

Activités de loisir Adultes et jeunes



Hiver 2019

DÉBUT DE LA SESSION
Semaine du 14 janvier
Durée: 10 semaines

Aucune activité la semaine du 4 au 10 mars

INSCRIPTIONS

À partir du 26 novembre 2018

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 Ste-Cécile : 7230, avenue de Gaspé

École Lucien-Pagé : 8200, boulevard St-Laurent



ACTIVITÉS JEUNES

* Nouvelle activité

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

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Champion pour la vie 4 à 6 ans Centre Ste-Cécile	Dimanche 10 h 30 - 11 h 30	50 \$
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. Réussites garanties !		
Ballet 2 1/2 à 3 ans Centre Lajeunesse	Dimanche Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 10 - 10 h 55	50 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Dimanche Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 45	50 \$
Karaté débutant 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h - 19 h	55 \$
Karaté intermédiaire (ceinture jaune et plus) 7 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	55 \$
Pré-requis : uniforme de karaté blanc et ceinture.		
Parkour 5 à 7 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 17 h - 18 h	50 \$
8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mardi 18 h 15 - 19 h 15	50 \$
Petits danseurs 2 1/2 à 3 ans Centre Lajeunesse	Samedi Gr 1: 9 h 15 - 10 h Gr 2: 10 h 10 - 10 h 55	50 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50	50 \$
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	50 \$
8 à 12 ans École Ste-Cécile	Vendredi 19 h 15 - 20 h 15	50 \$
Tir à l'arc 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mercredi 18 h - 19 h	50 \$
Ultimate frisbee - initiation 9 à 12 ans École Ste-Cécile	Lundi 18 h - 19 h 15	50 \$

En collaboration avec Ultimate Grand Montréal.

CRÉATIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Atelier de bijoux 8 à 12 ans	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.		
*Créations écolos 5 à 7 ans	Vendredi 17 h 15 - 18 h 15	50 \$
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.		
*Pratiqu'Arts 8 à 12 ans	Jeudi 18 h 30 - 19 h 30	50 \$
Pour découvrir les différents courants artistiques et expérimenter des techniques de grands peintres reconnus. Un atelier permettant de voir le monde autrement. Les néophytes sont les bienvenus. Matériel fourni.		
Bande dessinée Débutant 8 à 12 ans	Jeudi 17 h 30 - 18 h 30	50 \$
Bande dessinée Avancé 8 à 12 ans	Jeudi 17 h - 18 h 30	55 \$
Chorale 6 à 10 ans	Lundi 17 h 45 - 18 h 45	50 \$
Pour découvrir sa voix tout en s'amusant et en apprenant à chanter des chansons de différents styles.		
Défi Lego 7 à 9 ans	Jeudi 17 h 45 - 18 h 45	55 \$
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.		
Gardien averti 11 à 16 ans	Samedi 23 février 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.		

CAMP D'HIVER

Du 4 au 8 mars 2019 - 9 h à 16 h
Camp régulier et camps thématiques 5 à 12 ans
Service de garde disponible

Viens t'amuser avec nous !

Renseignements et inscriptions sur notre site à partir du 26 novembre 2018.



FÊTE DE NOËL

Dimanche 2 décembre
9 h 30 à 13 h - **GRATUIT**
Jeux, collations et surprises !



ACTIVITÉS FAMILLES

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

L'enfant doit être accompagné d'un seul parent

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Atelier marmelade 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 19 janvier 9 h 15 - 10 h 45	40 \$ / famille
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 19 janvier 11 h - 12 h 30	40 \$ / famille
Venez mettre un peu de couleur et de saveur dans votre assiette déjeuner en concoctant un petit plus pour vos rôties du matin. Destination chaleur et bonheur, direction Centre Lajeunesse !		
*Atelier soupes 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 2 février 9 h 15 - 10 h 45	40 \$ / famille
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 2 février 11 h - 12 h 30	40 \$ / famille
Venez confectionner des soupes réconfortantes et pleines de nutriments. Un moment chaleureux à partager !		
*Atelier boîte à lunch 5 à 7 ans Centre Lajeunesse	Samedi 16 mars 9 h 15 - 10 h 45	40 \$ / famille
8 à 12 ans Centre Lajeunesse	Samedi 16 mars 11 h - 12 h 30	40 \$ / famille
Venez cuisiner en famille des recettes faciles pour dynamiser la boîte à lunch des petits comme des grands.		
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	Samedi 11 h - 12 h	65 \$ / famille
Uniforme non obligatoire.		
Pirouette et cabriole 2 1/2 à 3 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 9 h 30 - 10 h 30	60 \$ / famille
4 à 5 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 11 h - 12 h	60 \$ / famille
Yoga parent-enfant 2 à 4 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 9 h 45 - 10 h 30	60 \$ / famille
5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Dimanche 10 h 45 - 11 h 30	60 \$ / famille
Zumba doux 3 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi 10 h - 11 h	60 \$ / famille
Zumba party 6 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	60 \$ / famille
On s'bouge en famille Dimanche 9 h 30 - 13 h Centre Lajeunesse	27 janvier 24 février 24 mars	Gratuit
Jeudi 18 h - 19 h 30 Centre Lajeunesse	10 janvier 7 février 7 mars	
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 jeux de société 12 à 17 ans	Mercredi 17 h - 18 h	Gratuit
Viens partager des moments ludiques avec d'autres jeunes de ton âge et essayer de nouveaux jeux.		
*Atelier manga 12 à 17 ans	Mardi 17 h - 18 h	10 \$
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).		
*Billard - initiation 12 à 17 ans	Jeudi 18 h 30 - 20 h	Gratuit
Tu as toujours eu envie d'apprendre à jouer au billard, mais tu n'as pas accès à l'équipement nécessaire pour le faire. C'est le moment d'essayer.		
*Multi-sports 12 à 17 ans	Vendredi 18 h 30 - 20 h 30	Gratuit
Activités sportives proposées chaque semaine dans un esprit amical et récréatif.		

STATION 13/17



station1317@hotmail.com
514 872-0295

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

Entraînement physique, sorties abordables, aide aux devoirs, ateliers de discussion, ateliers artistiques et culinaires, table de jeunes, etc.

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



PARTENAIRES

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



ACTIVITÉS ADULTES

DÉBUT: Semaine du 14 janvier
Durée: 10 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
*Confection produits ménagers maison	Vendredi 25 janvier 19 h - 21 h	35 \$
Cet atelier permettra de découvrir des ingrédients naturels pouvant servir à la fabrication de produits simples et très économiques pour faire la chasse à la saleté, aux microbes, à la graisse... Apportez au moins 3 contenants pour rapporter des échantillons à la maison !		
*Conférence Zéro déchet	Jeudi 21 février 19 h - 20 h 30	Gratuit
Laure Caillot viendra démystifier le mode de vie zéro déchet et sa complexité. Au travers d'exemples puisés dans son parcours, elle vous aidera à poser de nouveaux gestes déculpabilisants. Contribution volontaire. Inscription obligatoire.		
*Création de savons	Samedi 9 mars 10 h 30 - 12 h	35 \$

Il s'agit d'un atelier interactif où vous apprendrez les techniques de base de la fabrication du savon selon le procédé à froid. Nous suggérons aux participants de s'habiller avec des vêtements appropriés pour « cuisiner » et de porter des souliers fermés.



ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Aïkido Centre Lajeunesse	Lundi 19 h - 20 h 30	110 \$
Hockey cosom École Lucien-Pagé	Lundi 19 h 30 - 21 h	70 \$
Ping pong Centre Ste-Cécile	Lundi 18 h 30 - 20 h	60 \$
Équipement fourni.		
Tir à l'arc Centre Ste-Cécile	Mercredi 19 h - 20 h 30	75 \$
Volleyball récréatif École Ste-Cécile	Lundi 19 h 30 - 21 h 30	75 \$
Pour les joueurs de niveau débutant.		
Volleyball École Ste-Cécile	Mercredi 19 h 30 - 21 h 30	75 \$

MISE EN FORME ET DÉTENTE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

Les activités suivantes peuvent être jumelées
1 cours/semaine : 100 \$ | 2 cours/semaine : 130 \$

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

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



MIDI EXPRESS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Tai-Chi / Qi-Gong	Lundi Gr 1: 11 h - 12 h Gr 2: 13 h - 14 h	75 \$
Yoga	Mercredi 12 h - 12 h 50	75 \$

DANSE

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

LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Anglais débutant	Gr 1: Lundi 19 h - 21 h Gr 2: Mercredi 19 h - 21 h	130 \$
Anglais intermédiaire	Vendredi 19 h - 21 h	130 \$
Espagnol débutant	Mardi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	130 \$
Espagnol intermédiaire	Jeudi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	130 \$



TRICOT

CRÉATIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
*Café tricot	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.		
*Dessin	Jeudi 19 h 30 - 21 h	130 \$
Exploration du dessin sous toutes ses formes. Cet atelier s'adresse à tous les niveaux de dessinateur.		
Guitare débutant 15 ans et plus	Mercredi Gr 1: 18 h 30 - 19 h 30 Gr 2: 19 h 30 - 20 h 30	130 \$
Apprentissage ou perfectionnement des techniques de base de la guitare acoustique et 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 Gr 4: 17 h 30 - 19 h	95 \$
Tissu non fourni		
Secourisme général RCR/DEA	Samedi / Dimanche 23 - 24 février 9 h 30 - 16 h 30	145 \$
Formation complète de premiers soins incluant la réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les bébés. Valide 3 ans		

ACTIVITÉS POUR LES 50 ANS ET +

ACTIVITÉ / LIEU	JOUR / HEURE	PRIX
Programme Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIEER) Centre Lajeunesse	Jeudi 10 h - 11 h 30	75 \$
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.		

TOUJOURS PLUS AU CENTRE LAJEUNESSE !

CLINIQUE DE SANG

22 janvier 2019

Donnez du sang, donnez la vie.
Venez nombreux !



Nos trois présidents d'honneur:
Mourad Romdhane, Rosannie Filato et Eugène Lapierre



BÉNÉVOLAT

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



QU@RTIER INTERNET

Lundi au vendredi 9 h à 17 h
(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.



VACANCES DE NOËL

Le Centre Lajeunesse sera fermé pendant les fêtes de Noël, du **22 décembre 2018 au 4 janvier 2019 inclusivement.**

Bon congé !



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

Inscrivez-vous à notre infolettre
www.centrelajeunesse.org