

PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

Centre Pierre-Charbonneau



* Carte de membre obligatoire pour participer à nos activités

* adulte 25\$

* enfant 12\$

* valide jusqu'au 30 septembre 2018

* Inscrivez-vous dès maintenant

* en ligne

* en personne

* en téléphonant

**PORTES
OUVERTES**
du samedi 9 septembre
au vendredi 15 septembre
Venez essayer nos
activités gratuitement.
Inscription possible selon
places disponibles.

CENTRE PIERRE-CHARBONNEAU

3000, rue Viau, Métro Viau, 514 255-4222 poste 1

Lundi au vendredi 7 h 30 à 22 h | Samedi et dimanche 8 h à 16 h

centrepierrecharbonneau.com

facebook.com/centrepierrecharbonneau.com

* Une vignette de stationnement vous permettant de vous stationner gratuitement pendant la durée de vos activités vous sera remise avec votre carte de membre. Paiement : comptant, Interac, Visa, Mastercard et Amex acceptés. Aucun chèque personnel ne sera accepté. Casier à la disposition des participants aux activités. Programmation sujette à changements sans préavis.



ACTIVITÉS SPORTIVES

Aéro tonus	Samedi 11 h à 12 h 30	9 sept au 2 déc	140 \$
		18\$/ 1h par terrain	
Badminton (libre)	Pratique libre sur réservation	22\$/ 1 h 30 par terrain	
		27\$/ 2 h par terrain	
Badminton famille	Mercredi 19 h à 20 h – 2 terrains		12\$/ h
Bootcamp	Jeudi 18 h à 18 h 55	14 sept au 7 déc	125 \$
Bootcamp	Jeudi 19 h à 19 h 55	14 sept au 7 déc	125 \$
Cardio Tonus parent-bébé	Vendredi 13 h 30 à 14 h 30	15 sept au 8 déc	105 \$
Club de course filles/femmes	Lundi 18 h à 19 h	18 sept au 4 déc	70 \$
Conditionnement physique soir	Lundi/mercredi 17 h à 18 h 30	11 sept au 13 déc	170 \$
Entraînement en circuit	Lundi 19 h 30 à 20 h 25	11 sept au 4 déc	95 \$
Étirement détente	Lundi 20 h 30 à 21 h 25	11 sept au 4 déc	95 \$
Étirement et renforcement musculaire	Mercredi 18 h à 19 h	21 sept au 6 déc	95 \$
Mentastics femme enceinte	Lundi 17 h 45 à 18 h 45	11 sept au 4 déc	120 \$
Mentastics parent-bébé	Lundi 13 h 15 à 14 h 15	11 sept au 4 déc	120 \$
Pilates	Info : 514-254-4124	pilatespostural.ca	
Ping Pong (libre)	Pratique libre sur réservation	15\$/ 1h	
Power yoga	Mercredi 18 h 30 à 20 h	13 sept 6 décembre	140 \$
Qi-Gong	Lundi 19 h à 20 h 30	11 sept 4 déc	160 \$
Spinning (cardio-vélo)	Mardi 18 h à 18 h 55	12 sept au 5 déc	125\$
Spinning (cardio-vélo)	Mardi 19 h à 19 h 55	12 sept au 5 déc	125\$
Yoga	Mardi 18 h 15 à 19 h 45	12 sept au 5 déc	140 \$
Zumba	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	12 sept au 5 déc	105 \$
Zumba	Jeudi 18 h à 19 h	14 sept au 7 déc	105 \$

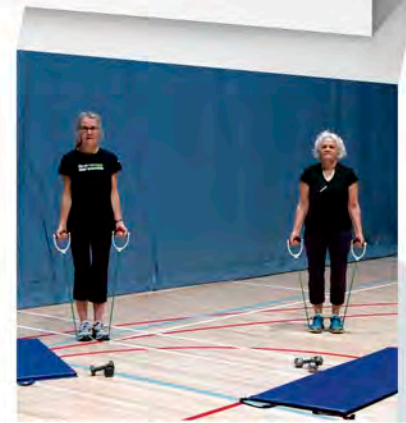
PROMOTIONS Automne 2017

* Inscrivez-vous à un cours identifié en orange et obtenez le centre d'entraînement annuel à moitié-prix.

* Prenez le cours de yoga et de power yoga pour 210 \$

* Prenez étirement/renforcement musculaire et le club de course pour 140 \$

* Prenez les 2 cours de zumba et l'aéro tonus pour 220 \$



ACTIVITÉS JEUNESSE

Ateliers scientifiques 5-8 ans	Samedi 9 h 30 à 10 h 30	9 sept au 11 nov	70 \$
Ateliers scientifiques 9-12 ans	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	9 sept au 11 nov	70 \$
Club d'athlétisme	Les vainqueurs 9 à 17 ans	Info : 514 972-1322 - jfmartel@clubvainqueur.com	
Club International Montréal Badminton		Info : 514 271-7485 - badmintonmontreal.ca	
Club de judo	Samedi 9 h à 10 h 30	9 sep au 9 déc	135 \$
Club de judo	Samedi 10 h 30 à 12 h	9 sep au 9 déc	135 \$
Club de Karaté Mu Gen	Info : 450 937-2716	Karatemugen.com	
Danse expression (6-8 ans)	samedi 9 h 45 à 10 h 45	9 sept au 9 déc	60 \$
Dessin et illustration bd	Samedi 14 h 15 à 15 h 15	16 sept au 9 déc	80 \$
Dessin et illustration de conte	Samedi 13 h à 14 h	16 sept au 9 déc	80 \$
Hip Hop 8-10 ans	Lundi 18 h à 19 h	11 sept au 4 déc	60 \$
Hip Hop 11-13 ans	Lundi 19 h 15 à 20 h 15	11 sept au 4 déc	60 \$
Jeux et danse (3-5 ans)	samedi 8 h 30 à 9 h 30	9 sept au 9 déc	60 \$
Jiu-jitsu brésilien	Info : 514 825-1502 - 438 883-1290	www.homabjj.com	
L'éveil musical	Centre de créativité en éducation musicale	Info : 514 623-6018	
Taekwondo	Info : 514 495-2023	www.tkd-deteix.ca	



ACTIVITÉS CULTURELLES

Chorale de jour	Info : Yvan Sabourin 450 670-5362	yvansabourin@videotron.ca	
Cours de céramique	Info : Julie Duguay 514 227-2916	julie_duguay@yahoo.ca	
Danse orientale (baladi)	Mardi 19 h 45 à 20 h 45	12 sept au 5 déc	105 \$
Ensemble vocal Stakato	info : 514 351-9280	evstakato.com	
Hip Hop 16 ans et +	Lundi 20 h 30 à 21 h 30	11 sept au 4 déc	95 \$
Pastel, aquarelle et acrylique	Vendredi 9 h 30 à 12 h 30	15 sept au 8 déc	185 \$
Peinture à l'huile	Mardi 13 h à 15 h 30	12 sept au 5 déc	155 \$
Théâtre	Mercredi 13 h à 16 h	13 sept au 13 déc	145 \$



ARTS MARTIAUX

Aikido	Info : 514 688-6073	aikidolaforge.com
Club de judo	Samedi 9 h à 10 h 30	9 sep au 9 déc 140 \$
Club de judo	Samedi 10 h 30 à 12 h	9 sep au 9 déc 140 \$
Club de Karaté Mu Gen	Info : 450 937-2716	Karatemugen.com
Jiu-jitsu brésilien	Info : 514 825-1502 - 438 883-1290	homabjj.com
Taekwondo	Info : 514 495-2023	tkd-deteix.ca



ACTIVITÉS 50 ANS ET +

Cardio 50 ans et +	Lundi au jeudi 10 h à 11 h 30	5 sept au 7 déc	135 \$
Danse ligne sans base	Mercredi 12 h 30 à 14 h	13 sept au 30 nov	90 \$
Danse ligne débutant 2	Mercredi 9 h 15 à 10 h 45	13 sept au 6 déc	105 \$
Danse ligne inter. /avancée	Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	13 sept au 6 déc	105 \$
Étirement détente	Mercredi 12 h 30 à 14 h	13 sept au 29 nov	120 \$
Étirement détente	Mercredi 14 h à 15 h 30	13 sept au 29 nov	120 \$
Gymnastique holistique	Lundi 9 h 15 à 10 h 45	11 sept au 4 déc	145 \$
Gymnastique holistique	Lundi 11 h à 12 h 30	11 sept au 4 déc	145 \$
Gym. hol. : Éducation posturale	Mardi 10 h à 11 h 30	12 sept au 5 déc	155 \$
Gym. hol. : Éducation posturale	Mardi 13 h 14 h 30	12 sept au 5 déc	155 \$
Yoga	Mardi 9 h à 10 h 15	12 sept au 5 déc	105 \$
Yoga	Mardi 10 h 30 à 11 h 45	12 sept au 5 déc	105 \$
Zumba gold	Lundi 11 h à 12 h	11 sept au 4 déc	95 \$

FORFAIT MISE EN FORME – 37\$/MOIS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Centre d'entraînement 8 h 30 à 16 h	Centre d'entraînement 8 h 30 à 16 h	Centre d'entraînement 8 h 30 à 16 h	Centre d'entraînement 8 h 30 à 16 h
Pour la durée de votre forfait			
Cardio 50 ans et + 10 h à 11 h 30	Cardio 50 ans et + 10 h à 11 h 30	Cardio 50 ans et + 10 h à 11 h 30	Cardio 50 ans et + 10 h à 11 h 30
Gymnastique holistique 9 h 15 ou 11 h	Yoga 9 h ou 10 h 30	Étirement détente 12 h 30 ou 14 h (surplus 20 \$)	
Zumba Gold 11 h	Gym. hol. : Éducation posturale 10 h ou 13 h		
Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
11 h 45 à 16 h, sur réservation de terrain			

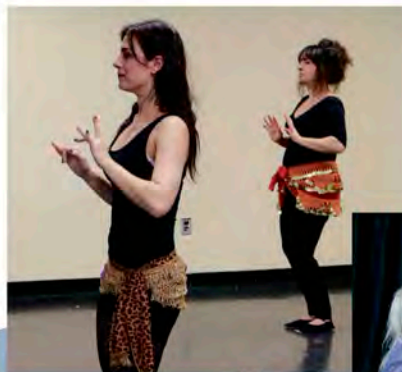
FORFAIT DÉCOUVERTE 180\$ / POUR LA SESSION

Inclus :

- * Centre d'entraînement, lundi au jeudi 8 h à 16 h 30
- * Cardio 50 ans et +, lundi au jeudi 10 h à 11 h 30
- * Badminton 11 h 45 à 16 h, sur réservation de terrain

Vous ajoutez l'activité de votre choix :

- * Danse ligne, mercredi 9 h 15, 10 h 45 ou mercredi 12 h 30
- * Étirement détente, mercredi 12 h 30 ou 14 h
- * Gymnastique holistique, lundi 9 h 15 ou 11 h
- * Gym. hol. : Éducation posturale, mardi 10 h ou 13 h
- * Yoga, mardi 9 h ou 10 h 30
- * Zumba Gold, lundi 11 h



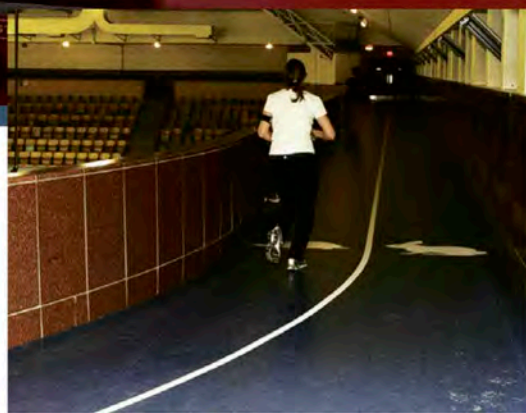
CENTRE D'ENTRAÎNEMENT ET PISTE DE COURSE (190M)

ENTRAÎNEUR
DISPONIBLE SUR
PLACE POUR RÉPONDRE
À VOS QUESTIONS,
PLUSIEURS JOURS
PAR SEMAINE.



Accès à
une piste de course
et un centre
d'entraînement.
pour moins de
15\$/mois
(basé sur un abonnement annuel)

Accès à la
piste de course
pour moins de
8\$/mois
(basé sur un abonnement annuel)



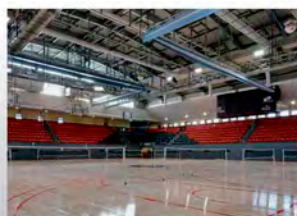
**Tarif pour étudiant et
personne de 65 ans et +**

Pas de frais caché. Taxes incluses.

Lundi au vendredi 7 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche 8 h à 16 h

- * Salle entraînement
- * Douches, vestiaires

>7309278



UN SITE EXCEPTIONNEL POUR VOS ÉVÈNEMENTS

Ses espaces multifonctionnels et privés peuvent accueillir de 10 à 2500 personnes. Un site idéal pour vos événements: réunions d'affaires, formations, conférences, lancements, réceptions...

- Un gymnase polyvalent avec gradins (1196 pers.)
- Un auditorium (65 personnes)
- Douze salles multifonctionnelles (10 à 100 personnes)
- Piste intérieure (190 mètres)
- Hall d'entrée (400 personnes)

INFO LOCATION

514 255-4222 poste 2
info-location@centrepierrecharbonneau.com