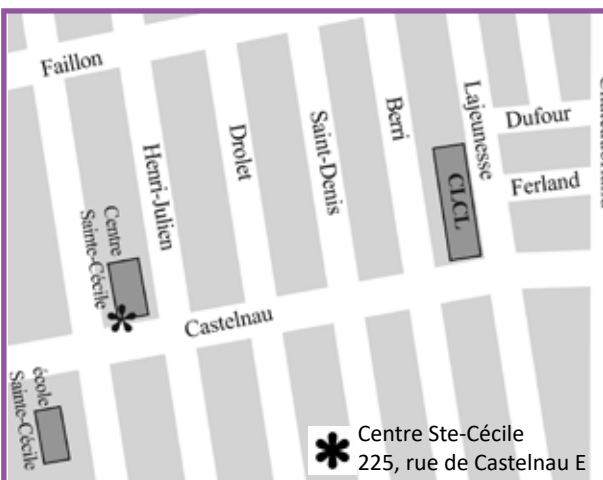
### En ligne au:

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

## SPORTS

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Karaté Débutant</b> 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Jeu 18 h - 19 h	50 \$
<b>Karaté Intermédiaire</b> (ceinture jaune et plus) 7 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	50 \$
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> 5 à 7 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 17 h - 18 h	45 \$
8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 18 h 15 - 19 h 15	45 \$
Pour les enfants qui aiment sauter, courir, grimper ! Parfait pour développer son agilité et sa coordination dans une ambiance détendue et sécuritaire. Niveau de difficulté en fonction de l'âge.		
<b>Ping pong</b> 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Lundi 17 h 15 - 18 h 15	45 \$
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	Gr 1: Mercredi 18 h 15 - 19 h 15 Gr 2: Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	45 \$
8 à 12 ans École Ste-Cécile	Vendredi 19 h 15 - 20 h 15	45 \$
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	45 \$
Découverte et initiation encadrée de la pratique du tir à l'arc dans un site aménagé.		
<b>Ultimate Frisbee - Initiation</b> 9 à 12 ans École Ste-Cécile	Lundi 18 h - 19 h 15	45 \$
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.		

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

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>*Éveil musical</b> 2 1/2 à 3 ans	Jeu 16 h 45 - 17 h 45	45 \$
Par la manipulation de divers objets et instruments de musique, votre enfant pourra s'initier aux différents rythmes et aux différents sons. De belles découvertes permettant d'explorer de nouvelles expériences sensorielles.		
<b>Arts plastiques</b> 5 à 7 ans	Vendredi 17 h 15 - 18 h 15	45 \$
8 à 12 ans	Vendredi 18 h 15 - 19 h 15	45 \$
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>Bande dessinée Débutant</b> 8 à 12 ans	Jeu 17 h 30 - 19 h	45 \$
<b>Bande dessinée Avancé</b> 8 à 12 ans	Jeu 17 h - 19 h	55 \$
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>Improvisation</b> 5 à 7 ans	Lundi 17 h 45 - 18 h 45	45 \$
8 à 12 ans	Lundi 16 h 45 - 17 h 45	45 \$
Création de personnages et d'histoires farfelues. Une belle façon de stimuler l'imagination. Pour les plus grands: apprentissage des règlements et des différentes catégories.		
<b>Petits cuistots</b> 5 à 7 ans	Samedi 9 h 15 - 10 h 45	50 \$
8 à 12 ans	Samedi 11 h - 12 h 30	50 \$
Cours de cuisine santé pour les enfants. On cuisine, on crée, on déguste !		
<b>Gardien averti</b> 11 à 16 ans	Samedi 5 mai 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		

## COURSE EN FAMILLE VILLERAY

Samedi 26 mai 2018 | 9 h à 12 h

Parc Villeray

Venez courir en famille

GRATUIT !!!



## 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

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

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

# Camp de jour Lajeunesse

**Du 26 juin au 18 août**  
Pour les 4-12 ans

Des grands jeux, des sports,  
des activités culturelles et artistiques  
ainsi que des sorties des plus excitantes  
pour te divertir !

## Camps thématiques :

Culinaire  
Mode  
Parkour  
Sciences  
Soccer  
Ultimate

Arts plastiques  
Bande dessinée  
Basketball  
Multi-sports

**NOUVEAU!**

\*Danse  
\*Karaté

- animateurs qualifiés
- service de garde
- un été inoubliable garanti!

**INSCRIPTIONS**  
**DÈS LE 26 MARS 2018**

WWW.CENTRELAJEUNESSE.ORG

## 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 10 - 10 h 55	45 \$
4 à 5 ans	Dimanche Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 45	45 \$
Les enfants apprennent les mouvements 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	45 \$
8 à 12 ans	Mercredi 19 h - 20 h	45 \$
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 10 - 10 h 55	45 \$
<b>Petits danseurs 2</b> 4 à 5 ans	Samedi Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50	45 \$
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.		

# ACTIVITÉS FAMILLES

## ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

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

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE	PRIX
<b>Anglais bout d'chou</b> 3 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h - 10 h 45	45 \$ / famille
Découvrir l'anglais par des jeux, 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	70 \$ / famille
Enseignement traditionnel du karaté avec des valeurs pacifiques. Uniforme non-obligatoire.		
<b>Ping pong famille</b> Centre Ste-Cécile	Dimanche 10 h 45 - 11 h 45	60 \$ / famille
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 15 - 11 h 15 Gr 3: 11 h 30 - 12 h 30	45 \$ / 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	60 \$ / famille
5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h 35 - 11 h 20	60 \$ / famille
Venez pratiquer le yoga avec votre enfant dans une ambiance ludique et flexible.		
<b>Zumba party</b> 6 à 17 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	70 \$ / 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>On s'bouge en famille</b> Centre Lajeunesse	Dernier dimanche du mois 25 mars 29 avril 27 mai 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. Aucune inscription requise.		



# ACTIVITÉS ADULTES

**DÉBUT: Semaine du 16 avril**  
Durée: 8 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 payables 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>*Ultimate frisbee</b> École Joseph-Charbonneau	Lundi 17 h 45 - 19 h	75 \$
Sport d'équipe sans contact mixte se jouant avec un disque (frisbee) qui demande agilité, rapidité et coordination, sans jamais perdre de vue le principal : avoir du plaisir! Idéal pour le cardio, ce cours s'adresse aux débutants qui veulent s'amuser dans une ambiance amicale.		
<b>Aïkido débutant</b> Centre Lajeunesse	Lundi 18 h 30 - 19 h 45	90 \$
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 19 h 45 - 21 h	90 \$ / 120 \$
Ce cours s'adresse aux gens qui ont déjà pratiqué l'Aïkido. Vous êtes aussi admissible au cours débutant au prix de 30 \$ 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	50 \$
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	Jeudi 19 h - 20 h 30	75 \$
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	75 \$
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	75 \$
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 : 90 \$ | 2 cours/semaine : 120 \$

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>Djamboola</b> Centre Lajeunesse	Jeudi 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	Mercredi 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 jumelé 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	75 \$
<b>Yoga</b>	Mercredi Gr 1: 11 h - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 50	75 \$
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	80 \$
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>	Jeudi 18 h - 19 h 30	80 \$
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 28 - 29 avril 9 h - 16 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 +

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ	JOUR / HEURE
<b>*Karaté-Santé Kenko</b>	Mercredi 10 h - 11 h
Ce karaté sans impact adapté aux 50 ans et plus est axé sur les déplacements et les techniques simples d'autodéfense. L'accent est mis sur l'équilibre, la motricité, la concentration et la respiration. Venez améliorer votre condition physique et gagnez en confiance !	
<b>PRIX : 80 \$</b>	
<b>Programme Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIEER)</b>	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-Gong.	
<b>PRIX</b> 1 fois/semaine : 60 \$   2 fois/semaine : 85 \$	



Pilates

## 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>	Jeudi 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). Notions de grammaire et conversation font partie des apprentissages.  
*Pour assurer un cours de qualité, groupes de 10 personnes maximum.*

## DANSE EN LIGNE EN PLEIN AIR

Les traditionnelles soirées de danse en ligne en plein air sont de retour pendant l'été! Tous les lundis soirs d'été, du 18 juin au 6 août, de 19 h à 21 h 30, venez danser avec nous dans le stationnement du Centre Lajeunesse (à l'intérieur en cas de pluie).  
**GRATUIT !**

**Soirée spéciale de clôture:** souper dansant  
Lundi 20 août 2018 de 19 h à 21 h 30



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

## PARTENAIRES

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



Coopérer pour créer l'avenir

