

# Activités de loisir Adultes et jeunes



**Automne 2019**

**DÉBUT DE LA SESSION**  
Semaine du 16 septembre  
Durée : 12 semaines

## INSCRIPTIONS

À partir du 12 août 2019

**Au Centre Lajeunesse :**  
Du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h

**En ligne au :**  
www.centrelajeunesse.org

## ADRESSES ET INSTALLATIONS

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

Centre Ste-Cécile : 225, rue de Castelnau Est  
École Henri-Julien : 8150, rue Rousselot  
École Lucien-Pagé : 8200, boulevard St-Laurent  
École St-Gérard : 505, rue Liège Est

**Les employés du Centre Lajeunesse vous souhaitent une bonne session !**



Illustration : Vannara

# ACTIVITÉS JEUNES

**Les cours pour enfants se déroulent sans la présence des parents.** La présence d'un parent au premier cours de la session est permise pour les tout-petits afin d'assurer une meilleure transition.

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.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

<b>Ballet</b> 2 1/2 à 3 ans Centre Lajeunesse	Dimanche Gr 1 : 9 h 15 - 10 h Gr 2 : 10 h 10 - 10 h 55	60 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Dimanche Gr 1 : 11 h 05 - 11 h 50 Gr 2 : 12 h - 12 h 45	60 \$
<b>Champion pour la vie</b> 4 à 6 ans Centre Ste-Cécile	Dimanche 10 h 30 - 11 h 30	60 \$
Sauras-tu relever les défis d'agilité, d'équilibre et de renforcement musculaire ? Une activité qui te permet de te dépasser physiquement tout en respectant ton rythme.		
<b>Karaté débutant</b> 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h - 19 h	65 \$
<b>Karaté intermédiaire</b> ceinture jaune et plus 7 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	65 \$
Pré-requis : kimono blanc et ceinture.		
<b>Parkour</b> 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 \$
<b>Petits danseurs</b> 2 1/2 à 3 ans Centre Lajeunesse	Samedi Gr 1 : 9 h 15 - 10 h Gr 2 : 10 h 10 - 10 h 55	60 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi Gr 1 : 11 h 05 - 11 h 50	60 \$
<b>Soccer</b> 5 à 7 ans École St-Gérard	Gr 1 : Mercredi 18 h 45 - 19 h 45 Gr 2 : Vendredi 18 h 45 - 19 h 45	60 \$
8 à 12 ans École St-Gérard	Vendredi 19 h 45 - 20 h 45	60 \$
<b>Ultimate frisbee - initiation</b> 9 à 12 ans École Henri-Julien	Lundi 18 h - 19 h 15	60 \$

En collaboration avec Ultimate Grand Montréal.



# ACTIVITÉS FAMILLES

## ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

Un seul accompagnateur par enfant

<b>Anglais bout d'chou</b> 3 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h - 10 h 45	60 \$ / famille
<b>Danse parent-enfant</b> 3 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi 10 h - 11 h	60 \$ / 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.		
<b>Karaté parent-enfant</b> 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Samedi 11 h - 12 h	75 \$ / famille
Kimono non obligatoire.		
<b>Pirouette et cabriole</b> 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
<b>Yoga parent-enfant</b> 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
<b>Zumba party</b> 6 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	70 \$ / famille
<b>On s'bouge en famille</b> Dimanche 9 h 30 - 13 h Centre Lajeunesse	29 septembre 27 octobre 24 novembre	Gratuit
Jeu 18 h - 19 h 30 Centre Lajeunesse	19 septembre 10 octobre 14 novembre 12 décembre	
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.		



## CRÉATIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Bande dessinée Débutant</b> 8 à 12 ans	Judi 17 h 30 - 18 h 30	60 \$
<b>Bande dessinée Avancé</b> 8 à 12 ans	Judi 17 h - 18 h 30	70 \$
<b>Créations écolos</b> 5 à 7 ans	Vendredi 17 h 15 - 18 h 15	60 \$
Ateliers permettant de créer à partir de différentes matières recyclées. Une manière de prendre soin de l'environnement tout en s'amusant. Contributions volontaires de matériel acceptées.		
<b>Gardiennage averti</b> 11 à 16 ans	Samedi 9 novembre 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		



## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Brigade culinaire</b> 12 à 17 ans et 50 ans et plus	Mercredi 17 h - 19 h	10 \$
Ces ateliers ont pour objectif d'initier les adolescents de 12 à 17 ans à la cuisine et à la saine alimentation ainsi que de développer leur autonomie culinaire, grâce à la collaboration avec une personne aînée, avec laquelle ils seront jumelés. Avec l'aide de l'intervenant, et grâce au savoir-faire de leur parrain ou marraine, les jeunes découvriront les bases de la gastronomie.		
<b>Atelier théâtre d'objets</b> 12 à 17 ans et 50 ans et plus	Judi 17 h - 19 h	10 \$ pour les ados 20 \$ pour les aînés
En collaboration avec le Théâtre de la Pire Espèce, nous vous proposons un espace d'expression et d'échange entre jeunes et aîné.e.s autour du théâtre d'objet. Lors de ces ateliers, vous découvrirez le potentiel des objets qui ont évolué au cours des siècles et vous serez invités à créer de courtes histoires en utilisant les objets comme personnage ou comme symbole. Au programme : échange de savoirs, rencontre de l'autre et créativité. Promis, vous ne regarderez plus les objets du quotidien de la même manière...		



## LA STATION

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

Au local 306, tous les jours :  
Billard, baby-foot, ping pong, salle d'entraînement physique, aide aux devoirs, zone internet, jeux vidéo.

Activités hebdomadaires gratuites sur inscription : ateliers de cuisine, ateliers mangas, etc.

Et aussi : soirées jeux, activités sportives, sorties plein-air, laserquest, go-kart, cinéma, etc.

- Station Lajeunesse
- Station1317
- Station1317@hotmail.com
- 514 872-0295



## TANDEM VSP

Tandem Villeray - Saint-Michel - Parc-Extension est le programme de la Ville de Montréal en sécurité urbaine et en prévention de la criminalité.

De nombreux services sont offerts gratuitement aux citoyens de l'arrondissement : ateliers de formation et de sensibilisation, visite-conseils à domicile, burinage de biens, évaluation de la sécurité dans l'aménagement urbain, soutien à la résolution de conflits, etc.



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

## PARTENAIRES

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





# ACTIVITÉS ADULTES

Début : Semaine du 16 septembre

Durée : 12 semaines

Adhésion obligatoire au Centre Lajeunesse pour les activités adultes :

**3 \$** pour la session d'automne 2019

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

<b>Préparation conserves maison</b>	Samedi 28 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.		
<b>Confection de sac réutilisable</b>	Dimanche 20 octobre 14 h - 16 h	30 \$
Joignez-vous à nous pour confectionner votre premier sac à vrac réutilisable, apprivoiser la couture avec des projets tout simples ou juste agiter vos 10 doigts en bonne compagnie. Matériel fourni.		
<b>Fabrication pâte à modeler écolo</b>	Samedi 23 novembre 10 h - 11 h	10 \$ / famille
Activité familiale parent-enfant (4-7 ans) de fabrication de pâte à modeler sans cuisson avec des ingrédients simples et 100% compostables ! Apportez vos pots pour repartir avec votre pâte à modeler écolo. Ingrédients fournis.		



## 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 : 150 \$

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

<b>Step</b>	Lundi 20 h - 21 h
Le step permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et du système cardio-vasculaire.	
<b>Abdos-fesses-cuisses</b>	Gr 1 : Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2 : Jeudi 18 h 30 - 19 h 45
<b>Cardio-tonus</b>	Mardi 18 h 15 - 19 h 30
<b>Pilates</b>	Gr 1 : Mardi 19 h 45 - 21 h Gr 2 : Vendredi 11 h - 12 h 15
<b>Pilates et entraînement fonctionnel</b>	Lundi 18 h 15 - 19 h 30
<b>Pilates étirement</b>	Mercredi Gr 1 : 18 h - 19 h 15 Gr 2 : 19 h 30 - 20 h 45
<b>Hatha yoga</b>	Lundi 19 h 30 - 20 h 45
<b>Power yoga</b>	Mercredi 18 h - 19 h 15
<b>Tai-Chi / Qi-Gong</b>	Lundi Gr 1 : 11 h - 12 h 15 Gr 2 : 17 h - 18 h 15
<b>Yoga doux</b>	Gr 1 : Lundi 18 h - 19 h 15 Gr 2 : Mercredi 19 h 30 - 20 h 45
<b>Zumba</b>	Gr 1 : Lundi 18 h 30 - 19 h 45 Gr 2 : Mercredi 19 h 15 - 20 h 30

## ACTIVITÉS POUR LES 50 ANS ET +

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Cours d'informatique</b>	Jeudi 9 h - 16 h dîner 12 h - 13 h session de 6 semaines Gr 1 : (19 septembre au 24 octobre) Gr 2 : (7 novembre au 12 décembre)	Gratuit pour les membres inscription obligatoire
Formation en informatique de 6 modules incluant : le fonctionnement d'un ordinateur, la recherche sur le web et les sources fiables d'information, l'utilisation du courriel, les transactions en ligne et protection de son identité, les médias sociaux, les services en ligne. En collaboration avec Communautaire.		
<b>Programme de mise en forme adapté</b>	Gr 1 : Mardi 10 h - 11 h 30 Gr 2 : Jeudi 9 h 10 h 30	1 cours par semaine : 75 \$ 2 cours par semaine : 120 \$
Le programme de mise en forme adapté s'adresse à tous. Le cours se divise ainsi : période d'échauffement, exercices d'aérobic, circuit musculaire, étirements et période de relaxation.		

## DANSE

Cette activité a lieu au Centre Lajeunesse

<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	

## CRÉATIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Café tricot</b>	Mercredi 10 h - 12 h	20 \$
Toutes les semaines, venez tricoter librement tout en buvant un petit café ou un thé, une bonne occasion pour faire des rencontres avec des personnes partageant la même passion de la laine. Aiguilles à tricoter disponibles sur place et une pelote sera fournie. En partenariat avec le Centre des aînés de Villeray.		
<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 Gr 4 : 17 h 30 - 19 h	100 \$
Tissu non fourni.		
<b>Guitare débutant</b> 15 ans et plus	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	145 \$
Apprentissage des techniques de base de la guitare acoustique et classique. Guitare non fournie.		
<b>Guitare Intermédiaire</b> 15 ans et plus	Mercredi 19 h 30 - 20 h 30	145 \$
Perfectionnement des techniques de base de la guitare acoustique et classique. Guitare non fournie.		



## LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Anglais débutant</b>	Gr 1 : Lundi 19 h - 20 h 30 Gr 2 : Mercredi 19 h - 20 h 30	145 \$
<b>Anglais intermédiaire</b>	Vendredi 19 h - 20 h 30	145 \$
<b>Espagnol débutant</b>	Mardi Gr 1 : 18 h - 19 h 30 Gr 2 : 19 h 30 - 21 h	145 \$
<b>Espagnol intermédiaire</b>	Jeudi Gr 1 : 18 h - 19 h 30 Gr 2 : 20 h - 21 h 30	145 \$

Il est recommandé de faire le test de niveau disponible sur notre site web, pour vous inscrire dans le groupe adapté.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

<b>Aïkido</b> Centre Lajeunesse	Lundi 19 h - 20 h 30	110 \$
<b>Hockey cosom</b> École Lucien-Pagé	Lundi 19 h 30 - 21 h	80 \$
<b>Ping pong</b> Centre Ste-Cécile	Lundi 18 h 30 - 20 h	65 \$
Équipement fourni.		
<b>Volleyball</b> École St-Gérard	Lundi 19 h 30 - 21 h 30	90 \$
Pour les joueurs de tous les niveaux.		
<b>Volleyball intermédiaire</b> École St-Gérard	Mercredi 20 h - 22 h	90 \$

## TOUJOURS PLUS AU CENTRE LAJEUNESSE !

### 30 ANS DU CENTRE LAJEUNESSE

Jeudi 17 octobre 2019, à 18 h

L'événement bénéfique annuel sera l'occasion de célébrer 30 années au service des citoyens de Villeray, à offrir des activités de loisir accessibles et novatrices et à gérer un milieu de vie accueillant et ouvert à tous.

Cet événement sera aussi le dernier dans le bâtiment actuel avant la relocalisation de nos activités.

Cette année encore, on vous prépare une soirée haute en couleurs en collaboration avec notre partenaire **L'Épicerie Traiteur La Cena**, qui s'activera en cuisine pour le plus grand plaisir de nos papilles.

Une belle opportunité de se réunir une dernière fois au Centre Lajeunesse avant le lancement d'une nouvelle aventure très prometteuse !



Billets : 80 \$ par personne.  
Tables de 10 disponibles.

Informations et réservation:  
514 278-2654 | info@centrelajeunesse.org

### FÊTE D'HALLOWEEN

Dimanche 27 octobre, 9 h 30 à 13 h

Distribution de bonbons, photos costumées et jeux pour tous.



### FÊTE DE NOËL

Dimanche 8 décembre, 9 h 30 à 13 h

Père Noël, jeux et collations.

GRATUIT !



### LOCATION DE SALLES

Pour une réunion, un atelier ou un événement, 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 !

Une question ? Besoin de réserver ?  
Contactez Ian !  
514 278-2654  
location@centrelajeunesse.org



### QU@RTIER INTERNET

Lundi au vendredi 9 h à 12 h et 13 h à 17 h

Ordinateurs disponibles gratuitement pour accéder à Internet et imprimer vos documents (0,15\$/copie).

Inscrivez-vous à notre infolettre  
[www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)