

## Activités de loisir Adultes et jeunes

**AUTOMNE 2016**



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

### INSCRIPTIONS

DÈS LE 8 AOÛT

#### 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  
514 278-2654



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



# ACTIVITÉS JEUNES

**DÉBUT: Semaine du 12 septembre**  
Durée: 12 semaines

**\* Nouvelle activité**

### SPORTS

| ACTIVITÉ / LIEU   | JOUR / HEURE               | PRIX  |
|---|----------------------------|-------|
| <b>Handball</b><br>8 à 12 ans<br>École Ste-Cécile   | Lundi<br>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.  |                            |       |
| <b>Karaté</b><br>5 à 7 ans / 8 à 12 ans<br>Centre Lajeunesse  | Samedi<br>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 les valeurs du respect, de l'harmonie et cela dans un processus de développement personnel.<br>Pré-requis: uniforme de karaté blanc avec ceinture blanche. |                            |       |
| <b>Soccer</b><br>5 à 7 ans<br>École Ste-Cécile  | Vendredi<br>18 h - 19 h    | 55 \$ |
| 8 à 12 ans<br>École Ste-Cécile  | Vendredi<br>19 h - 20 h    | 55 \$ |
| Avec le spécialiste de soccer, les enfants pourront se défouler et s'amuser dans un cadre récréatif.  |                            |       |
| <b>Tir à l'arc</b><br>8 à 12 ans<br>Centre Ste-Cécile   | Jeudi<br>18 h - 19 h       | 55 \$ |
| Découverte et initiation encadrée de la pratique du tir à l'arc, dans un site aménagé.  |                            |       |
| <b>*Parkour</b><br>8 à 12 ans<br>Centre Ste-Cécile  | Mardi<br>17 h - 18 h 30    | 60 \$ |
| Les enfants apprendront les bases du déplacement : courir, sauter et grimper dans un environnement sécuritaire. Ils développeront diverses habiletés motrices comme la coordination et l'agilité à travers différents exercices leur permettant d'affronter de nouveaux défis.          |                            |       |
| <b>Ultimate Frisbee - Initiation</b><br>8 à 12 ans<br>École Ste-Cécile  | Mercredi<br>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 l'Association de Ultimate de Montréal.  |                            |       |



**Pour des photos et vidéos d'activités**

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

### DANSE

| ACTIVITÉ / LIEU  | JOUR / HEURE                  | PRIX  |
|--|-------------------------------|-------|
| <b>Petits danseurs 1</b><br>2 1/2 à 3 ans<br>Centre Lajeunesse   | Samedi<br>9 h 15 - 9 h 45     | 55 \$ |
| <b>Petits danseurs 2</b><br>4 à 5 ans<br>Centre Lajeunesse   | Samedi<br>9 h 50 - 10 h 20    | 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.           |                               |       |
| <b>Ballet</b><br>2 1/2 à 3 ans<br>Centre Lajeunesse  | Samedi<br>10 h 30 - 11 h      | 55 \$ |
| 4 à 5 ans<br>Centre Lajeunesse   | Samedi<br>11 h 15 - 11 h 45   | 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</b><br>5 à 7 ans<br>Centre Ste-Cécile   | Mercredi<br>16 h - 17 h       | 55 \$ |
| 8 à 12 ans<br>Centre Ste-Cécile  | Mercredi<br>17 h 30 - 18 h 30 | 55 \$ |
| Les enfants apprendront des pas de danse et des techniques de Hip Hop.   |                               |       |



### AUTRES

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

| ACTIVITÉ   | JOUR / HEURE                    | PRIX  |
|--|---------------------------------|-------|
| <b>*Couture et bijoux</b><br>8 à 12 ans  | Mardi<br>17 h - 18 h 30         | 60 \$ |
| Initiation aux techniques de base de la couture et de la création de bijoux. Au programme, cours techniques et projets tout au long de la session.   |                                 |       |
| <b>Bande dessinée</b><br>8 à 12 ans  | Jeudi<br>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 d'Olivier Carpentier, illustrateur de la bande dessinée «Far Out». |                                 |       |
| <b>Petits cuistots</b><br>5 à 7 ans  | Samedi<br>9 h 30 - 11 h         | 60 \$ |
| 8 à 12 ans   | Samedi<br>11 h - 13 h 30        | 60 \$ |
| Cours de cuisine santé pour les enfants. On cuisine, on crée, on déguste!  |                                 |       |
| <b>Gardien averti</b><br>11 à 16 ans   | Samedi 22 octobre<br>9 h - 16 h | 50 \$ |
| Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.  |                                 |       |



### ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

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

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

| ACTIVITÉ  | JOUR / HEURE  | PRIX              |
|---|---|-------------------|
| <b>Boîte à lunch santé</b><br>5 à 12 ans  | Samedi<br>14 h - 15 h 30  | 75 \$ / famille   |
| Lors des ateliers, les enfants prépareront leur repas principal, une collation et un dessert avec l'aide de leurs parents. L'objectif principal de cette activité est de favoriser l'autonomie des enfants dans la préparation de leur boîte à lunch.   |   |                   |
| <b>Karaté parent - enfant</b><br>5 à 8 ans  | Mardi<br>18 h - 19 h  | 75 \$ / famille   |
| Enseignement traditionnel du karaté avec des valeurs pacifiques.  |   |                   |
| <b>*Karaté parent - ados</b><br>12 à 17 ans   | Mardi<br>19 h - 20 h  | 75 \$ / famille   |
| Enseignement traditionnel du karaté avec des valeurs pacifiques.  |   |                   |
| <b>Pirouette et Cabriole</b><br>2 à 3 ans   | Samedi<br>9 h 30 - 10 h 30                                      | 50 \$ / famille   |
| 4 à 5 ans   | Samedi<br>10 h 45 - 11 h 45                                     | 50 \$ / famille   |
| Axé 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>*Sportball</b><br>2 à 3 ans  | Dimanche<br>13 h - 13 h 45                                      | 85 \$ / famille   |
| 4 à 5 ans   | Dimanche<br>14 h - 14 h 45                                      | 85 \$ / famille   |
| Le programme Sportball introduit les enfants, assistés d'un parent, à des activités non compétitives, à une progression des habiletés et à la mise en pratique de compétences telles que : développement de l'équilibre, de la coordination et de la synchronisation.   |   |                   |
| <b>Yoga et histoires</b><br>2 à 4 ans   | Dimanche<br>10 h 30 - 11 h 15                                   | 25 \$ / famille   |
| Quand le yoga rencontre les contes... Une activité parent-enfant ludique et éducative pour bouger, s'amuser et découvrir !  |   |                   |
| <b>On s'bouge en famille</b>  | 1er dimanche de chaque mois<br>9 h 30 - 13 h<br>d'octobre à mai | 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 D'HALLOWEEN

**Lundi 31 octobre**

**18 h à 20 h - GRATUIT**

Concours de costumes, animation et surprises. Venez nombreux !



### FÊTE DE NOËL

**Dimanche 4 décembre**

**9 h 30 à 13 h - GRATUIT**

Animations, cadeaux et ...surprises !

# ACTIVITÉS ADOLESCENTS

STATION 13/17



station1317@hotmail.com  
514 872-0295

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

#### ENTRAINEMENT PHYSIQUE:

Salle d'entraînement accessible du mardi au vendredi, pendant les heures d'ouverture de la Station. Les mercredis et jeudis un entraîneur professionnel sera sur place.

**Inscription obligatoire**



**AIDE AUX DEVOIRS:** à la demande

#### ATELIERS DE DISCUSSION:

1 à 2 fois par semaine, les animateurs discutent de sujets variés avec les jeunes.

#### ATELIERS ARTISTIQUES ET CULINAIRES:

1 fois aux 2 semaines

#### TABLE DE JEUNES: Les mardis de 17 h à 20 h.

Les jeunes se rassemblent pour parler de différentes problématiques et de ce qui les préoccupe. Blogue, formations et ateliers offerts.

#### SORTIES ABORDABLES

Ex: Trapped, Zoo de Granby, Go-Kart, Arbre-en-arbre, cabane à sucre, etc.

#### EN TOUT TEMPS (selon les heures d'ouverture)

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

### 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](http://tandemvsp.ca)



# ACTIVITÉS ADULTES

**DÉBUT:** Semaine du 12 septembre  
**Durée:** 12 semaines

**Adhésion obligatoire**  
au Centre Lajeunesse  
pour les activités adultes:  
7 \$/adulte/année  
Valide du 1<sup>er</sup> septembre 2016  
au 31 août 2017

**\* Nouvelle activité**

## DANSE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

| ACTIVITÉ  | JOUR / HEURE                  | PRIX   |
|---|-------------------------------|--|
| <b>Danse en ligne</b><br>Débutant - intermédiaire   | Mercredi<br>18 h 30 - 19 h 30 | Cours payable à la séance: 6 \$<br>(2 séances: 9 \$) |
| intermédiaire - avancé  | 19 h 30 - 21 h                |  |
| Danse individuelle dans un contexte de groupe (rock, charleston, tango, etc.)   |                               |  |
| <b>*Danse Rockabilly Jive</b>   | Mercredi<br>19 h - 20 h 30    | 110 \$   |
| Cette danse très énergique tire son origine de la danse swing des années 50. Ce cours vous permettra d'apprendre les rudiments du Jive en plus de vous familiariser avec le style et la musique Rockabilly. À la fin de la session, vous aurez tout ce dont vous avez besoin pour vous amuser sur un plancher de danse! |                               |  |
| <b>Danse folklorique internationale</b>   | Lundi<br>19 h - 21 h          | 120 \$   |
| Découvrez les danses traditionnelles de plusieurs pays, au son d'une musique entraînante. Ce cours favorise l'amitié, encourage la connaissance d'autres cultures et constitue un exercice stimulant pour le corps et l'esprit.   |                               |  |

## SPORTS

| ACTIVITÉ / LIEU   | JOUR / HEURE                  | PRIX  |
|---|-------------------------------|-------|
| <b>Hockey cosom</b><br>École Lucien Pagé  | Lundi<br>19 h 30 - 21 h       | 80 \$ |
| La convivialité est le maître mot de cette ligue!<br><b>10 cours offerts par session.</b>   |                               |       |
| <b>Volleyball récréatif</b><br>Gymnase école Ste-Cécile   | Lundi<br>19 h 30 - 21 h 30    | 90 \$ |
| Il s'agit du plaisir de se retrouver et de jouer ensemble dans la convivialité.   |                               |       |
| <b>Volleyball</b><br>Gymnase école Ste-Cécile   | Mercredi<br>19 h 30 - 21 h 30 | 90 \$ |
| Destiné aux joueurs initiés, ce cours permet un jeu plus intensif.  |                               |       |
| <b>Tir à l'arc</b><br>Centre Ste-Cécile   | Jeudi<br>19 h - 20 h 30       | 90 \$ |
| Découverte et initiation aux pratiques du tir à l'arc. Activité encadrée par un spécialiste, dans un site aménagé. Les cours seront adaptés au niveau des participants. |                               |       |

## QU@RTIER INTERNET

Du lundi au vendredi  
De 9 h à 17 h **1 \$ / heure**

Internet, traitement de texte, caméra web, numérisateur, impressions, etc.

## MISE EN FORME ET DÉTENTE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

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

| ACTIVITÉ  | JOUR / HEURE  |
|---|---|
| <b>Abdos-fesses-cuisses</b>   | Lundi ou jeudi<br>18 h 30 - 19 h 45                                 |
| Cours visant le raffermissement des muscles abdominaux et des membres inférieurs du corps.  |   |
| <b>Bootcamp</b>   | Lundi<br>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>   | Mardi<br>18 h 15 - 19 h 30  |
| Permet d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire, la force musculaire et la coordination (avec ou sans sauts, au choix des participants).   |   |
| <b>Zumba</b>  | Gr 1 : Lundi 18 h 30 - 19 h 45<br>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!  |   |
| <b>*Zumba toning</b>  | Samedi<br>9 h 15 - 10 h 30  |
| Programme d'entraînement qui réunit des exercices cardio-vasculaires et de musculation avec des mouvements de Zumba. Cette discipline utilise les bâtons tonifiants légers, afin d'accompagner le rythme et de tonifier les zones ciblées.  |   |
| <b>Pilates débutant</b>   | Vendredi<br>11 h - 12 h 15  |
| Les exercices visent à renforcer la musculature profonde et permettent ainsi d'améliorer la posture et de diminuer certaines douleurs chroniques. S'adresse à ceux qui n'ont aucune expérience en pilates ou qui ont certaines limites physiques.                                       |   |
| <b>Pilates</b>  | Mardi<br>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 et entraînement fonctionnel</b>  | Lundi<br>18 h - 19 h 15   |
| Ce cours propose des exercices de Pilates jumelés à de l'entraînement fonctionnel, ou l'entraînement avec le poids de son corps. Cela consiste à faire des mouvements classiques avec un nombre de répétitions et de temps de repos pour créer des intervalles. <b>Tous les niveaux</b> |   |
| <b>Pilates étirement</b>  | Mercredi<br>Gr 1: 18 h - 19 h 15<br>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>   | Mardi<br>18 h - 19 h 15   |
| Combine une pratique de posture (asanas) et d'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>Yoga doux</b>  | Mercredi<br>Gr 1: 18 h - 19 h 15<br>Gr 2: 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>Power Yoga</b>   | Jeudi<br>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.   |   |

## AUTRES

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

| ACTIVITÉ  | JOUR / HEURE   | PRIX   |
|---|--|--------|
| <b>Photo numérique débutant</b>   | Mardi<br>Gr 1: 13 h - 14 h<br>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.<br><b>Session de 5 semaines</b>  |  |        |
| <b>Tricot</b>   | Jeudi<br>18 h - 19 h 30                                | 95 \$  |
| Écharpe, chandail, bas, etc. Le tricot n'aura plus de secret pour vous! Venez-vous essayer à cette activité de détente productive, avec l'aide des conseils d'un spécialiste.   |  |        |
| <b>Couture</b>  | Lundi<br>Gr 1: 18 h - 19 h 30<br>Gr 2: 20 h - 21 h 30  | 95 \$  |
| Initiation aux techniques de base. Réalisation de divers projets personnels pendant la session (tissu non fourni).  |  |        |
| <b>Bande dessinée</b>   | Jeudi<br>19 h - 21 h                                   | 95 \$  |
| Venez apprendre les rudiments du dessin, de la création de personnages et de la narration afin de pouvoir créer votre propre bande dessinée en compagnie d'Olivier Carpentier, illustrateur de la bande dessinée «Far Out». |  |        |
| <b>Secourisme général RCR/DEA</b>   | Samedi / dimanche<br>5 - 6 novembre 2016<br>9 h - 17 h | 145 \$ |
| Formation complète de premiers soins, incluant la réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les bébés.<br><b>Valide 3 ans</b>   |  |        |



## ACTIVITÉS POUR LES 50 ANS ET +

| ACTIVITÉ / LIEU   | JOUR / HEURE   |
|---|--|
| <b>Secourisme pour aînés</b><br>Centre Lajeunesse   | Lundi 3 octobre 2016<br>9 h - 15 h<br>60 \$                    |
| Grâce aux cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR), les participants acquièrent les compétences nécessaires afin d'être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires et les obstructions chez les adultes et de réagir dans ces situations. |  |
| <b>Programme Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIEER)</b><br>Centre Lajeunesse   | Gr 1: Mardi 10 h 30 - 11 h 45<br>Gr 2: Jeudi 10 h 30 - 11 h 45 |
| Exercices maison de PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique), renforcements des chevilles et poignets avec poids et élastiques afin de prévenir les chutes. Le tout complété par des exercices de Qi-Cong.  |  |
| <b>PRIX</b><br>1 fois/semaine : 70 \$   2 fois/semaine : 95 \$  |  |

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

## LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

| ACTIVITÉ   | JOUR / HEURE  | PRIX   |
|--|---|--------|
| <b>Anglais débutant</b><br>(grammaire et conversation de base)   | Mardi<br>19 h - 21 h                                  | 140 \$ |
| <b>Anglais intermédiaire</b><br>(grammaire et conversation)  | Gr 1: Mercredi 19 h - 21 h<br>Gr 2: Jeudi 19 h - 21 h | 140 \$ |
| <b>Espagnol débutant</b>   | Mardi<br>Gr 1: 19 h - 20 h 30<br>Gr 2: 20 h 30 - 22 h | 140 \$ |
| <b>Espagnol intermédiaire</b>  | Jeudi<br>Gr 1: 19 h - 20 h 30<br>Gr 2: 20 h 30 - 22 h | 140 \$ |
| <b>Description des cours de langue</b><br>Le plan de cours est réalisé en fonction des besoins des participants (bilan individuel en début de session).<br><i>Pour assurer un cours de qualité, groupes de 10 personnes maximum.</i> |   |        |

## ÉVÈNEMENT BÉNÉFICE

**Jeudi 20 octobre 2016, dès 18h**

Soirée au profit des activités enfants et familles du Centre Lajeunesse.

Souper concocté par le restaurant ALEP



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

Contactez-nous !



## CLINIQUE DE SANG

**24 janvier 2017**

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!**

## LOCATION DE SALLES



Pour une réunion, un événement, 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:**  
projecteur, système de son, éclairage de scène, etc.

**Formule clé en main:**  
de la réservation du traiteur à l'entretien, on s'occupe de tout!

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

## MODALITÉS DE PAIEMENT

En ligne, argent comptant, chèque, Interac, Visa et Mastercard. Taxes incluses dans les prix.



## 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:

