

PROGRAMMATION HIVER 2018

Centre Pierre-Charbonneau



- * Carte de membre obligatoire pour participer à nos activités, le centre d'entraînement et/ou la piste de jogging
- * Carte de membre adulte 25 \$, enfant 12 \$, valide jusqu'au 30 septembre 2018
- * Inscriptions aux activités dès maintenant
- * Vous pouvez vous inscrire en ligne, en personne ou par téléphone

Offrez-vous
une activité ou
un abonnement
en cadeau pour
Noël à vous ou
à votre famille

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 17 h 30

centrepierrecharbonneau.com

[facebook.com/centrepierrecharbonneau.com](https://www.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

Badminton (libre)	Pratique libre sur réservation	18\$/ 1 h par terrain 22\$/ 1 h 30 par terrain 27\$/ 2 h par terrain	
Badminton famille (accompagné d'un enfant de - de 14 ans)	Pratique libre sur réservation	12\$/ h par terrain	
Bootcamp	Jeudi 18 h à 18 h 45	11 janvier au 29 mars	115 \$
Club de course filles/femmes	Lundi 18 h à 19 h	15 janvier au 26 mars	65 \$
Conditionnement physique soir	Lundi/mercredi 17 h à 18 h 30	8 janvier au 28 mars	150 \$
Étirement et renforcement musculaire	Mercredi 18 h à 19 h	17 janvier au 28 mars	90 \$
Pilates	Info : 514 254-4124	pilatespostural.ca	
Power yoga	Mercredi 18 h 30 à 20 h	10 janvier au 21 mars	110 \$
Qi-Gong	Lundi 19 h à 20 h 30	8 janvier au 19 mars	145 \$
Yoga	Mardi 18 h 15 à 19 h 45	9 janvier au 20 mars	120 \$
Tennis de table (libre)	Pratique libre sur réservation	10\$/ 1 h 14\$/ 1 h 30 16\$/ 2 h	

PROMOTION HIVER 2018

* Prenez le cours de yoga et de power yoga pour 180 \$

* Club de course et étirement-renforcement musculaire pour 115 \$

* Pour 50 \$ abonnez-vous au centre d'entraînement jusqu'au 30 septembre 2018 en vous inscrivant à l'un des cours de la session hiver.

PROMOTION HIVER 2018

* Prenez deux cours de zumba pour 135 \$

* Prenez deux cours de danse en ligne et/ou la pratique pour 150 \$

* Pour 50 \$ abonnez-vous au centre d'entraînement jusqu'au 30 septembre 2018 en vous inscrivant à l'un des cours de la session hiver.

DANSE

Danse ligne sans base	Mercredi 12 h 30 à 14 h 10	10 janvier au 21 mars	90 \$
Danse ligne débutant 2	Mercredi 9 h 15 à 10 h 45	10 janvier au 21 mars	90 \$
Danse ligne intermédiaire/avancé	Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	10 janvier au 21 mars	90 \$
Danse orientale (baladi)	Mardi 19 h 45 à 20 h 45	9 janvier au 20 mars	90 \$
Pratique danse ligne supervisée	Jeudi 14 h à 16 h	11 janvier au 22 mars	90 \$
Salsa cubaine	Jeudi 18 h 30 à 20 h	11 janvier au 15 mars	120 \$
Zumba	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	9 janvier au 20 mars	90 \$
Zumba	Jeudi 18 h à 19 h	11 janvier au 22 mars	90 \$

ACTIVITÉS JEUNESSE

Bougeons en famille (18-36 mois)	Samedi 8 h 45 à 9 h 45	13 janvier au 24 mars	70 \$
Club d'athlétisme	Les vainqueurs 9 à 17 ans	Info : 514 972-1322	jfmartel@clubvainqueur.com
Club de judo	Samedi 9 h à 10 h 30	13 janvier au 9 juin	205 \$
Club de judo	Samedi 10 h 30 à 12 h	13 janvier au 9 juin	205 \$
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
Expression création (6-12 ans)	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	7 janvier au 18 mars	85 \$
Jeux et danse (3-6 ans)	Samedi 10 h à 11 h	13 janvier au 24 mars	70 \$
L'éveil musical	Centre de créativité en éducation musicale	Info : 514 623-6018	
Taekwondo	Info : 514 495-2023	www.tkd-deteix.ca	
Jiu-jitsu brésilien	Info : 514 825-1502 - 438 883-1290	www.homabjj.com	



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	
Pastel, aquarelle et acrylique	Vendredi 9 h 30 à 12 h 30	12 janvier au 23 mars	155 \$
Ensemble vocal Stakato	Info : 450 588-4475	evstakato.ca	



ARTS MARTIAUX

Aikido	Info : 514 688-6073	akidolaforge.com
Club de judo	Samedi 9 h à 10 h 30	13 janvier au 9 juin 205 \$
Club de judo	Samedi 10 h 30 à 12 h	13 janvier au 9 juin 205 \$
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	homabji.com



ACTIVITÉS 50 ANS ET +

Cardio 50 ans et +	Lundi au jeudi 10 h à 11 h 30	8 janvier au 29 mars 120 \$
Danse ligne sans base	Mercredi 12 h 30 à 14 h 10	10 janvier au 21 mars 90 \$
Danse ligne débutant 2	Mercredi 9 h 15 à 10 h 45	10 janvier au 21 mars 90 \$
Danse ligne intermédiaire/ avancé	Mercredi 10 h 45 à 12 h 15	10 janvier au 21 mars 90 \$
Étirement détente	Mercredi 12 h 30 à 14 h	17 janvier au 21 mars 115 \$
Étirement détente	Mercredi 14 h à 15 h 30	17 janvier au 21 mars 115 \$
Gymnastique holistique	Lundi 9 h 15 à 10 h 45	8 janvier au 19 mars 130 \$
Gymnastique holistique	Lundi 11 h à 12 h 30	8 janvier au 19 mars 130 \$
Gym. Hol. : Éducation posturale	Mardi 9 h 15 à 10 h 45	9 janvier au 20 mars 130 \$
Gym. Hol. : Éducation posturale	Mardi 11 h à 12 h 30	9 janvier au 20 mars 130 \$
Pratique danse ligne supervisée	Jeudi 14 h à 16 h	11 janvier au 22 mars 90 \$
Yoga	Mardi 9 h à 10 h 15	9 janvier au 20 mars 120 \$
Yoga	Mardi 10 h 30 à 11 h 15	9 janvier au 20 mars 120 \$
Zumba gold	Lundi 11 h 12 h	8 janvier au 19 mars 90 \$

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
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 30 ou 14 h (surplus 17 \$)	
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 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



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

Informez-vous
de nos procédures
pour venir courir
avec vos enfants.

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

Accès à la
piste de jogging
et un centre
d'entraînement.
pour moins de
12\$/mois

(basé sur un abonnement annuel,
les taxes doivent être additionnées)

Accès à la
piste de jogging
pour moins de
7\$/mois

(basé sur un abonnement annuel,
les taxes doivent être additionnées)

10\$ DE RABAIS
VALIDE SUR UN
ABONNEMENT ANNUEL.

Pour nouveaux membres seulement.

Carte de membre obligatoire, pour la durée de
l'abonnement. **25\$ pour la carte annuelle.**

Inclus : vestiaire, douche, casier et vignette de stationnement.

**20% de rabais pour étudiant
et personne de 65 ans et +**

Avec abonnement
de 3 mois et plus
**COURS DE
BOOTCAMP
POUR 25\$**

Lundi au vendredi 7 h 30 à 22 h
Samedi et dimanche 8 h à 17 h 30

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 intérieur (190 mètres)
- Hall d'entrée (400 personnes)

INFO LOCATION

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

