

## Activités de loisir Adultes et jeunes

Printemps 2019



**DÉBUT DE LA SESSION**  
Semaine du 15 avril  
Durée: 8 semaines

### INSCRIPTIONS

À partir du 11 mars 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



# 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

<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	50 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Dimanche Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50 Gr 2: 12 h - 12 h 45	50 \$
<b>Champion pour la vie</b> 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 !

<b>Karaté débutant</b> 5 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mardi 18 h - 19 h	55 \$
<b>Karaté intermédiaire</b> 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.

<b>Parkour</b> 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 \$
<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	50 \$
4 à 5 ans Centre Lajeunesse	Samedi Gr 1: 11 h 05 - 11 h 50	50 \$
<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	50 \$
8 à 12 ans École St-Gérard	Vendredi 19 h 45 - 20 h 45	50 \$
<b>Tir à l'arc</b> 8 à 12 ans Centre Ste-Cécile	Mercredi 18 h - 19 h	50 \$
<b>Ultimate frisbee - initiation</b> 9 à 12 ans École Henri-Julien	Lundi 18 h - 19 h 15	50 \$

En collaboration avec Ultimate Grand Montréal.

### CRÉATIVITÉ ET DÉVELOPPEMENT

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>*Créations écolos</b> 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.

<b>*Espagnol par le jeu</b> 6 à 10 ans	Lundi 17 h 45 - 18 h 45	50 \$
---	----------------------------	-------

Activité permettant de s'initier à l'espagnol tout en s'amusant. Pour enfant n'ayant pas ou très peu de connaissances en espagnol.

<b>*Pratiqu'Arts</b> 8 à 12 ans	Jeu 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.

<b>Bande dessinée Débutant</b> 8 à 12 ans	Jeu 17 h 30 - 18 h 30	50 \$
--	--------------------------	-------

<b>Bande dessinée Avancé</b> 8 à 12 ans	Jeu 17 h - 18 h 30	55 \$
--	-----------------------	-------

<b>Défi Lego</b> 7 à 9 ans	Jeu 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.

<b>Gardien averti</b> 11 à 16 ans	Samedi 25 mai 9 h 30 - 16 h 30	50 \$
--------------------------------------	-----------------------------------	-------

Cours complet fournissant une accréditation de gardiennage.



# 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 en famille.

<b>Karaté parent-enfant</b> 5 à 8 ans Centre Lajeunesse	Samedi 11 h - 12 h	65 \$ / 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	60 \$ / famille
--	----------------------------	-----------------

4 à 5 ans Centre Ste-Cécile	Samedi 11 h - 12 h	60 \$ / famille
--------------------------------	-----------------------	-----------------

<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 45 - 11 h 30	60 \$ / famille
--------------------------------	-------------------------------	-----------------

<b>Zumba party</b> 6 à 12 ans Centre Lajeunesse	Mercredi 18 h - 19 h	60 \$ / famille
---	-------------------------	-----------------

<b>On s'bouge en famille</b> Dimanche 9 h 30 - 13 h Centre Lajeunesse	28 avril 26 mai	Gratuit
Jeu 18 h - 19 h 30 Centre Lajeunesse	11 avril 9 mai	

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.



### 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:



Le Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse est membre de la FQCCL





# ACTIVITÉS ADULTES

**DÉBUT: Semaine du 15 avril**  
Durée: 8 semaines

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

<b>*Entretien de vélo et burinage</b>	Dimanche 14 avril 9 h - 12 h	Gratuit pour les membres
---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

Venez apprendre les techniques de base de l'entretien de votre vélo tel que réparer une crevaillon, aligner les roues, ajuster les freins et le dérailleur. De plus, vous aurez la possibilité de bénéficier du service de burinage avec Tandem VSP.

<b>*Germination et pousses</b>	Jeudi 16 mai 18 h - 19 h	35 \$
--------------------------------	-----------------------------	-------

Venez apprendre à cultiver les pousses et les germinations pour récolter des aliments frais, riches en fibres et en vitamines, dans le confort de votre foyer, et ce, durant toute l'année.

<b>Création de savon</b>	Jeudi 13 juin 19 h - 20 h 30	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

<b>Aïkido</b> Centre Lajeunesse	Lundi 19 h - 20 h 30	90 \$
<b>Ping pong</b> Centre Ste-Cécile	Lundi 18 h 30 - 20 h	60 \$
Équipement fourni.		
<b>Tir à l'arc</b> Centre Ste-Cécile	Mercredi 19 h - 20 h 30	75 \$
<b>Volleyball récréatif</b> École St-Gérard	Lundi 19 h 30 - 21 h 30	75 \$
Pour les joueurs de tous les niveaux.		
<b>Volleyball intermédiaire</b> École St-Gérard	Mercredi 20 h - 22 h	75 \$

## MISE EN FORME ET DÉTENTE

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

Les activités suivantes peuvent être jumelées  
1 cours/semaine : 90 \$ | 2 cours/semaine : 120 \$

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>*Tai-Chi / Qi-Gong</b>	Lundi 17 h - 18 h
<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>Djamboola</b>	Jeudi 18 h 30 - 19 h 45
<b>Pilates</b>	Mardi 19 h 45 - 21 h
<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>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



## MIDI EXPRESS

Toutes ces activités ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Pilates</b>	Vendredi 11 h - 12 h	75 \$
<b>Tai-Chi / Qi-Gong</b>	Lundi Gr 1: 11 h - 12 h Gr 2: 13 h - 14 h	75 \$
<b>Yoga</b>	Mercredi 12 h - 13 h	75 \$

## 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	

## LANGUES

Tous ces cours ont lieu au Centre Lajeunesse

<b>Anglais débutant</b>	Gr 1: Lundi 19 h - 21 h Gr 2: Mercredi 19 h - 21 h	120 \$
<b>Anglais intermédiaire</b>	Vendredi 19 h - 21 h	120 \$
<b>Espagnol débutant</b>	Mardi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	120 \$
<b>Espagnol intermédiaire</b>	Jeudi Gr 1: 18 h 30 - 20 h Gr 2: 20 h - 21 h 30	120 \$

## 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 Villerey.		
<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	85 \$

Tissu non fourni.

<b>Guitare débutant</b> 15 ans et plus	Mercredi 18 h 30 - 19 h 30	120 \$
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	120 \$
--	-------------------------------	--------

Perfectionnement des techniques de base de la guitare acoustique et classique. Guitare non fournie.



## 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 (18 avril au 23 mai)	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 Intégral d'Exercices d'Équilibre Renforcé (PIER)</b>	Jeudi 10 h - 11 h 30	65 \$
---	-------------------------	-------

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 !

### CAMP DE JOUR

**Du 25 juin au 16 août | Pour les 4-11 ans**

- Camp régulier
- Camp soccer
- Camp ultimate frisbee
- Camp énigmes
- Camp basketball
- Camp danse
- Camp BD
- Camp parkour

Et pour tous, des grands jeux, des sorties, des activités de plein-air et du sport !

Nouveau : de 9 h à 16 h !

Service de garde dès 7 h 30 et jusqu'à 18 h

Inscriptions dès le 11 mars 2019

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

ou au Centre Lajeunesse du lundi au vendredi de 9 h à 18 h



### VENTE DE GARAGE

**Samedi 15 juin | 10 h à 14 h | Stationnement du Centre Lajeunesse**

Les bénéfices seront remis à la Station et au collectif Villerey Sans Faim

Prix d'une table : 20 \$

Réservation des tables au 514 278-2654



### COURSE EN FAMILLE VILLERAY

**Samedi 25 mai 2019 | 9 h à 12 h | Parc Villerey**

Rassemblement sportif ouvert à tous pour partager le plaisir du sport !

4 parcours :

- Courses des petits : 250 m
- 1 Km
- 3 Km
- 5 Km

GRATUIT !

Inscriptions dès le 15 avril 2019

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

ou sur place du lundi au vendredi de 9 h à 18 h



### 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 17 juin au 5 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 !

**Souper dansant de clôture**

Lundi 19 août 2019 à 18 h 30

Prix : 18 \$



### 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)