

# PRINTEMPS 2018

## Centre Pierre-Charbonneau



**Carte de  
membre  
obligatoire**

**Inscrivez un  
nouveau membre  
et obtenez 10 \$ de  
rabais sur  
l'activité de votre  
choix**



Inscription en  
ligne, en  
personne, par  
téléphone

3000, rue Viau  
(métro Viau)

Nous sommes ouverts :  
du lundi au vendredi  
7 h 30 à 22 h  
samedi et dimanche  
8 h à 17 h 30

Contactez-nous :  
514-255-4222 # 1  
[centrepierrecharbonneau.com](http://centrepierrecharbonneau.com)

Centre d'entraînement  
et piste de jogging  
pour moins de 12 \$  
par mois  
Tarifs pour les étudiants et  
les 65 ans et plus  
(basé sur un abonnement annuel, les  
taxes doivent être additionnées)



## ACTIVITÉS SPORTIVES

Badminton (libre)	Pratique libre sur réservation	18\$/ 1 h par terrain 22\$/ 1 h 30 par terrain 27\$/ 2 h par terrain	
Badminton famille	Pratique libre sur réservation	12\$/h par terrain	
Bootcamp	Mercredi 18 h à 18 h 55	4 avril au 13 juin	105 \$
Bootcamp	Jeudi 18 h à 18 h 55	5 avril au 14 juin	105 \$
Bootcamp	Jeudi 19 h à 19 h 55	5 avril au 14 juin	105 \$
Club de course	Lundi 18 h à 19 h	9 avril au 11 juin	60 \$
Conditionnement physique soir	Lundi/mercredi 17 h à 18 h 30	4 avril au 13 juin	125 \$
Étirement et renforcement musculaire	Mercredi 18 h à 19 h	4 avril au 13 juin	90 \$
Pilates	Info : 514-254-4124 pilatespostural.ca		
Power yoga	Mercredi 18 h 30 à 20 h	4 avril au 13 juin	100 \$
Qi-Gong	Lundi 18 h 30 à 20 h	9 avril au 4 juin	110 \$
Yoga	Mardi 18 h 15 à 19 h 45	3 avril au 12 juin	110 \$



**PROMOTION**  
 \* Prenez le cours de yoga et power yoga pour 165 \$  
 \* Prenez le club de course et le cours étirement/renforcement musculaire pour 115\$  
 \* Pour 25 \$ ajoutez le bootcamp à un abonnement au centre sportif de 3 mois et plus



**PROMOTION**  
 \* Prenez deux cours de zumba pour 120 \$  
 \* Prenez 2 cours de danse en ligne et ou la pratique pour 130 \$

## DANSE

Danse ligne débutant sans base	Mercredi 12 h 30 à 14 h 10	4 avril au 30 mai	85 \$
Danse ligne intermédiaire allégé	Mercredi 9 h 15 à 10 h 45	4 avril au 6 juin	85 \$
Danse ligne avancé	Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	4 avril au 6 juin	85 \$
Danse orientale (baladi)	Mardi 19 h à 20 h	3 avril au 5 juin	80 \$
Pratique danse ligne	Jeudi 14 h à 16 h	5 avril au 7 juin	85 \$
Salsa cubaine	Jeudi 18 h 30 à 20 h	5 avril au 7 juin	120 \$
Zumba	Mardi 18 h à 19 h	3 avril au 5 juin	80 \$
Zumba	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	5 avril au 7 juin	80 \$

## ARTS MARTIAUX

Aikido	Info : 514 688-6073 akidolaforge.com
Club de Karaté Mu Gen	Info : 450 937-2716 Karatemugen.com
Taekwondo	Info : 514 495-2023 tkd-deteix.ca
Jiu-Jitsu brésilien	Info : 514 825-1502 - 438 883-1290 homabjj.com

## ACTIVITÉS JEUNESSE

Club d'athlétisme Les vainqueurs 9 à 17 ans	Info : 514 972-1322, jfmartel@clubvainqueur.com
Club de Karaté Mu Gen	Info : 450 937-2716, Karatemugen.com
Club international de badminton de Montréal	Lundi et jeudi 18 h 30 à 20 h 30 Info : 514 271-7485, badmintonmontreal.ca
Taekwondo	Info : 514 495-2023, www.tkd-deteix.ca
Jiu-Jitsu brésilien	Info : 514 825-1502 - 438 883-1290, www.homabjj.com

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Cours de céramique	Info : Julie Duguay 514 227-2916 julie_duguay@yahoo.ca		
Pastel, aquarelle et acrylique	Vendredi 9 h 30 à 12 h 30	6 avril au 8 juin	145 \$



## 50 ANS ET PLUS

Cardio 50 ans et +	Lundi au jeudi 10 h à 11 h30	3 avril au 7 juin	90 \$
Danse ligne débutant sans base	Mercredi 12 h 30 à 14 h 10	4 avril au 30 mai	85 \$
Danse ligne intermédiaire allégé	Mercredi 9 h 15 à 10 h 45	4 avril au 6 juin	85 \$
Danse ligne avancé	Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	4 avril au 6 juin	85 \$
Étirement détente	Mercredi 12 h 30 à 14 h	4 avril au 30 mai	115 \$
Étirement détente	Mercredi 14 h à 15 h 30	4 avril au 30 mai	115 \$
Gymnastique holistique	Lundi 9 h 15 à 10 h 45	9 avril 4 juin	95 \$
Gymnastique holistique	Lundi 11 h à 12 h 30	9 avril 4 juin	95 \$
Gym. Hol. : Éducation posturale	Mardi 9 h 15 à 10 h 45	3 avril au 5 juin	120 \$
Gym. Hol. : Éducation posturale	Mardi 11 h à 12 h 30	3 avril au 5 juin	120 \$
Yoga	Mardi 9 h à 10 h 15	3 avril au 5 juin	110 \$
Yoga	Mardi 10 h 30 à 11 h 15	3 avril au 5 juin	110 \$
Zumba Gold	Lundi 11 h 12 h	23 avril au 4 juin	50 \$

## FORFAIT MISE EN FORME - 37\$/MOIS SUR 10 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 45	Étirement détente 12 h ou 14 h 30 (surplus 15 \$)	
Zumba Gold 11 h	Gym. Hol. : Éducation Posturale 9 h 15 ou 11 h		
Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
11 h 45 à 16 h, sur réservation de terrain			

## FORFAIT DÉCOUVERTE 150 \$/ POUR LA SESSION

Inclus :

Centre d'entraînement, lundi au jeudi 8 h 30 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 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 9 h 15 ou 11 h  
Yoga, mardi 9 h ou 10 h 45  
Zumba Gold lundi 11 h

**10 % DE RABAIS  
POUR LES  
MEMBRES DE  
LA FADOQ,** sur les  
activités de la  
programmation  
régulière

# Camp de jour Les Kangourous

Pour les enfants de 4 à 12 ans

INSCRIPTIONS 2018

INSCRIPTIONS PAR INTERNET OU  
EN PERSONNE  
DÈS LE LUNDI 26 MARS 2018 !



## COÛTS

Frais d'inscriptions  
28 \$ par enfant

Coût par semaine  
52.50\$ pour le premier enfant  
47.50\$ pour les autres d'une même famille

## LES SEMAINES

Semaine 1 : 25 au 29 juin 2018  
*Centre des sciences et IMAX*

Semaine 2 : 2 au 6 juillet 2018  
*Fort Débrouillard*

Semaine 3 : 9 au 13 juillet 2018  
*Plage Jean Doré*

Semaine 4 : 16 au 20 juillet 2018  
*Glissades d'eau Super Aqua Club*

Semaine 5 : 23 au 27 juillet 2018  
*BoulZeye pour les 4-7 ans*  
*Taz pour les 8-12 ans*

Semaine 6 : 30 juillet au 3 août 2018  
*Pays des Merveilles pour les 4-7 ans*  
*Royaume de Nulle Part pour les 8-12 ans*

Semaine 7 : 6 au 10 août 2018  
*Escalade et Aquadôme*

Semaine 8 : 13 au 17 août 2018  
*Zoo de Granby*

*Vous devez envoyer une photo de l'enfant par courriel à [info@centrepierrecharbonneau.com](mailto:info@centrepierrecharbonneau.com) venir sur place pour prendre une photo au plus tard le 1<sup>er</sup> juin. Le paiement complet est exigé lors de l'inscription.*

Le camp de jour *Les Kangourous* envahit chaque année le Centre Pierre-Charbonneau depuis plus de vingt-cinq ans. À la recherche d'aventures, de découvertes et de plaisir, les jeunes entrent dans un univers de divertissement qui les fait rêver et voyager. Il y a autant de raisons de fréquenter le camp de jour "Les Kangourous" qu'il y a de jeunes qui en font partie.

## LES ANIMATEURS

Les animateurs sont sélectionnés selon des critères rigoureux où l'initiative personnelle et le sens des responsabilités sont au centre de nos préoccupations premières. C'est une équipe dynamique et consciencieuse qui offre un encadrement de qualité. Tous nos animateurs possèdent un certificat en animation (DAFA) et une attestation en secourisme. Ils sont soucieux de la sécurité de chacun des jeunes qui sont sous leur responsabilité.

## SERVICE DE GARDE

Du lundi au vendredi de 7 h à 9 h 30  
et de 15 h 30 à 18 h

40\$ par enfants, 35\$ pour les autres d'une même famille