



**CENTRE  
PIERRE-CHARBONNEAU**

# PROGRAMMATION

**HIVER 2023**



*Au cœur du Parc Olympique, un monde à découvrir...*



Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
**Montréal** 

Québec 



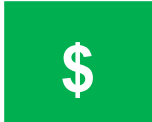


## AVEZ-VOUS VOTRE CARTE DE MEMBRE ?

La carte de membre est requise pour accéder à toutes les activités ayant lieu au Centre Pierre-Charbonneau.

Lors de votre première visite, une carte de membre sera imprimée affichant votre nom ainsi que votre numéro de membre. Cette carte sera requise pour accéder au Centre Pierre-Charbonneau.

Si vous perdez votre carte, des frais de 7 \$ seront appliqués pour l'impression d'une carte de remplacement.



## COÛT DE LA CARTE DE MEMBRE

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE (valide jusqu'au 30 septembre 2023)

- 17 ans et moins = 13 \$
- 18 ans et plus = 26 \$



## STATIONNEMENT

Une vignette de stationnement vous permettant de vous stationner gratuitement pendant la durée de vos activités vous sera remise avec votre carte de membre.



## SURVEILLEZ NOS NOUVEAUTÉS

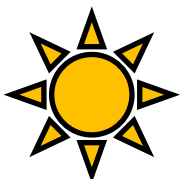
De nouvelles activités s'ajoutent à notre programmation d'hiver, elles sont en rouge dans les grilles d'activités. Osez-vous les essayer ?



## ACCÈS GRATUIT AU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

Accès gratuit au centre d'entraînement pour les parents durant l'activité de leur enfant.

- Carte de membre obligatoire (26 \$)
- S'applique uniquement pour les activités de l'Association du Centre Pierre-Charbonneau.
- Vous devez demander une carte d'accès à l'accueil (places limitées)
- Vous devez remettre la carte d'accès à la fin de votre entraînement.



## RABAIS - FADOQ

Sur présentation de la carte de membre de la FADOQ, une réduction de 10 % s'applique sur la tarification normale des activités. Veuillez noter qu'aucune réduction ne s'applique sur la carte de membre.



## CARTE ACCOMPAGNATEUR LOISIR

Sur présentation de la Carte accompagnement loisir, la personne qui a un handicap paie le montant de son entrée et la gratuité est accordée à son accompagnateur.

## PÉRIODES D'INSCRIPTION

\* Il est nécessaire d'avoir été inscrit à la même activité ou au même forfait à la session automne 2022 pour se prévaloir des préinscriptions.

PRÉINSCRIPTION*	Date	Heure	Lieu
	5 au 9 décembre 2022	9 h 00 à 21 h 30	Au comptoir

INSCRIPTION**	Date	Heure	Lieu
	10 au 16 décembre 2022	9 h 00 à 21 h 00	Au comptoir Par téléphone En ligne

\*\* Selon les places disponibles, il sera possible de s'inscrire après le 16 décembre 2022.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Pour vous inscrire en ligne, vous devez avoir un compte sur le site loisirs.montreal.ca

### Option 1

Visitez notre site internet, [www.centrepierrecharbonneau.com](http://www.centrepierrecharbonneau.com) et cliquer sur l'onglet loisirs et ensuite sur inscriptions en ligne pour être redirigé directement à notre programmation en ligne.

### Option 2

Sur le site loisirs.montreal.ca (<https://loisirs.montreal.ca/IC3/#/U2010>) dans les critères de recherche, sélectionner l'arrondissement Mercier – Hochelaga-Maisonneuve et l'organisme Association du Centre Pierre-Charbonneau.

## POUR CRÉER VOTRE COMPTE SUR LOISIRS.MONTREAL.CA

### Option 1

Vous avez une carte de bibliothèque ou de loisirs

Rendez-vous sur le site loisirs.montreal.ca (<https://loisirs.montreal.ca/IC3/#/U2010>), cliquez sur l'onglet connexion en haut de la page à droite, ensuite cliquez sur créer mon dossier et suivre les étapes.

### Option 2

Vous n'avez pas de carte de bibliothèque ou de loisirs.

Pour **les résidents de Montréal** : présentez-vous dans une bibliothèque ou présentez-vous au comptoir d'accueil du Centre Pierre-Charbonneau.

Pour **les non-résidents** : présentez-vous au comptoir d'accueil du Centre Pierre-Charbonneau.

**Dans les deux cas**, une fois que vous aurez votre numéro à 14 chiffres, vous devrez aller sur le site loisirs.montreal.ca (<https://loisirs.montreal.ca/IC3/#/U2010>) pour créer votre profil.

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### Modes de paiement

Comptant, Interac, Visa et Mastercard. Il est important de noter qu'aucun chèque personnel ne sera accepté.

### Autres renseignements

- Programmation sujette à changement sans préavis.
- Casier et vestiaire à la disposition des participants aux activités.
- Vous avez oublié votre cadenas, pas de problème, vous pouvez en emprunter un à l'accueil.
- Les cadenas laissés sur les casiers seront coupés chaque soir à la fermeture.

## MESURES SANITAIRES

Si des mesures sanitaires sont imposées par la Direction de la santé publique, elles devront en tout temps être respectées.

## ACTIVITÉS CULTURELLES – JEUNESSE

### Éveil musical du Québec

Cours : basse électrique, batterie, chant, chorale, clarinette, guitare, piano et violon  
 Renseignements : 438 828-3462  
 Courriel : [eveilmusicaldemontreal@gmail.com](mailto:eveilmusicaldemontreal@gmail.com)

## ACTIVITÉS SPORTIVES – JEUNESSE

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Basketball – 8-12 ans	Mercredi	18 h 00 à 19 h 00	11	70 \$	11-01-2023	22-03-2023
Basketball – 13-17 ans	Mercredi	19 h 15 à 20 h 15	11	70 \$	11-01-2023	22-03-2023
Club de course – Mère / fille	Mardi	18 h 00 à 19 h 00	11	70 \$	10-01-2023	21-03-2023
Kin-ball – 8-14 ans	Mardi	18 h 15 à 19 h 15	11	70 \$	10-01-2023	21-03-2023
Mini soccer – 6-8 ans	Lundi	17 h 15 à 18 h 15	11	70 \$	09-01-2023	20-03-2023
Club Gymnacentre	Gymnastique récréative et compétitive Renseignements : 514 252-6777 Site internet : <a href="http://www.gymnacentre.ca">www.gymnacentre.ca</a>					
Club international Montréal badminton	Lundi Jeudi	18 h 30 à 20 h 30	Information : 514 271-7485 Site internet : <a href="http://www.badmintonmontreal.ca">www.badmintonmontreal.ca</a>			

## COURS D'ARTS MARTIAUX – JEUNESSE

COURS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Judo – 8-11 ans ** Club de Judo de Montréal	Lundi Samedi	18 h 00 à 19 h 30 9 h 00 à 10 h 30	11	210 \$	09-01-2023	25-03-2023
Judo – 12-17 ans Club de Judo de Montréal	Mercredi Samedi	18 h 00 à 19 h 30 10 h 45 à 12 h 15	11	210 \$	11-01-2023	25-03-2023
<b>Un judogi est requis pour participer aux cours de judo.</b>						
** Les frais d'affiliation pour les jeunes du Club de Judo de Montréal qui participeront aux Jeux de Montréal seront payés par l'Association du Centre Pierre-Charbonneau						
Aïkido La Forge Aïkido	Renseignements : 514 668-6075 Site internet : <a href="http://www.aikidolaforge.com">www.aikidolaforge.com</a>					
Karaté Club de karaté Mugen	Renseignements : 450 937-2716 Site internet : <a href="http://www.karatemugen.com">www.karatemugen.com</a>					
Taekwondo Laurent Deteix Taekwondo	Renseignements : 514 495-2023 Site internet : <a href="http://www.tkd-deteix.com">www.tkd-deteix.com</a>					



## COURS DE DANSE – JEUNESSE

COURS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Danse contemporaine 13-17 ans	Lundi	18 h 30 à 19 h 30	10	70 \$	23-01-2023	27-03-2023
Hip-hop – 8-12 ans	Mercredi	17 h 30 à 18 h 30	11	70 \$	11-01-2023	22-03-2023
Hip-hop – 13-17 ans	Mercredi	18 h 45 à 19 h 45	11	70 \$	11-01-2023	22-03-2023
Moderne jazz – 4-6 ans	Lundi	17 h 15 à 18 h 15	10	70 \$	23-01-2023	27-03-2023

## ACTIVITÉS CULTURELLES – ADULTES

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Pastel, aquarelle et acrylique	Vendredi	9 h 30 à 12 h 30	11	155 \$	13-01-2023	24-03-2023
Théâtre	Mardi	15 h 00 à 17 h 00	11	170 \$	10-01-2023	21-03-2023
Ensemble vocal Stakato	Mercredi	18 h 00 à 20 h 30	Renseignements : 438 521-8805 Site internet : <a href="http://www.evstakato.com">www.evstakato.com</a>			
Éveil musical du Québec	Cours : basse électrique, batterie, chant, chorale, clarinette, guitare, piano et violon Renseignements : 438 828-3462 Courriel : <a href="mailto:eveilmusicaldemontreal@gmail.com">eveilmusicaldemontreal@gmail.com</a>					

## ACTIVITÉS PHYSIQUES – ADULTES

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Ballet fitness	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	11	105 \$	12-01-2023	23-03-2023
Bootcamp	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Club de course – Mère / fille	Mardi	18 h 00 à 19 h 00	11	80 \$	10-01-2023	21-03-2023
Cardio boxe	Lundi	18 h 00 à 19 h 00	11	110 \$	09-01-2023	20-03-2023
Conditionnement physique	Lundi Mercredi	17 h 00 à 18 h 25 17 h 00 à 18 h 25	11	155 \$	09-01-2023	22-03-2023
Essentris	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	11	105 \$	12-01-2023	23-03-2023
Kin-ball	Mardi	19 h 30 à 20 h 30	11	100 \$	10-01-2023	21-03-2023
Tai Chi	Lundi	18 h 15 à 19 h 15	11	130 \$	09-01-2023	20-03-2023
Tai Chi pour débutant	Jeudi	13 h 00 à 14 h 00	11	130 \$	12-01-2023	23-03-2023
Tai Chi intermédiaire 1	Mardi	13 h 00 à 14 h 00	11	130 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga Hatha	Lundi	18 h 35 à 19 h 50	11	120 \$	09-01-2023	20-03-2023
Yoga Hatha	Mardi	12 h 00 à 13 h 00	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga Hatha	Mercredi	18 h 15 à 19 h 30	11	120 \$	11-01-2023	22-03-2023
Zumba fitness	Mercredi	19 h 00 à 20 h 00	11	95 \$	11-01-2023	22-03-2023

## COURS D'ARTS MARTIAUX – ADULTES

COURS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Judo (Ceintures blanches à ceintures bleues)	Lundi Mercredi	19 h 45 à 21 h 15 19 h 45 à 21 h 15	11	210 \$	09-01-2023	22-03-2023
Un judogi est requis pour participer aux cours de judo.						
Aïkido La Forge Aïkido	Renseignements : 514 668-6075 Site internet : <a href="http://www.aikidolaforge.com">www.aikidolaforge.com</a>					
Karaté Club de karaté Mugen)	Renseignements : 450 937-2716 Site internet : <a href="http://www.karatemugen.com">www.karatemugen.com</a>					
Taekwondo Laurent Deteix Taekwondo	Renseignements : 514 495-2023 Site internet : <a href="http://www.tkd-deteix.com">www.tkd-deteix.com</a>					

## COURS DE DANSE – ADULTES

COURS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Danse contemporaine	Lundi	19 h 45 à 20 h 45	10	115 \$	23-01-2023	27-03-2023
Danse en ligne pour débutant (UniDanse)	Mercredi	14 h 15 à 15 h 45	11	90 \$	11-01-2023	22-03-2023
Danse en ligne intermédiaire (UniDanse)	Mercredi	12 h 30 à 14 h 00	11	90 \$	11-01-2023	22-03-2023
Hip-hop	Mercredi	20 h 00 à 21 h 00	11	115 \$	11-01-2023	22-03-2023
Danse orientale pour débutante	Jeudi	19 h 15 à 20 h 15	11	115 \$	12-01-2023	23-03-2023
Danse orientale pour intermédiaire	Jeudi	20 h 15 à 21 h 15	11	115 \$	12-01-2023	23-03-2023

## ACTIVITÉS – CLUB SANTÉ (les activités sont adaptées pour les personnes de 50 ans et +)

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Cardio 50 ans et plus (multi-niveaux)	Lundi au jeudi	9 h 30 à 10 h 30	11	130 \$	09-01-2023	23-03-2023
Cardio boxe	Jeudi	14 h 15 à 15 h 15	11	110 \$	12-01-2023	23-03-2023
Cardio tambour	Lundi	13 h 00 à 14 h 00	11	95 \$	09-01-2023	20-03-2023
Cardio tambour	Jeudi	13 h 00 à 14 h 00	11	95 \$	12-01-2023	23-03-2023
Danse en ligne pour débutant	Mercredi	14 h 15 à 15 h 45	11	90 \$	11-01-2023	22-03-2023
Danse en ligne intermédiaire	Mercredi	12 h 30 à 14 h 00	11	90 \$	11-01-2023	22-03-2023
Étirements dynamiques	Lundi	10 h 45 à 11 h 45	11	105 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Lundi	9 h 00 à 10 h 30	11	130 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Lundi	10 h 45 à 12 h 15	11	130 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Mercredi	9 h 00 à 10 h 30	11	130 \$	11-01-2023	22-03-2023
Gymnastique holistique	Mercredi	10 h 45 à 12 h 15	11	130 \$	11-01-2023	22-03-2023
Musculation sur ballon	Mardi	10 h 45 à 11 h 45	11	105 \$	10-01-2023	21-03-2023
Pastel, aquarelle et acrylique	Vendredi	9 h 30 à 12 h 30	11	155 \$	13-01-2023	24-03-2023
Pilates	Jeudi	10 h 45 à 11 h 45	11	87 \$	12-01-2023	23-03-2023
Renforcement et étirements	Mercredi	10 h 45 à 12 h 00	11	105 \$	11-01-2023	22-03-2023
Tai chi intermédiaire 1	Mardi	13 h 00 à 14 h 00	11	130 \$	10-01-2023	21-03-2023
Tai Chi pour débutant	Jeudi	13 h 00 à 14 h 00	11	130 \$	12-01-2023	23-03-2023
Théâtre	Mardi	15 h 00 à 17 h 00	11	170 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga Hatha (multi-niveaux)	Mardi	11 h 45 à 12 h 45	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga Hatha (multi-niveaux)	Jeudi	11 h 15 à 12 h 15	11	110 \$	12-01-2023	23-03-2023
Yoga thérapeutique	Mardi	10 h 30 à 11 h 30	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga thérapeutique	Jeudi	10 h 00 à 11 h 00	11	110 \$	12-01-2023	23-03-2023
Zumba Gold	Lundi	11 h 00 à 12 h 00	11	95 \$	09-01-2023	20-03-2023
Zumba Gold	Jeudi	11 h 00 à 12 h 00	11	95 \$	12-01-2023	23-03-2023

## FORFAIT MISE EN FORME POUR 50 ANS ET PLUS

### 395 \$ / 12 mois (possibilité de payer en 10 versements égaux)

#### Le forfait mise en forme inclut :

- Douze mois par année, l'accès au centre d'entraînement du lundi au jeudi, de 7 h 45 à 16 h 30, et ceci pour la durée de votre forfait.
- Du mois de janvier 2023 au mois de mai 2023 et du mois de septembre 2023 au mois de décembre 2023, le badminton et le pickleball libre du lundi au vendredi, de 10 h 45 à 16 h 00, sur réservation de terrain et ceci pour la durée de votre forfait.
- L'activité Cardio multi-niveaux du lundi au jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30, et ceci pour les sessions suivantes : hiver 2023, printemps 2023 et automne 2023.
- 50 % de réduction pour l'inscription à l'activité Tai Chi du mardi, de 13 h 00 à 14 h 00.
- 50 % de réduction pour l'activité Cardio boxe du jeudi, de 14 h 15 à 15 h 15.
- Le forfait mise en forme inclut les activités ci-dessous.

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	# SEM.	COÛT	DÉBUT	FIN
Cardio tambour	Lundi	13 h 00 à 14 h 00	11	95 \$	09-01-2023	20-03-2023
Cardio tambour	Jeudi	13 h 00 à 14 h 00	11	95 \$	12-01-2023	23-03-2023
Étirements dynamiques	Lundi	10 h 45 à 11 h 45	11	105 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Lundi	9 h 00 à 10 h 30	11	130 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Lundi	10 h 45 à 12 h 15	11	130 \$	09-01-2023	20-03-2023
Gymnastique holistique	Mercredi	9 h 00 à 10 h 30	11	130 \$	11-01-2023	22-03-2023
Gymnastique holistique	Mercredi	10 h 45 à 12 h 15	11	130 \$	11-01-2023	22-03-2023
Musculation sur ballon	Mardi	10 h 45 à 11 h 45	11	105 \$	10-01-2023	21-03-2023
Pilates	Jeudi	10 h 45 à 11 h 45	11	87 \$	12-01-2023	23-03-2023
Renforcement et étirements	Mercredi	10 h 45 à 12 h 00	11	105 \$	11-01-2023	22-03-2023
Yoga Hatha (multi-niveaux)	Mardi	11 h 45 à 12 h 45	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga Hatha (multi-niveaux)	Jeudi	11 h 15 à 12 h 15	11	110 \$	12-01-2023	23-03-2023
Yoga thérapeutique	Mardi	10 h 30 à 11 h 30	11	110 \$	10-01-2023	21-03-2023
Yoga thérapeutique	Jeudi	10 h 00 à 11 h 00	11	110 \$	12-01-2023	23-03-2023
Zumba Gold	Lundi	11 h 00 à 12 h 00	11	95 \$	09-01-2023	20-03-2023
Zumba Gold	Jeudi	11 h 00 à 12 h 00	11	95 \$	12-01-2023	23-03-2023

## FORFAIT DÉCOUVERTE POUR 50 ANS ET PLUS

### 180 \$ / janvier à mars 2023

#### Le forfait découverte inclus :

- De janvier à mars 2023, l'accès au centre d'entraînement du lundi au jeudi de 7 h 45 à 16 h 30 et ceci pour la durée de votre forfait.
- De janvier à mars 2023, le badminton et le pickleball libre du lundi au vendredi, de 10 h 45 à 16 h 00, sur réservation de terrain et ceci pour la durée de votre forfait.
- L'activité Cardio 50 ans et plus, du lundi au jeudi, du 9 janvier 2023 au 23 mars 2023

Pour compléter votre forfait, vous pouvez sélectionner l'une des activités suivantes :

- . Cardio tambour (lundi ou jeudi)
- . Danse en ligne
- . Étirements dynamiques
- . Musculation sur ballon
- . Pilates
- . Renforcement et étirements
- . Yoga multiniveaux (mardi ou jeudi)
- . Zumba gold (lundi ou jeudi)

## SPORTS DE RAQUETTE

### Horaire

Le badminton, le pickleball et le ping-pong sont les sports de raquette disponibles durant nos heures d'ouverture. Toutefois, si d'autres activités et événements ont lieu au gymnase, il est possible que le badminton et le pickleball ne soient pas disponibles.

### Carte de membre

Chaque personne participant aux activités du centre doit avoir une carte de membre.

### Badminton famille

Profitez d'un tarif avantageux en venant jouer au badminton en famille.

Ce tarif est applicable sur les réservations d'une heure avec des enfants de moins de 14 ans.

Pour seulement 12 \$, vous pouvez accéder à un terrain de badminton en famille. Ce tarif est disponible du lundi au dimanche durant les heures d'ouverture et selon les disponibilités.

## SPORTS DE RAQUETTE - TARIFICATION

Badminton et pickleball	19 \$/ 1 heure par terrain
	23 \$/ 1 h 30 par terrain
	28 \$/ 2 heures par terrain
Badminton famille	12 \$ / 1 heure par terrain
Ping-pong	10 \$/ 1 heure
	14 \$/ 1 h 30
	16 \$/ 2 heures

## SPORTS DE RAQUETTE - MODALITÉS DE RÉSERVATION

Il est possible de voir l'horaire des disponibilités et de réserver un terrain en ligne ainsi que par téléphone. Les terrains sont disponibles à la réservation jusqu'à 10 jours à l'avance pour les personnes ayant un forfait et jusqu'à 7 jours d'avance pour les personnes n'ayant pas de forfait.

Veillez noter qu'une carte de membre sera exigée pour tous les participants afin de profiter des activités au Centre Pierre-Charbonneau.


### Réservation en ligne (badminton)

Pour réserver un terrain de badminton en ligne, veuillez visiter notre page web : [www.centrepierrecharbonneau.com](http://www.centrepierrecharbonneau.com) sous l'onglet badminton, sélectionnez l'onglet réservation badminton. Vous serez redirigé vers notre système de réservation de terrain.

### Réservation par téléphone (badminton, pickleball, ping-pong)

Pendant nos heures d'ouverture, téléphoner au 514 255-4222, poste 1



 3000, rue Viau  
Montréal (Québec) H1V 3J3

 514 255-4222, poste 1

 [www.CentrePierreCharbonneau.com](http://www.CentrePierreCharbonneau.com)

 [info@CentrePierreCharbonneau.com](mailto:info@CentrePierreCharbonneau.com)

 Métro Viau