



# Automne et hiver 2011-2012



**PROGRAMME DES  
ACTIVÉS ET SERVICES**  
SERVICE DES LOISIRS ET DES PARCS



# Table des matières

- 1 | Énoncé de mission du Service des loisirs et des parcs  
Conseil Municipal  
La haute direction  
Admin. du Service des loisirs et des parcs  
Message du maire
- 2 | Carte Loisirs Côte Saint-Luc  
Preuve de résidence
- 3 | Inscription en ligne  
Dates d'inscription
- 4 | Modalités et conditions d'inscription  
Utilisation des photos
- 5 | Politique de remboursement  
Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants  
Un grand merci
- 6 | Organismes et clubs communautaires
- 7 | Droits d'attribution de nom et occasions de commandite  
Concours d'art mural 2012
- 8 | Calendrier des événements spéciaux  
Sentiers de marche coeur en mouvement  
Concours de vin maison
- 9 | Fête de l'Halloween sur glace  
Maisons Fleuries - concours d'embellissement de votre jardin  
Tournoi de hockey extérieur Pee wee 'A' sur invitation  
Carnaval d'hiver  
Danse du carnaval d'hiver
- 10 | Équipements de conditionnement physique en plein air
- 11 | Activités dans les parcs  
Rénovations des parcs
- 12 | Glissade du parc Pierre Elliott Trudeau  
Patinoires extérieures  
Location d'installations  
Fêtes d'anniversaire, événements, réunions - Chalet 1
- 13 | Installations récréatives
- 14 | Centre communautaire et aquatique
- 18 | Gymnase de Côte Saint-Luc  
Fêtes d'anniversaire, événements, réunions - Gymnase
- 19 | Aréna Samuel Moskovitch
- 20 | Groupes de jeux  
Programmes socio-culturels - parents et bambins
- 21 | Programmes socio-culturels - enfants et adolescents
- 22 | Programmes artistiques - adultes
- 24 | Programmes sportifs - adultes
- 27 | Hockey mineur  
Ligues de hockey sur glace pour adultes
- 28 | Club de patinage artistique  
Apprendre à patiner
- 29 | Hockey cosom  
Crosse  
Baseball mineur
- 30 | Programmes de basketball  
École Pro-Style de soccer extérieur
- 31 | École Pro-Style de soccer intérieur  
Multi-sports  
Volley-ball  
Flag-football / Ultimate Frisbee
- 32 | Tennis d'intérieur "AS"  
Programmes sportifs pour adultes
- 33 | Cours de premiers soins et de RCR

## Répertoire téléphonique de Côte Saint-Luc

INFORMATIONS GÉNÉRALES ET HÔTEL DE VILLE : 514-485-6800

SERVICE DES LOISIRS ET DES PARCS : 514-485-6806

- Gymnase de Côte Saint-Luc
- Piscine municipale extérieure de Côte Saint-Luc
- Aréna Samuel Moskovitch

SERVICE DES TRAVAUX PUBLICS : 514-485-6868

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE ELEANOR LONDON CÔTE SAINT-LUC : 514-485-6900

Centre communautaire et aquatique 514-485-6806

Club social de l'âge d'or de Côte Saint-Luc 514-485-6819

Club de tennis de Côte Saint-Luc 514-487-7862

## Service des loisirs et des parcs

7500, chemin Mackle, H4W 1A6

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi : 8h30 à 16h30

(tél) 514-485-6806

(télécopieur) 514-485-8629

recreation@cotesaintluc.org



Conseiller Mitchell Brownstein  
(tél) 514-826-6801  
brownstein@videotron.ca

Notre nouveau Centre communautaire et aquatique ultramoderne -- avec deux piscines, salle d'exercice, salle de jeu, salon des ados, salon des aînés, studio de danse, Bibliothèque express, coin des petits, service de garderie, salles de réception et Café bistro – nous permet d'offrir des services et une programmation améliorée. La Troupe de théâtre Côte Saint-Luc prévoit déjà deux spectacles pour l'automne et le printemps prochains. Profitez pleinement de cette qualité de vie salubre et participez à tout ce que votre ville a à offrir.

# Énoncé de mission du Service des loisirs et des parcs

Le Service des loisirs et des parcs collabore avec ses partenaires communautaires en proposant « des installations et des programmes super intéressants, qui sont accessibles à tous les résidants et qui contribuent à créer une communauté vibrante, active et en santé. »

## MAIRE

Anthony Housefather

## DOSSIERS

Relations intergouvernementales, Conseil d'agglomération, Affaires juridiques, Achats et contrats, Technologies de l'information, et Ressources humaines

## CONSEIL MUNICIPAL

Sam Goldbloom District 1 : Bibliothèque et Culture

Mike Cohen District 2 : Identité corporative, Communications, Relations intercommunautaires, et Parrainage

Dida Berku District 3 : Finances, Environnement, Meadowbrook, Prolongement du boulevard Cavendish, Adoption d'un code d'éthique, et Responsabilité partagée pour le redéveloppement du Mail Cavendish

Steven Erdelyi District 4 : Travaux publics et Ingénierie

Allan J. Levine District 5 : Services aux aînés, Légion royale canadienne, Voies ferrées, Tennis, et Établissement d'une école secondaire publique par la Commission scolaire English-Montréal

Glenn J. Nashen District 6 : Protection civile et Circulation

Mitchell Brownstein District 7 : Parcs et loisirs, Responsabilité partagée pour la construction du Centre Communautaire et Aquatique.

Ruth Kovac District 8 : Aménagement urbain, Responsabilité partagée pour le redéveloppement du Mail Cavendish, et Responsabilité partagée pour la construction du Centre Communautaire et Aquatique.

## LA HAUTE DIRECTION

Tanya Abramovitch Directrice générale et directrice de la bibliothèque

Nadia Di Furia Directrice générale adjointe et directrice des Ressources humaines

Cheri Bell Conseillère générale adjointe

Andrea Charon Conseillère générale

Darryl Levine Directeur des Affaires publiques, des Communications et des TI

Jordy Reichson Directeur de la Protection civile

Jonathan Shecter Greffier et Directeur du contentieux

David Taveroff Directeur des Loisirs et des parcs

## Message du maire

Après une longue planification et de nombreux efforts, notre Centre communautaire et aquatique ouvrira ses portes en septembre. Le projet a été achevé à temps en respectant le budget prévu. Il met à profit de façon significative les programmes offerts par la ville de Côte Saint-Luc. En tant qu'ancien nageur de compétition, je suis ravi que les jeunes et les ados de Côte Saint-Luc aient maintenant l'option de participer à des programmes aquatiques d'hiver semblables à ceux auxquels j'ai participé en grandissant dans l'Ouest-de-l'Île. Qu'il s'agisse de l'équipe de natation, de water-polo, de nage synchronisée, ou de notre équipe des maîtres-nageurs, la piscine de compétition intérieure nous permettra d'offrir toutes sortes de nouveaux programmes intéressants. Pour les gens qui souhaitent apprendre à mieux nager ou ceux qui désirent devenir sauveteurs, nous prévoyons offrir un éventail de programmes de natation, incluant dix niveaux de cours de natation, la médaille de bronze, croix de bronze, des cours de sauvetage et d'instructeurs. Nous offrirons le conditionnement physique en milieu aquatique, la possibilité de faire des longueurs, une piscine récréative où des jeux seront organisés et une aire de plage pour les loisirs de famille. Nos deux piscines à la fine pointe de la technologie ajouteront une nouvelle dimension à notre gamme d'activités récréatives pendant toute l'année. Évidemment, l'installation offre beaucoup plus que des activités aquatiques. On y trouve une bibliothèque satellite, un studio artistique, un studio de danse, une salle de conditionnement physique, ainsi que des salles qui répondent aux besoins de nos aînés, adolescents et enfants. On y offre même un service de gardiennage. Une salle polyvalente, munie d'une grande cuisine à l'usage des traiteurs, est idéale pour toute occasion de rencontre. Le conseil municipal, notre personnel et moi rêvions depuis longtemps de cette installation. Nous sommes très fiers d'avoir participé au projet de construction de cette installation, qui desservira les résidants de Côte Saint-Luc. Nous sommes aussi très reconnaissants de l'appui financier de nos gouvernements fédéral et provincial et du travail de notre entrepreneur, Pomerleau et de notre chef de projet, Anthony Palumbo.



## PERSONNEL DU SERVICE DES LOISIRS ET DES PARCS

David Taveroff Directeur

Laura Trihas Secrétaire du directeur

Harold Cammy Gestionnaire des sports et installations

Ted Cox Gestionnaire de l'administration et des loisirs

Loretta Anisef Chef de section, Âge d'Or

Alvin Fishman Chef de section, Installations

Brad Horner Chef de section, Sports et événements spéciaux

Martin Levine Chef de section, Aquatiques

Ryan Nemeroff Chef de section, Service des loisirs

Raymond Valiquette Chef de section, Aréna et parcs

Jessica Weiss Chef de section, Service des loisirs

Peter Kopitas Soutien technique

Beate Hewel Secrétaire

Samantha Larocque Secrétaire

Judy Hum Secrétaire

Ewa Makarewicz Secrétaire

Brian Blumer Préposé à l'accueil et à l'information

- Anthony Housefather, Maire  
ahousefather@cotesaintluc.org

# Achetez ou renouvelez votre Carte loisirs CSL dès aujourd'hui

Accès illimité aux services suivantes, pour une année complète à compter de la date d'achat :

- L'Aréna Samuel Moskovitch : Patinage public
- Gymnase de Côte Saint-Luc : Sports libres
- Piscine municipale de Côte Saint-Luc : Bain libre et pataugeoire
- Parc Yitzhak Rabin : Pataugeoire
- Parc Rembrandt : Terrains de tennis
- Parc Pierre Elliott Trudeau : Pédalos



\* NOUVEAU \* Centre communautaire et aquatique (ouverture prévue pour septembre 2011)

- Salle de conditionnement physique : avec équipement d'exercice cardiovasculaire
- Salon des ados : pour ados de 12 à 17 ans
- Salle de jeu : avec table de billard et table de ping-pong
- Bain libre dans le bassin récréatif et la piscine de compétition

	Famille	Couple	Individu	Âge d'or
Du 1 <sup>er</sup> au 30 août 2011	180 \$	120 \$	70 \$	62 \$
Dès le 1 <sup>er</sup> septembre 2011	190 \$	125 \$	75 \$	70 \$

\* Veuillez noter que le prix pour le mois d'août 2011 est calculé au prorata à cause des services supplémentaires qui seront offerts au Centre communautaire et aquatique à partir de septembre 2011. \*\* Taxes applicables en sus \*\*

## CONDITIONS

- Seuls les résidents de Côte Saint-Luc peuvent bénéficier de la Carte loisirs CSL. Les résidents de Côte Saint-Luc qui préfèrent ne pas acheter la carte seront admis dans les installations moyennant des frais d'admission quotidiens. Un tarif d'admission hebdomadaire est généralement disponible aux non-résidents.
- Une preuve de résidence est requise pour l'achat ou le renouvellement de la Carte loisirs CSL et l'inscription aux programmes. Voir ci-dessous pour la liste complète des preuves de résidence acceptées.
- Veuillez prendre note qu'une photo sera prise lors de l'achat d'une Carte loisirs CSL.
- Au renouvellement, veuillez rapporter la Carte loisirs CSL initiale.
- Pour avoir accès aux installations ou utiliser les services, un détenteur de Carte loisirs CSL doit présenter sa Carte loisirs CSL au préposé de l'installation qui autrement exigera les frais d'un non-détenteur.
- Des frais de 6 \$ s'appliqueront pour remplacer toute carte perdue ou volée.

## OÙ L'ACHETER

Vous pouvez vous procurer la Carte loisirs CSL au :

- Service des loisirs et des parcs : Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30
- Centre communautaire et aquatique : Du lundi au vendredi de 16h30 à 21h30 (dès septembre 2011) Samedi et dimanche de 8h à 21h30



Pour de plus amples renseignements, contactez le Service des loisirs et des parcs au 514-485-6806.

## Preuve de résidence - Inscription et Carte loisirs CSL

Une preuve de résidence doit être présentée lors de l'inscription aux programmes, l'émission ou le renouvellement de la Carte loisirs CSL.

Adulte : Permis de conduire ou la dernière facture de services publics (aucun bail ne sera accepté).

Enfant : Bulletin scolaire avec l'adresse, extrait de naissance, carte d'hôpital ou d'assurance-maladie.

La preuve de résidence des enfants doit être accompagnée d'une preuve de résidence de l'un des parents. Les visiteurs venant de l'extérieur (en visite chez un détenteur de la Carte loisirs CSL) pourront se procurer un laissez-passer familial pour invités au coût de 60 \$ taxes en sus. Le laissez-passer est valide pour une période de 14 jours à compter de la date d'achat et peut être renouvelé une fois seulement à compter de la date d'expiration, au même prix.

Les gardiennes d'enfants (de détenteurs de la Carte loisirs CSL) ont le droit d'acheter la Carte loisirs CSL toutefois, elles devront acheter une carte individuelle (voir tarifs ci-dessus). Une preuve est requise qu'elles habitent chez une famille de Côte Saint-Luc à temps plein ou du lundi au vendredi.

Un privilège sera accordé aux personnes ayant des besoins spéciaux si elles ont besoin d'être accompagnées dans nos installations. L'accompagnateur n'aura pas à fournir de Carte loisirs CSL ni à payer de droit d'entrée pour accéder aux installations sur présentation de sa carte d'accompagnateur Altergo. L'accompagnateur ne pourra toutefois pas entrer sans payer s'il/elle n'accompagne pas une personne ayant des besoins spéciaux.

## Inscription en ligne

Inscription en ligne aux activités offertes par le Service des loisirs et des parcs

Seuls les programmes gérés par le Service des loisirs et des parcs seront disponibles en ligne. La procédure d'inscription aux activités organisées par les organismes partenaires est fixée par ces organismes.

### Étape 1

Si vous (ou un autre membre de votre famille - conjoint/conjointe, frère/soeur, enfant) vous êtes déjà inscrit à un programme, téléphonez au 514-485-6806 en semaine, de 8h30 à 16h30 pour obtenir votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Si vous (ou votre famille) vous inscrivez pour la première fois à un programme, consultez CoteSaintLuc.org afin de créer un compte pour vous et tous les membres de votre foyer. Veuillez noter que pour compléter le processus de création de compte, vous devrez fournir une preuve de résidence par télécopieur (514-485-8629) ou par courriel (recreation@cotesaintluc.org). Nous vous enverrons ensuite une confirmation par courriel que nous avons bien reçu votre preuve de résidence et que votre compte est maintenant actif, cela peut prendre deux jours ouvrables.

### Étape 2

Visitez CoteSaintLuc.org pour accéder à votre compte. Vous pouvez sélectionner votre programme et effectuer le paiement par l'intermédiaire de notre site Web de transactions financières sécurisées.

\* Nous vous prions de noter que pour les inscriptions en ligne à l'une ou l'autre des combinaisons de cours offerts à prix réduit, il suffit de cliquer soit sur « combinaison conditionnement » (cours offerts à la page 25) ou sur « combinaison pilates-yoga » (cours offerts à la page 26).

### Réservation d'installations en ligne

Le détenteur d'un compte pourra vérifier en ligne la disponibilité des installations au CoteSaintLuc.org. Ceci lui permettra d'effectuer en ligne une demande pour louer des installations de la ville, et la demande sera ensuite transmise à la personne appropriée. Notre personnel vous répondra dans un délai de deux jours ouvrables.

## Dates d'inscription

### SPORTS ET PROGRAMMES SOCIO-CULTURELS

#### Résidents de Côte Saint-Luc :

Automne : En tout temps au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

Hiver : Débutent le 29 novembre, pendant les heures d'ouverture au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

#### Résidents de Hampstead et Montréal-Ouest :

Automne : En tout temps au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

Hiver : À partir du 2 décembre, pendant les heures d'ouverture, au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

#### Autres non-résidents :

Automne : En tout temps au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

Hiver : À partir du 6 décembre, pendant les heures d'ouverture, au Service des loisirs et des parcs et au Centre communautaire et aquatique.

#### GROUPES DE JEUX (tout-petits et tournesols)

L'inscription est maintenant en cours pour les résidents et les non-résidents.

#### CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE - SESSIONS AUTOMNE ET HIVER

Le 30 août, de 18h30 à 20h30 à l'aréna Samuel Moskovitch

En tout temps, à partir du 31 août, pendant les heures d'ouverture, au Service des loisirs et des parcs.

#### HOCKEY MINEUR - SESSIONS AUTOMNE ET HIVER

Le 29 août, de 18h30 à 20h30 à l'aréna Samuel Moskovitch

En tout temps, à partir du 30 août, pendant les heures d'ouverture, au Service des loisirs et des parcs.

# Modalités et conditions d'inscription

## RESPONSABILITÉ

Les participants sont responsables des dommages causés à l'équipement et aux locaux fournis par la Ville de Côte Saint-Luc.

## ANNULATIONS

Tous les programmes sont susceptibles d'être modifiés. Suite à l'annulation d'un programme faute d'inscriptions suffisantes, les personnes inscrites seront remboursées intégralement.

## MODALITÉS ET POLITIQUES GÉNÉRALES (LES FRAIS, LIEUX ET DATES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIÉS)

1. Les inscriptions sont limitées pour la plupart des programmes et elles sont toutes traitées sur une base de premier arrivé, premier servi.
2. Les frais d'inscription ne sont pas transférables d'un programme à un autre ou d'une personne à l'autre.
3. **Pour les programmes offerts aux participants âgés de 14 ans et plus, la TPS et la TVQ ne sont PAS incluses dans les prix. Les taxes ne s'appliquent pas aux participants âgés de 13 ans et moins.**
4. Émettre votre chèque à l'ordre de la Ville de Côte Saint-Luc pour régler votre inscription.
5. Un supplément de 35 \$ sera exigé pour tout chèque retourné par la banque en raison de provisions insuffisantes.
6. Les personnes de 60 ans et plus pourront bénéficier d'un rabais de 20% (arrondi au dollar près) pour tous les programmes offerts par le Service des loisirs et des parcs. Cette politique ne couvre pas les programmes offerts par les organismes avec qui nous travaillons en partenariat.

## POLITIQUE DU CALCUL AU PRORATA POUR LES FRAIS D'INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

Les gens qui s'inscrivent à un programme paieront le plein prix jusqu'à la troisième semaine du programme. Par la suite, le tarif est calculé au prorata en fonction du nombre de cours restants. Des frais de 10%, calculés sur le coût total du programme, seront imposés pour inscription tardive.

## INSCRIPTION EN PERSONNE \*\*

Vous pouvez vous inscrire en personne au Service des loisirs et des parcs pendant les heures d'ouverture, ou à la réception du CCA, du lundi au vendredi de 16h30 à 21h30 et le samedi et dimanche de 8h à 21h30.

## INSCRIPTION PAR LA POSTE \*\*

S.V.P., postez votre formulaire d'inscription dûment rempli au Service des loisirs et des parcs.

## BOÎTE DE DÉPÔT \*\*

Paielement par chèque et carte de crédit seulement. Inscrivez votre numéro de carte de crédit avec la date d'expiration sur le formulaire d'inscription. Votre inscription et votre paiement peuvent être déposés dans la fente à lettres du Service des loisirs et des parcs, située vis-à-vis l'entrée principale de l'édifice, au 7500, chemin Mackle.

## INSCRIPTION PAR TÉLÉCOPIEUR \*\*

Inscrivez votre numéro de carte de crédit avec la date d'expiration sur le formulaire d'inscription. Paiement par carte de crédit seulement. Télécopieur : 514-485-8629

## INSCRIPTION EN LIGNE \*\*

Vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne à [CoteSaintLuc.org](http://CoteSaintLuc.org). Voir page 3 pour plus de détails.

## PAIEMENT AU COMPTOIR

À moins d'avis contraire, les frais doivent être payés en totalité au moment de l'inscription. Ils sont payables en argent comptant, par carte de crédit Visa ou Mastercard, par Interac ou par chèque émis à l'ordre de la Ville de Côte Saint-Luc.

\*\* Une preuve de résidence doit être fournie avec l'inscription.

## Utilisation des photos prises au cours des activités et des événements

Le Service des loisirs et des parcs prend régulièrement des photos et des vidéos de programmes, d'activités et des événements qui se déroulent à Côte Saint-Luc pour fins promotionnelles. La ville de Côte Saint-Luc se réserve le droit de diffuser les photos et vidéos prises durant les programmes, les activités et les événements, sans offrir de préavis ou de compensation aux personnes qui figurent dans les photos ou vidéos. De plus le genre de la diffusion se fera à la discretion de la Ville de Côte Saint-Luc.

# Politique de remboursement

## POLITIQUE GÉNÉRALE DE REMBOURSEMENT

Tout remboursement est à l'entière discrétion de la Ville de Côte Saint-Luc. Toute demande de remboursement sera prise en considération uniquement si celle-ci est reçue par écrit et avant que le premier tiers du programme ne soit écoulé, sauf dans le cas d'une demande de remboursement pour raison médicale tel qu'indiqué ci-dessous. Tout remboursement sera sujet à des frais administratifs de 20 % du coût total du programme et sera calculé au prorata de la date à laquelle la Ville de Côte Saint-Luc reçoit la demande écrite de remboursement.

La politique ci-dessus s'applique à tous les programmes de loisirs administrés par la Ville de Côte Saint-Luc (sauf les programmes de camps de jour et de groupes de jeux).

## REMBOURSEMENT POUR LES GROUPES DE JEUX - TOUT-PETITS

Tout remboursement est à l'entière discrétion de la Ville de Côte Saint-Luc. Seules les demandes écrites de remboursement seront prises en considération. Si une demande est reçue avant la date du début du groupe de jeux, elle sera sujette à des frais administratifs de 150 \$. Toute demande de remboursement subséquente au début du programme sera sujette à des frais administratifs représentant deux semaines d'inscription et sera calculée au prorata hebdomadaire (c.-à-d., une semaine est considérée comme étant complétée dès qu'elle débute).

## REMBOURSEMENT POUR RAISON MÉDICALE

Une demande de remboursement pour raison médicale sera considérée en tout temps, à condition qu'un certificat médical valide accompagne la demande écrite. Si accordé, tout remboursement sera calculé au prorata selon la portion non utilisée des frais et sera sujet à des frais administratifs de 10 % du coût total du programme.

## Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants

Le gouvernement fédéral fait la promotion de la condition physique chez les enfants de moins de 16 ans. Cette initiative permet actuellement aux parents de réclamer jusqu'à 500 \$ en crédit d'impôt.

Admissibles présentement au crédit d'impôt sont les programmes d'une durée minimale de huit semaines qui offrent au moins une séance par semaine. Inclus sont le baseball, le basketball, la danse, la natation, le soccer, le hockey cosom, apprendre à patiner et plusieurs autres programmes. Les règles qui s'appliquent aux parents d'enfants avec une déficience sont différentes et plus flexibles pour l'obtention de ce crédit d'impôt.

Pour plus de détails ou pour savoir comment vous pouvez profiter de ce crédit d'impôt, veuillez consulter [CoteSaintLuc.org](http://CoteSaintLuc.org) ou contacter le Service des loisirs et des parcs au 514-485-6806.



## Crédit d'impôt pour les activités artistiques des enfants

Le gouvernement fédéral favorise les activités artistiques chez les enfants de moins de 16 ans. Cette politique permet actuellement aux parents de réclamer jusqu'à 500\$ en crédit d'impôt. Les programmes d'une durée de huit semaines ou plus, offerts à raison d'au moins une séance par semaine sont admissibles à ce crédit. Inclus sont les programmes d'arts, de musique, de poterie, et bien d'autres activités. Les règles qui s'appliquent aux parents d'enfants avec une défiance sont différentes et plus flexibles pour l'obtention de ce crédit d'impôt.

Consultez [CoteSaintLuc.org](http://CoteSaintLuc.org) ou contactez le Service des loisirs et des parcs au 514-485-6806 pour plus de détails ou pour savoir si vous êtes admissible à ce crédit.



# Organismes et clubs communautaires

## CLUB SOCIAL DE L'ÂGE D'OR (FEMMES 55 ANS +)

Les membres du club se rencontrent tous les mercredis après-midi, pour des programmes stimulants. Les activités comprennent des conférenciers, des artistes de variété, et des parties de canasta et de mahjong. Tous les mardis et jeudis après-midi, les membres sont invités à jouer au bridge. Il y a du conditionnement physique trois fois par semaine. Des excursions au théâtre sont organisées.

5794, av. Parkhaven, 2e étage Côte Saint-Luc 514-485-6819

## CLUB DE L'ÂGE D'OR MASCULIN (HOMMES 60 ANS +) "Pour une vie pleine après votre retraite"

Les membres du club se rencontrent tous les jeudis matin, à 9h, pour entendre des conférenciers stimulants. Le conditionnement physique, les quilles, le bridge, le golf, le chant choral, des groupes de discussions, des excursions et petits déjeuners mensuels sont prévus au programme.

5794, av. Parkhaven, 2e étage Côte Saint-Luc 514-485-6819 cslmen2010@gmail.com

## CENTRE DE CRÉATIVITÉ SOCIALE

Le centre de créativité sociale est ouvert 4 jours par semaine à l'année longue, et propose des activités éducatives et récréatives, des cours d'art et de sculpture, et du conditionnement physique. Des visites de musées, de galeries d'art et au théâtre sont organisées.

5237, avenue Clanranald Montréal 514-488-0907

## ALLÔ-BONJOUR QUOTIDIEN - 514-485-6819

Ce programme vise à établir un contact quotidien avec les personnes âgées qui vivent seules. En matinée, du lundi au vendredi, un bénévole appelle le participant afin de s'assurer de son bien-être. Le participant peut aussi choisir d'appeler lui-même. Si on ne peut le rejoindre, une série d'appels est effectuée, auprès de personnes prédéterminées qui peuvent confirmer le bien-être du participant. Ce programme est gratuit pour les résidents de Côte Saint-Luc.

## LIGNE INFO-ABUS - 514-489-ABUS (2287)

Service téléphonique confidentiel d'écoute, d'appui et d'information relatif aux abus subis par les personnes âgées. Il permet aux victimes de négligence ou d'abus physique, psychologique ou financier de rompre le silence.

## PRÉVENTION DES CHUTES — PIED

PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) est un programme de prévention des chutes et des fractures chez les aînés autonomes. La session d'automne commence en septembre 2011 et la session d'hiver commence en janvier 2012. Information et inscription : Stephanie Dupont du CSSS au 514-488-9163 poste 1501.

## LÉGION ROYALE CANADIENNE

Les vétérans des Forces canadiennes ou des armées alliées sont invités à devenir membres réguliers de la filiale Brigadier Frederick Kisch-97 de la Légion royale canadienne. La Légion recueille des fonds pour des organismes de bienfaisance et elle organise la cérémonie annuelle de commémoration du Jour de la Victoire en Europe avec la Ville de Côte Saint-Luc. Information : Frank Levine au 514-487-5040.

## ALTERGO

Altergo est un organisme qui verse une aide financière aux personnes ayant une déficience afin qu'elles puissent participer à des activités récréative avec l'aide d'un accompagnateur. Leur mission est de faciliter l'inclusion sociale des personnes habitant l'Île de Montréal en éliminant les obstacles qui nuiraient à l'accès aux loisirs. Pour plus d'information, contactez 514-933-2739 ou visitez [www.altergo.net](http://www.altergo.net)

Le Service des loisirs et des parcs se fera un grand plaisir d'informer les personnes ayant une déficience sur diverses ressources en loisirs. Visitez notre site web au [CoteSaintLuc.org](http://CoteSaintLuc.org) ou contactez le Service des loisirs et des parcs au 514-485-6806.



## Organismes et clubs communautaires (suite)

LA GUILDE DE COURTEPOINTE DE CÔTE SAINT-LUC « LES JEUX DE FILS »

Connaissance préalable requise, aucune formation fournie.

Automne 2011 : 29 août, 19 septembre, 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre

Hiver 2012 : 10 janvier, 14 février, 13 mars, 24 avril, 15 mai et 12 juin

Le lundi à 18h30 au Parc Pierre Elliott Trudeau, chalet 1

Information : Roz Agulnik au 514-485-2039

CLUB DE SCRABBLE

Les joueurs débutants sont bienvenus.

Le mercredi à 19h30, activité offerte à longueur d'année dans la salle d'activité du gymnase de Côte Saint-Luc.

Information : Bernand Gottlieb au 514-484-0824 ou [www.golding.ca/montrealsc](http://www.golding.ca/montrealsc)

SOCIÉTÉ DES ÉCRIVAINS CANADIENS

Les écrivains publiés et non publiés viennent partager leurs connaissances, expériences et anecdotes. Pendant les soirées « Lecture et Discussion », les auteurs lisent leurs œuvres; tandis que lors de nos soirées « Imagination », nous découvrons la diversité de la pensée individuelle.

Automne 2011 : 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre

Hiver 2012 : 19 janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril, 18 mai et 16 juin

19h au Parc Pierre Elliott Trudeau, chalet 1.

Frais annuels : 25 \$

Information : Rosalie Avigdor, 514-707-9396

TROUPE DE THÉÂTRE CÔTE SAINT-LUC

La Troupe de théâtre Côte Saint-Luc est un programme de théâtre communautaire pour les comédiens, auteurs et musiciens de 10 ans et plus. Son premier spectacle, « Dining Out », a été présenté à l'auditorium Harold Greenspon le dimanche 12 juin 2011. Des clips vidéos sont disponibles à [www.cotesaintluc.org/en/csldramaticsociety](http://www.cotesaintluc.org/en/csldramaticsociety). Nous prévoyons deux autres productions pour cet automne et le printemps prochain, et nous continuons d'encourager nos auteurs locaux à développer leurs talents. Pour en savoir plus, contactez Ryan Nemeroff au Service des loisirs et des parcs de Côte Saint-Luc : 514-485-6806, poste 2214 ou [rnemeroff@cotesaintluc.org](mailto:rnemeroff@cotesaintluc.org). Frais d'inscription : 100 \$

## Droits d'attribution de nom et occasions de commandite

Le conseil de la ville de Côte Saint-Luc a dévoilé un plan détaillé qui lui permettra de créer des opportunités en matière de donations, de droits d'affichage de noms et de commandites, et ce, dans le but de financer la croissance et la création de nouveaux programmes et de nouvelles installations dans notre communauté.

Le Service des loisirs et des parcs est heureux de rencontrer les particuliers et les entreprises qui aimeraient discuter davantage de ces possibilités.



## Concours d'art mural 2012

La ville de Côte Saint-Luc accepte maintenant les inscriptions au concours d'art mural 2012.

Ce concours est ouvert uniquement aux résidents de Côte Saint-Luc. Le but du projet est de créer quatre dessins distincts représentant chacune des quatre saisons : le printemps, l'été, l'automne, l'hiver.

Les oeuvres sélectionnées seront affichées sur le mur de l'entrée du gymnase Côte Saint-Luc, pour une période de deux ans. Il n'y aura aucune compensation offerte aux concurrents. Il y aura quatre oeuvres gagnantes, une pour chaque saison. Tout le matériel d'art sera fourni par le Service des loisirs et des parcs.

Les dessins soumis doivent représenter des scènes d'activités sportives appropriées pour chaque saison. Tous les dessins doivent être présentés au plus tard à 16h30 le vendredi 25 mai 2012.

Pour de plus amples informations veuillez communiquer avec Alvin Fishman au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806, poste 2012 ou [afishman@cotesaintluc.org](mailto:afishman@cotesaintluc.org) ou Ray Valiquette au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806, poste 2102 ou [rvaliquette@cotesaintluc.org](mailto:rvaliquette@cotesaintluc.org).

## Calendrier des événements spéciaux

DATE	ÉVÉNEMENT	HEURE	ENDROIT
10 septembre	Tournoi de hockey pour adultes à la mémoire de Lila Segal	10 h	Aréna Samuel Moskovitch
24 octobre	Maisons Fleuries présentation des prix	19 h	Centre communautaire et aquatique
30 octobre	Fête de l'Halloween sur glace	13 h 50 à 15 h 50	Aréna Samuel Moskovitch
2 novembre	Concours de vins maison : soirée de dégustation des vins	19 h	Hôtel de ville
1 au 5 février	Tournoi de hockey Peewee 'A' à l'extérieur par invitation	À préciser	Annexe Confédération et Aréna Samuel Moskovitch
5 février	Carnaval d'hiver	À préciser	Parc Pierre Elliott Trudeau et Aréna Samuel Moskovitch
11 février	Danse du carnaval d'hiver	À préciser	Gymnase Côte Saint-Luc



Nous aimerions remercier Domino's Pizza qui fournit de la pizza à nos employés et à nos bénévoles lors des événements spéciaux de la ville. Utilisez leurs services et produits pour montrer votre appréciation!



Des dons seront recueillis pour le Manoir Ronald McDonald de Montréal pendant le Carnaval d'hiver.

## Sentiers de marche "Coeur en mouvement"

La Ville de Côte Saint-Luc, en partenariat avec la Fondation des maladies du cœur du Québec, inaugurerait en 2007 une série de sentiers de marche urbains. Ces sentiers de marche urbains font partie du programme international « Coeur et mouvement » qui fait la promotion de l'activité physique dans le cadre d'une stratégie globale de la Fondation des maladies du cœur.

Les résidents sont invités à emprunter un pedomètre à la Bibliothèque publique Eleanor London Côte Saint-Luc afin de mieux mesurer leur progrès. Les quatre circuits débutent au parc Pierre Elliott Trudeau. Côte Saint-Luc est fière d'être la première municipalité de l'île de Montréal à prendre part à cette initiative internationale.

## Concours de vins maison

Nous acceptons les inscriptions jusqu'au 30 octobre 2011. Inscrivez jusqu'à trois de vos meilleurs vins rouges, blancs ou rosés de fabrication maison, au Concours de vins maison de Côte Saint-Luc. Les formulaires d'inscription sont disponibles aux endroits suivants : au Service des loisirs et des parcs, à l'Hôtel de ville, au Centre communautaire et aquatique, à la Bibliothèque publique Eleanor London Côte Saint-Luc et à CoteSaintLuc.org. La soirée de dégustation des vins aura lieu le 2 novembre 2011. Bill Zacharkiw, oenologue, jugera l'événement. Pour plus d'information, contactez Loretta Anisef au Service des parcs et des loisirs au 514-485-6806 poste 2203 ou lanisef@cotesaintluc.org.



## Fête de l'Halloween sur glace

L'événement cette année aura lieu le dimanche 30 octobre 2011 de 13 h 50 à 15 h 50. Toute les personnes portant un déguisement seront admises gratuitement. Il y aura de la musique pour créer de l'ambiance et des stations d'activités seront installées partout sur la patinoire. Les participants recevront un sac de gâteries et des prix seront attribués pour les costumes les plus originaux. Nous accepterons vos dons pour la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Cet événement s'adresse aux personnes de tous âges. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

## Maisons Fleuries - concours d'embellissement de votre jardin

La période d'inscription pour le Concours des Maisons Fleuries est terminée. Les juges finalisent en ce moment l'évaluation des candidatures soumises. Les prix seront présentés le 24 octobre 2011, à 19h, à Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc. Les portes ouvrent au public à 19 h 30. Pour plus d'information, contactez Loretta Anisef au Service des parcs et des loisirs au 514-485-6806 poste 2203 ou lanisef@cotesaintluc.org.



## Tournoi de hockey extérieur Peewee 'A' sur invitation

Dans le cadre du Carnaval d'hiver de Côte Saint-Luc, le 4e tournoi annuel de hockey extérieur Peewee 'A' aura lieu du 1er au 5 février 2012. Si la température et l'état de la glace le permettent, les matchs se dérouleront à l'Annexe Confédération au parc Pierre Elliott Trudeau. Si les conditions ne sont pas favorables, les parties auront lieu à l'aréna Samuel Moskovitch. En 2011, les Barons de Pierrefonds ont été couronnés champion. Tous les fonds recueillis lors de cet événement seront versés au Manoir Ronald McDonald de Montréal. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

## Carnaval d'hiver

Les festivités de la Journée du carnaval d'hiver 2012 auront lieu le dimanche 5 février 2012. La famille entière pourra participer à diverses activités gratuites organisées au parc Pierre Elliott Trudeau et à l'aréna Samuel Moskovitch. Des dons pour le Manoir Ronald McDonald de Montréal seront recueillis lors de cette journée. Pour plus d'information, consultez CoteSaintLuc.org en janvier 2012 ou contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

## Danse du carnaval d'hiver

Joignez-vous à nous pour notre quatrième Danse annuelle du Carnaval d'hiver, qui aura lieu la soirée du samedi 11 février 2012. L'an passé, la danse a connu un succès retentissant. Ce fut salle comble au gymnase de Côte Saint-Luc, grâce à la participation de 180 personnes. Le décor, la nourriture et la table des desserts ont fait le bonheur des invités qui ont dansé toute la soirée à la musique du DJ George Thomas. Plusieurs commanditaires ont participé et plus de 75 prix de présence ont été distribués pendant la soirée. Nous espérons connaître autant de succès lors de la prochaine danse du Carnaval.



## Sport pur

Sport pur est un mouvement canadien qui célèbre le sport et la communauté. Ce mouvement social est en pleine croissance, formé d'athlètes, d'entraîneurs, d'officiels, de parents, et de dirigeants communautaires, souhaite que le sport au Canada soit une expérience positive et enrichissante accessible à tout le monde.

La mission de « Sport pur » est de servir de catalyseur pour aider le sport à atteindre son plein potentiel à titre d'actif public pour le Canada et la société canadienne, et ce, en apportant une contribution importante au développement de la jeunesse, au bien-être des personnes et à la qualité de la vie dans nos collectivités. Nous sommes fiers d'annoncer que le conseil municipal de Côte Saint-Luc a proclamé Côte Saint-Luc une communauté Sport pur. Nous vous encourageons tous à accepter ce défi à bras ouverts. « Un bon sport peut faire une grande différence »

[www.truesport.ca/fr/home](http://www.truesport.ca/fr/home)



## Équipements de conditionnement physique en plein air

Cet automne le Service des loisirs et des parcs installera de l'équipement de conditionnement physique en plein air dans les trois parcs de Côte Saint-Luc. Ces zones d'entraînement en plein air offriront aux résidents un entraînement de genre centre de conditionnement avec toute une gamme de stations d'entraînement musculaire et cardiovasculaire. Cet équipement utilise le poids de l'utilisateur pour créer la résistance. La ville prévoit installer cet équipement de conditionnement physique en plein air dans les trois sites suivants :

- Le parc Richard Schwartz
- Le parc McDowell,
- À coté du gymnase de Côte Saint-Luc et de la piscine municipale extérieure.



Chacun des parcs offrira un ensemble d'équipements permettant un entraînement complet. Les utilisateurs sont priés de lire les avertissements de santé et sécurité avant d'utiliser les équipements.



## Un monde de différence grâce aux bénévoles

Le bénévolat est un élément clé d'une citoyenneté active et un atout déterminant de toute démocratie. Outre les services rendus qui améliorent grandement la qualité de vie dans la communauté, votre participation contribue à faire grandir la confiance et l'esprit de partage, elle favorise la solidarité sociale et renforce chez nos résidents le sentiment qu'ils appartiennent à une communauté qui tient à coeur les valeurs d'entraide. Sans la contribution de bénévoles comme vous, nos écoles, hôpitaux, organismes communautaires, programmes sportifs, activités culturelles et événements spéciaux (la liste est encore longue) ne pourraient continuer de bien fonctionner comme c'est le cas aujourd'hui. Nous croyons que vous contribuez tous à améliorer la qualité de vie pour tous nos résidents. Le conseil municipal et le personnel de Côte Saint-Luc sont très reconnaissants de votre aide et de votre appui continu.



RÉPERTOIRE DES ACTIVITÉS OFFERTES DANS LES PARCS																													
Nom du Parc : Rue	Site accessible	Terrain de basketball	Terrain de baseball	Chalet 	Chalet 	Fontaines	Espace vert/plaine	Patinoire de hockey	Piste de course	Lac, étang	Monument commémoratif et sentier	Équipement de conditionnement physique	Stationnement	Pédalos	Terrains de jeux	Piscine	Hockey à roulettes	Jeu de palets	Planchodrome	Patinoire	Soccer	Balançoires	Terrains de tennis	Volleyball	Pataugeoire	Sentier	Jeux aquatiques		
Aaron Hart, David Lewis																													
Allan J. Levine, Wentworth/Mackle																													
Arthur Zygielbaum, Edgemore/Wavell																													
Aumont, Dufferin/Côte Saint-Luc																													
Beland, Côte Saint-Luc/Montgomery																													
David I. Earle, Côte Saint-Luc/Adalbert																													
Donald Fletcher, Westminster/Baily																													
Eric Helfield, Redwood/Schweitzer																													
Father Martin Foley, Côte Saint-Luc/Westborne																													
Fyon, Clover/Sunrise																													
Glenn J. Nashen, Melling/Wavell																													
Harold Greenspon, Côte Saint-Luc/Borden																													
Irving Singerman, Robinson/Regal																													
Isadore Goldberg, Kildare/Merimac																													
Jardins Ashkelon, Lismér/Marc Chagall																													
Kirwan, Wentworth/Kildare																													
Maimonides, Parkhaven/Mackle																													
McDowell, Borden/Fleet																													
Mitchell Brownstein, Emerson/Kellert																													
Nathan Shuster, Krieghoff/Collins																													
Parc des Vétérans, Cavendish/Hôtel de ville																													
Pierre Elliott Trudeau, Mackle/Einstein																													
Prud'homme, Côte Saint-Luc/Hudson																													
Rembrandt, Kildare/Rembrandt																													
Ruth Kovac, Shalom/Norwalk																													
Richard Schwartz, Smart/Côte Saint-Luc																													
Roback, David Lewis/Bernard Mergler																													
Silverson, Côte Saint-Luc/Silverson																													
Yitzhak Rabin, Kildare/Hudson																													

## Rénovations des parcs

Les rénovations au parc Irving Singerman ont été complétées pendant l'été 2011. De nouveaux équipements de terrain de jeux, un court de basketball rénové et un terrain de soccer de première classe ont été ajoutés. Nous prévoyons maintenant rénover le parc Maimonides pour la fin de 2011. Ce projet arrive à point car il agrémentera l'aménagement de notre nouveau Centre communautaire et aquatique. Conformément à notre engagement de mettre à niveau nos équipements de terrains de jeux, nous planifions rénover certains équipements des parcs Earle, McDowell, Fyon, Brownstein et Levine. Enfin, nous avons conclu une entente de 20 ans avec la Commission scolaire English-Montréal en vertu de laquelle la ville assumera les travaux de rénovation pour les cinq terrains de tennis en asphalte de l'avenue Caldwell. La construction de ces terrains sera achevée à la fin de l'automne 2011.

# Glissade du parc Pierre Elliott Trudeau

L'accès à la colline est possible du début janvier à la fin février, si les conditions météo le permettent. On y aménage des glissades pour le toboggan derrière le terrain 3 du parc Pierre Elliott Trudeau. Des toilettes chauffées sont disponibles. De plus, le samedi et le dimanche, on y servira gratuitement du chocolat chaud de midi à 17 h au Chalet 3. Le port d'un casque protecteur est fortement recommandé pour tous.



## Patinoires extérieures

La qualité de la glace des patinoires extérieures communautaires de votre quartier dépend beaucoup des conditions climatiques. L'utilisation de ces patinoires est toujours « à vos propres risques ». Casque protecteur avec visière recommandé pour tous.

### PARC PIERRE ELLIOTT TRUDEAU

- Patinoire éclairée sur le lac du centenaire
- Annexe de la confédération : patinoire couverte, éclairée avec bandes pour le hockey



### PARC IRVING SINGERMAN

- Patinoire éclairée
- Patinoire de hockey - sans bandes

### HORAIRE

De la fin décembre à la fin de février

Lundi au vendredi, 16 h à 22 h

Samedi et dimanche, 12 h à 22 h

### PARC RICHARD SCHWARTZ

- Patinoire éclairée avec bandes

État de la glace : 514-485-6806 poste 2110

Information générale : 514-485-6806 poste 2017

## Location d'installations - information générale

La ville de Côte Saint-Luc a plusieurs installations intérieures et extérieures qui sont disponibles en location pour toute occasion. Autant pour des petites réunions que pour des rencontres plus importantes réunissant jusqu'à 450 personnes, la ville peut répondre à tous vos besoins sociaux et d'affaires. Toutes les installations sont non-fumeur et la plupart sont dotées d'un accès pour fauteuils roulants.

Cherchez-vous un endroit pour organiser une fête d'anniversaire? Le gymnase de Côte Saint-Luc, le chalet 1 du parc Pierre Elliott Trudeau, l'Aréna Samuel Moskovitch (disponibilité restreinte) et l'Annexe confédération sont disponibles moyennant des frais de location basés sur un tarif horaire. Ces installations offrent la possibilité de s'adonner à des activités physiques et déguster vos gâteaux et crème glacée. Pour les locations du chalet 1 du parc Pierre Elliott Trudeau, veuillez contacter la direction du gymnase de Côte Saint-Luc, au 514-485-6806, poste 2015.

Veuillez noter que les groupes communautaires et certaines associations désignées pourraient bénéficier de tarifs réduits. Selon l'installation, la location peut être classée comme location en semaine ou en fin de semaine. Les tarifs peuvent être basés sur le type d'installation requis et le moment de la journée choisie.

Veuillez contacter nos bureaux à 514-485-6806 pour les tarifs exacts et plus d'information.

## Fêtes d'anniversaire, événements, réunions au chalet 1 du Parc Pierre Elliott Trudeau

Le chalet du parc Pierre Elliott Trudeau est un endroit idéal pour organiser des fêtes d'anniversaire pour vos petits/adolescents/parents aînés, divers, des réunions de condo, de groupes et des rencontres de famille ou tout autre événement. Pour plus d'information, contactez Brian Blumer au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2015 ou [bblumer@cotesaintluc.org](mailto:bblumer@cotesaintluc.org).

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX (taxes en sus)
SALLE DE RÉCEPTION (minimum 2 heures)	Automne, Hiver, Printemps :	Samedi	9h à 22h30	100 \$ / bloc de deux heures
Cuisine est incluse dans le prix.	21 août au 12 juin	Dimanche	9h à 15h30	50 \$ / chaque heure additionnelle

# Installations récréatives de Côte Saint-Luc

## SERVICE DES LOISIRS ET DES PARCS

7500, chemin Mackle, H4W 1A6

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi à vendredi  
8h30 à 16h30

(tél.) 514-485-6806

(télécopieur) 514-485-8629



## CENTRE COMMUNAUTAIRE ET AQUATIQUE

5794, av. Parkhaven, H4W 1A6

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi à vendredi  
6h à 22h  
Samedi et dimanche  
8h à 22h

(tél.) 514-485-6806



## ARÉNA SAMUEL MOSKOVITCH

6985, chemin Mackle, H4W 1A5

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi à vendredi  
9h à 12h30 et 13h30 à 17h

514-485-6806 poste 2101 (tél.)

514-485-8613 (télécopieur)



## GYMNASE DE CÔTE SAINT-LUC

7500, chemin Mackle, H4W 1A6

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
8h à 16h

L'horaire est disponible au  
gymnase ou au [www.CoteSaintLuc.org](http://www.CoteSaintLuc.org)

(tél.) 514-485-6806 poste 2015

(télécopieur) 514-485-8672



## PISCINE MUNICIPALE EXTÉRIEURE DE CÔTE

### SAINT-LUC

7500, chemin Mackle, H4W 1A6

514-485-6806, poste 2031 (tél.)



## PATAUGEOIRE DU PARC YITZHAK RABIN

Westminster (entre Kildare et Guelph)

(tél.) 514-485-6825



## TERRAINS DE BASEBALL / BALLE MOLLE

### PARC PIERRE ELLIOTT TRUDEAU

6975, chemin Mackle

(tél.) 514-485-6824



### PARC KIRWAN

Avenue Wentworth/coin Kildare



## TERRAINS DE TENNIS

### PARC REMBRANDT

Avenue Rembrandt (près de Kildare)

18 mai au 7 octobre 2012

(réservations) 514-485-8912



### TERRAINS CALDWELL

Chemin Caldwell (près de Mackle)

18 mai au 7 octobre 2012



### CLUB DE TENNIS CÔTE SAINT-LUC

Chemin Guelph  
(entre Wentworth et Blossom)

27 avril à la fin octobre

(tél.) 514-487-7862 - fin avril à octobre

(tél.) 514-485-6806, poste 2011 -  
novembre à avril



### ANNEXE CONFÉDÉRATION

6975, chemin Mackle

(tél.) 514-485-6806 poste 2101

(information de location)

(tél.) 514-485-6806 poste 2110

(état de la glace)



# Centre communautaire et aquatique

5794, Parkhaven  
H4W 1A6  
(tél.) 514-485-6806

Heures d'ouverture :  
lundi au vendredi 6 h à 22 h  
samedi et dimanche 8 h à 22 h

En 2007, j'ai mis en oeuvre un processus qui culminera avec l'ouverture du Centre communautaire et aquatique en septembre 2011. Vous pouvez sans doute imaginer l'énorme plaisir que je ressens sachant que la ville de Côte Saint-Luc aura l'une des meilleures installations sur toute l'Île de Montréal, une installation qui offre une grande variété d'activités et de programmes à ses résidents. Dans cette brochure, vous trouverez un grand éventail de programmes qui aideront les personnes de tout âge à rester actives, en forme et dynamiques. Le CCA sera un « bijou » d'installation et je vous encourage tous à découvrir les activités décrites dans les pages suivantes et à venir rencontrer vos amis et vos voisins dans cette splendide installation. N'hésitez pas à me contacter ou à contacter tout membre du personnel du Service des loisirs et des parcs pour en savoir davantage sur la gamme de nouveaux programmes. J'ai hâte d'avoir le plaisir de vous rencontrer.

David Taveroff  
Directeur, Service des loisirs et des parcs



## Trajets d'autobus pour se rendre au Centre communautaire et aquatique

Du Centre commercial Côte Saint-Luc :

- Côte Saint-Luc/Coronation. Prendre l'autobus no 262 vers le nord
- Descendre à Mackle/Parkhaven.

Du Métro Vendôme :

- Prendre l'autobus 104 vers l'ouest (Maisonneuve/ Marlowe)
- Descendre à Mackle/Parkhaven.

Du Métro Villa Maria :

- Prendre l'autobus 103 Monkland Ouest (Côte Saint-Luc/Cavendish)
- Descendre à Cavendish/Côte Saint-Luc. Prendre l'autobus 104 Cavendish Ouest.
- Descendre à Mackle/ Parkhaven.

# Centre communautaire et aquatique (suite)

## Piscine récréative et piscine de compétition

Le nouveau CCA offre deux piscines ultramodernes. La piscine récréative possède même un coin plage avec des jeux pour les tout-petits, un bassin pour nager des longueurs et pratiquer le conditionnement physique, une glissade et une rampe d'accès pour les nageurs handicapés. Quant à la piscine de compétition de 25 mètres comportant 10 couloirs, elle est dotée d'installations électroniques de pointage et des dernières nouveautés technologiques en matière de compétition.

DATE	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi*	dimanche*
<u>Bain libre</u> (Piscine récréative)	7h-8h	8h-9h	7h-8h	8h-9h	7h-8h	7h-8h	7h-8h
	9h-11h	10h-13h	9h-11h	10h-13h	9h-11h		
*Sam. et dim.	12h-13h	14h-15h	12h-13h	14h-15h	12h-13h	12h-1h	12h-1h
	14h-15h		14h-15h		14h-15h		
Horaire sujet à changement	17h30-18h30	18h30-21h30	17h30-18h30	18h30-21h30	17h30-18h30	14h-21h	14h-21h
	19h30-21h30		19h30-21h30		19h30-21h30		
<p><u>Note</u> : seulement certains couloirs de nage seront accessibles au public, et ce, à des heures précises. Veuillez consulter la section aquatique ci-jointe.</p>							
<u>Nage en eau profonde</u> (Piscine de compétition)	8h-16h30	7h30-10h30	8h-16h30	7h30-10h30	8h-16h30	8h-8h30	8h-21h
		12h-13h		12h-13h		10h-12h	
*Sam. et dim.	18h30-21h30	15h-16h	18h30-21h30	15h-16h	18h30-21h30	15h-21h	
		19h-21h30		19h-21h30			

Prix : Gratuit pour les détenteurs de la Carte loisirs  
Pour les non-détenteurs de la Carte loisirs

De 0 à 4 ans : 1 \$

De 5 à 13 ans : 2 \$

\*De 14 à 17 ans : 3 \$

\*18 ans +: 3 \$

\*Âge d'or : 2 \$

\* taxes incluses

## Fêtes d'anniversaire à la piscine

Conférez à la fête de votre enfant un coup d'éclat ! Profitez des avantages de la piscine récréative pour les jeunes, ou encore offrez-vous notre piscine de compétition de 25 mètres, 10 couloirs pour un anniversaire inoubliable. La piscine est utilisée pour les fêtes pendant les périodes de bain libre, selon l'horaire.

130 \$ plus taxes pour la piscine récréative

250 \$ plus taxes pour la piscine de compétition

Si des sauveteurs additionnels sont requis pour la fête, il y a des frais de 20 \$ / l'heure par sauveteur, taxes en sus. La salle de fête est à 50 \$ / l'heure, taxes en sus, incluant le gymnase, l'accès à la cuisine, les tables et les chaises.

## Bibliothèque express

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi 9h à 21h

Vendredi à dimanche 9h à 17h

Prix :

- Gratuit, mais seulement les abonnés de la bibliothèque peuvent emprunter du matériel

La Bibliothèque express est une succursale satellite de la Bibliothèque publique Eleanor London Côte Saint-Luc. Pour accommoder nos résidents, une chute de retour extérieure sera installée pour remettre le matériel de l'une ou l'autre des bibliothèques. Nous aurons en circulation des magazines et des lecteurs MP3. Il y aura une section réservée aux ados et une autre aux livres à gros caractères. Un terminal internet express sera également disponible. La collection ne sera pas aussi vaste qu'à la bibliothèque principale, mais il y aura beaucoup de romans, certains ouvrages documentaires et, bien sûr, des livres pour les enfants.

# Centre communautaire et aquatique (suite)

## Salon des aînés

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi 9 h à 16 h 30  
Samedi FÉRMÉ  
Dimanche FÉRMÉ

Prix :

Club pour hommes 30 \$  
Club pour femmes 35 \$

Joignez-vous aux Club des aînés pour hommes ou femmes. Venez relaxer dans le salon des aînés avec votre café. Si vous voulez rester en forme, pensez au conditionnement physique, offert 3 fois par semaine toute l'année. De passionnants conférenciers vous gardent alertes. Pour ne rien manquer, abonnez-vous à l'un de nos Clubs d' aînés.



## Salon des ados (12 à 17 ans)

### Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi 16 h à 21 h  
Vendredi 16 h à 22 h 30  
Samedi 13 h à 22 h 30  
Dimanche 13 h à 21 h

Prix :

Détenteurs de la Carte loisirs - gratuit  
Prix d'entrée pour la journée : 3.50 \$ par personne

Le salon des ados, un lieu de rencontre pour les jeunes de la communauté, est installé dans un décor amical, ouvert et convivial. Le local sera équipé de consoles de jeu Wii, PS3 et X-BOX 360 pour le jeu en équipe ou individuel. Des programmes stimulants, activités et sorties sont le fondement de cet espace à l'image des jeunes. Le programme intègre les principes du développement de la jeunesse en passant par l'apprentissage de la citoyenneté et le modèle positif du leadership si important dans notre communauté.



## Salle de jeu

### Heures d'ouverture :

Lundi 9 h à 15 h - Membres des Clubs des aînés seulement \*  
15 h à 22 h - Soirée de jeux pour adultes 18 + seulement  
Mardi 16 h à 21 h - Salon des ados seulement  
Mercredi 15 h à 22 h - Soirée de jeux pour adultes 18 + seulement  
Jeudi 16 h à 21 h - Salon des ados seulement  
Vendredi 16 h à 22 h 30 - Salon des ados seulement  
Samedi 9 h à 13 h - Jeux libres pour la famille  
13 h à 22 h 30 - Salon des ados seulement  
Dimanche 9 h à 17 h - Jeux libres pour la famille

Prix :

- Détenteurs de la Carte loisirs - gratuit

La salle de jeu est une aire qui offrira une gamme de jeux de table comme le billard, le foosball, le ping pong et le hockey sur coussin d'air. Il y aura aussi un géant écran de télévision pour regarder les sports télévisés.

Âges : - Ouvert à tous les ados détenteurs de la Carte loisirs

- Jeux libres pour la famille (de 6 ans +)

Note : Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un gardien âgé de 15 ans ou plus.

\*Sauf les journées pédagogiques et la semaine de relâche scolaire

# Centre communautaire et aquatique (suite)

## Salle de conditionnement physique (16 ans et plus)

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi	6h à 22h
Samedi	8h à 22h
Dimanche	8h à 21h

### Prix :

Détenteurs de la Carte loisirs seulement



La salle d'exercice est conçue pour les passionnés d'exercice qui aiment bien se soumettre à un solide entraînement cardiovasculaire. Tapis roulants, appareils d'entraînement elliptiques, simulateur d'escalier, vélos couchés et exerciseur multi-usages individuel à 3 stations de poids variables vous offrent la possibilité d'optimiser votre programme d'entraînement axé sur le renforcement et le tonus musculaire. Chaque appareil d'entraînement cardiovasculaire est muni d'un moniteur télé, permet l'utilisation d'un iPod et est équipée d'un dispositif de contrôle de la fréquence cardiaque par contact et avec système télémétrique polaire.

## Service de garde (de 18 mois à 7 ans)

### Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi	8h30 à 12h 15h à 18h
Samedi	FÉRMÉ
Dimanche	8h30 à 12h30

### Prix :

12 \$ pour 2 heures

La garderie du CCA, dans un environnement lumineux et stimulant propice à l'apprentissage, offre une flexibilité permettant de choisir le moment qui vous convient le mieux pour déposer votre enfant. Les petits de 18 mois à 7 ans peuvent y rester jusqu'à deux heures par jour, pour s'amuser et faire des découvertes. Pour veiller à ce que votre enfant se sente le bienvenu, nous limitons le groupe à douze enfants à la fois. Deux facilitateurs qualifiés seront en service pendant les heures d'ouverture.

## "Kids' Zone" - Coin des enfants (de 18 mois à 5 ans)

### Heures d'ouverture :

Mardi	13h à 15h
Jeudi	13h à 15h
Dimanche	13h30 à 15h30

Le coin des petits offre un espace de jeu avec des jouets adaptés à l'âge des enfants, ainsi que des activités coordonnées par un facilitateur qualifié. La supervision des parents est requise.

### Prix :

- 3 \$ par enfant

## Location d'installations - information générale

Le Centre communautaire et aquatique offre plusieurs possibilités de location, tels que décrits ci-dessous :

- Studio de danse tout équipé avec plancher de bois suspendu, miroirs mur à mur et barres de ballet. Matelas, poids, élastiques et balles de yoga sont disponibles. Idéal pour le prochain événement mieux-être de votre entreprise, pour un événement communautaire ou une fête d'anniversaire.
- Trois salles de conférence ultramodernes, situées au 2e étage, sont disponibles en plusieurs dimensions et configurations. Ces salles au plafond élevé offrent un bel éclairage naturel, du tapis, et sont équipées de toutes les fonctionnalités multimédias. Les chaises et les tables peuvent être disposées de plusieurs façons selon la circonstance : théâtre, banquet ou table ronde. Les services connexes incluent un spacieux vestiaire, des toilettes, un ascenseur, une cuisine de service/traiteur. Ces salles polyvalentes sont idéales pour les conférences, les banquets, les mariages ou les événements communautaires.
- La piscine récréative et compétitive sont disponibles pour vos prochaines compétitions de natation, programmes scolaires et événements spéciaux.

Pour connaître les tarifs et la disponibilité, téléphonez au Service des loisirs et des parcs au 514-485-6806.

## Gymnase de Côte Saint-Luc

7500, chemin Mackle  
514-485-6806 poste 2015

Veillez prendre note que le gymnase sera fermé du 22 août au 9 septembre. Pour avoir accès aux installations ou utiliser les services, un détenteur de Carte loisirs CSL doit présenter sa Carte loisirs CSL au préposé de l'installation qui, autrement, exigera les frais d'un non-détenteur. Pour plus de détails sur les sports libres, veuillez vous procurer un dépliant au gymnase de Côte Saint-Luc ou visiter [www.CoteSaintLuc.org](http://www.CoteSaintLuc.org). L'horaire est sujet à des changements.

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX (taxes incluses)
<b>CARREFOUR PARENT ET BAMBIN</b> (18 mois à 3 ans) Vos tout-petits s'amuseront après leur sieste d'après-midi à jouer, courir et grimper dans notre vaste gymnase. Nous avons des balles, des cerceaux, des matelas, et des installations pour grimper. Le gymnase étant climatisé, veuillez vous assurer que vous et votre enfant êtes habillés chaudement, incluant des bas, espadrilles, chandails et pantalons.	12 sept. au 21 juin	Lundi au jeudi	15h à 17h	Membre de la carte loisirs CSL : <b>GRATUIT</b> Non-membre : 3\$ (par parent)
<b>SPORTS LIBRES POUR ENFANTS</b> (8 à 17 ans) Après l'école, jouez au basketball et/ou au soccer dans une atmosphère détendue non-structurée. Premier arrivé, premier servi.	12 sept. au 22 juin	Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi	16h à 18h30 16h à 18h30 16h à 18h30 16h à 18h30 16h à 18h30	Membre de la carte loisirs CSL : <b>GRATUIT</b> Non-membre : 3 \$
<b>SPORTS LIBRES POUR ADULTES</b> (18 ans et +) Jouez au basketball et au soccer dans une atmosphère détendue non structurée. Une preuve d'âge sera requise.	12 sept. au 28 mai	Lundi Lundi Jeudi Vendredi	18h30 à 20h30 (socc.) 20h30 à 22h30 (basket.) 20h30 à 22h30 (basket.) 14h à 17h (basket.)	Membre de la carte loisirs CSL : <b>GRATUIT</b> Non-membre : 5 \$

## Fêtes d'anniversaire, événements, réunions au gymnase

Le gymnase de Côte Saint-Luc est l'endroit idéal pour tenir des fêtes d'enfants ou d'adultes. Le gymnase de Côte Saint-Luc est prêt à accueillir autant les fêtes pour les tout-petits que les fêtes sportives (basketball, cosom hockey, soccer). C'est l'endroit tout désigné pour les réunions, le recrutement sportif et autres événements. Pour plus d'information, contactez Brian Blumer au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2015 ou [bblumer@cotesaintluc.org](mailto:bblumer@cotesaintluc.org).

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX (taxes en sus)
UNE HEURE DE DEMI-GYMNASE	À l'année longue	Lundi au vendredi	9h à 17h	75 \$ / heure
		Samedi et dimanche	9h à 17h	105 \$ / heure
		Soirs de semaine	17h à 22h30	105 \$ / heure
UNE HEURE À LA SALLE DE RÉCEPTION (maximum 40 enfants)		7 jours par semaine	9h à 22h30	50 \$ / heure

# Aréna Samuel Moskovitch

6985, chemin Mackle  
514-485-6806 poste 2101

L'Aréna Samuel Moskovitch est ouverte 7 jours par semaine, de 9h à minuit, 11 mois par année. L'Aréna Samuel Moskovitch sera fermée du 18 mai au 25 juin ainsi que pendant les fins de semaine de juillet et août. Veuillez noter que l'aréna sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que les 1er et 2 janvier.

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX (taxes incluses)
PATINAGE PUBLIC	7 sept. au 1 avril	Lundi	16h30 à 17h50	Membre de la carte loisirs CSL : GRATUIT Non-membre : 4 \$
		Mercredi	11h à 11h50	
		Vendredi	16h à 17h20 et 19h30 à 20h20	
		Samedi	20h à 21h20	*Samedi soir <u>SEULEMENT</u> Détenteurs de la Carte loisirs CSL : gratuit Non-détenteurs : 5\$
		Dimanche	14h50 à 15h50	

Pour avoir accès aux installations ou utiliser les services, un détenteur de carte loisirs CSL doit présenter sa carte loisirs CSL au préposé de l'installation qui, autrement, exigera les frais d'un non-détenteur.

CASQUE PROTECTEUR OBLIGATOIRE POUR ENFANTS DE MOINS DE 13 ANS.

CASQUE PROTECTEUR AVEC VISIÈRE RECOMMANDÉ POUR TOUS.

Pour votre sécurité, les casques de vélo ne sont pas acceptés.



## MATCHS DE HOCKEY IMPROVISÉS ET PATINAGE PUBLIC DES FÊTES

Des matchs de hockey improvisés et du patinage public supplémentaire seront offerts au public durant la période des fêtes, entre le 20 décembre et le 2 janvier. Un horaire détaillé sera disponible en décembre à l'aréna Samuel Moskovitch ainsi qu'au Service des loisirs et des parcs. Les matchs de hockey improvisés seront divisés en trois catégories : 11 ans et moins, 12 à 15 ans et 16 ans et plus. Tous les joueurs de hockey doivent porter l'équipement de protection réglementaire (casque avec masque complet pour le visage, gants et protecteur de cou sont obligatoires).

Le patinage public et les matchs de hockey improvisés sont GRATUITS pour les détenteurs de la Carte loisirs CSL; pour les autres, le tarif sera de 4 \$ par session.

## BOUTIQUE DU PRO

La boutique du pro de l'aréna Samuel Moskovitch est exploitée par l'Association de hockey mineur de Côte Saint-Luc. Le service amical comprend l'aiguisage de patins, l'achat de nouveaux équipements, et un service de réparation et de location. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le 514-485-6806, poste 2107.

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi : 18h à 22h  
Mardi : 20h à 22h  
Mercredi : 18h à 22h  
Jeudi : 20h à 22h  
Vendredi : 19h à 22h  
Samedi : 12h à 14h et 19h30 à 21h30  
Dimanche : 12h à 22h



Veuillez prendre note que l'horaire est sujet à des changements, sans préavis.

## Groupes de jeux

Notre programme de groupes de jeux contribuera à la croissance de votre enfant et au développement de sa créativité dans toutes les sphères de développement (physique, linguistique, sociale et émotionnelle). Bons ratios. Semaines thématiques, bricolage, cuisine, gymnastique, français, musique, événements spéciaux, habiletés de coordination et de développement. Un minimum d'inscriptions est requis.

Un engagement de dix mois (septembre à juin) est exigé pour les programmes des Tout-petits et des Tournesols. L'inscription estivale (juillet et août) sera disponible pour toute la durée des deux mois ou pour un minimum de quatre semaines individuelles.

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX (par jour)
TOUT-PETITS (6 à 24 mois)	Offert pendant toute l'année	Offert 5 jours par semaine	8h à 17h	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 3	29 \$(R), 31 \$(NR)
					30 \$(R), 32 \$(NR) dès janvier 2012
TOURNESOLS (2 à 3 ans)	29 août au 22 juin	Offert 5 jours par semaine	8h à 17h	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 1	22 \$(R) 24 \$(NR)

### COURS SOCIO-CULTURELS ANNULÉS

Aucun cours socioculturel n'aura lieu les jours suivants :  
 Mercredi, 28 septembre - Erev Rosh Hashana - \*Cours du soir seulement  
 Jeudi, 29 septembre - Rosh Hashana  
 Vendredi, 30 septembre - Rosh Hashana  
 Samedi, 8 octobre - Yom Kippur  
 Lundi, 10 octobre - Action de grâce



## Programmes socio-culturels - parents et bambins

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
MUSIQUE ET MOUVEMENT (10 à 30 mois) Exploration des sons et de la musique à l'aide de rimes, de tapage des mains, de jeux de doigts, de marionnettes, de chansons et d'instruments de musique. Chaque cours se termine par jeux de parachute et de bulles.	<u>Automne : 10 sem.</u> 5 octobre	Mercredi	9h20 à 10h	Gymnase de Côte Saint-Luc, salle d'activités	78 \$(R) 98 \$(NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
LOONY LORNY (Nouveau-nés à 3 ans) Participez à l'aventure musicale proposée par Loony Lorny. Chaque semaine, il y aura des chansons, des mouvements et des instruments différents.	<u>Automne : 12 sem.</u> 12 septembre	Lundi	10h10 à 10h40	Gymnase de Côte Saint-Luc, salle d'activités	69 \$(R) 86 \$(NR)
	<u>Hiver : 12 sem.</u> 9 janvier		10h50 à 11h20		
			10h10 à 10h40 10h50 à 11h20		

## Programmes socio-culturels - enfants et adolescents

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
GARDIENNAGE (11 à 17 ans) Apprenez les habiletés requises pour accomplir les tâches de gardiennage y compris les compétences de base en secourisme. Les élèves recevront une carte de gardien averti. En collaboration avec la Croix-Rouge canadienne.	<u>Automne :</u> 23 oct.	Dimanche	8h30 à 16h	Salle de conférence C CCA	48 \$ (R) 60 \$ (NR)
	<u>Hiver :</u> 18 mars				
CRÉATION D'ARGILE (5 à 13 ans) Différentes techniques de moulage, de façonnage, de glaçage et de cuisson. Pour transformer l'argile en oeuvre d'art.	<u>Automne : 10 sem.</u> 13 septembre	Mardi	16h30 à 18h	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 1 sous-sol	96 \$ (R) 120 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 Weeks</u> 10 janvier				
ARGILE POUR PARENTS ET ENFANTS (5 à 13 ans) Différentes techniques de moulage, de façonnage, de glaçage et de cuisson. Pour transformer l'argile en oeuvre d'art.	<u>Automne : 10 sem.</u> 11 septembre	Dimanche	10h à 11h30	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 1 sous-sol	121 \$ (R) 151 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 8 janvier				
DANSE HIP HOP POUR ENFANTS (5 à 12 ans) Les techniques de base de la danse funk et de la danse de rue.	<u>Automne : 10 sem.</u> 11 septembre	Dimanche	10h à 11h (8 à 12 ans)	Studio de danse CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 8 janvier		11h à 12h (5 à 7 ans)		
ZUMBATOMIC (7 à 10 ans) Combine des mouvements et des rythmes de zumba qui offrent aux enfants un conditionnement optimal.	<u>Automne : 10 sem.</u> 15 septembre	Jeudi	16h45 à 17h30	Studio de danse CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 12 janvier				
EURHYTHMICS 1 (2 à 3 ans) Étude de la musique avec exercices kinesthésiques, axés principalement sur le rythme, le tempo, la phrase, la forme et la dynamique. Participation d'un adulte requise.	<u>Automne : 19 sem.</u> 12 septembre	Lundi	11h à 12h	Académie musique Fortissimo	295 \$
PIÈCE THÉÂTRE MUSICAL (6 ans et plus) Niveau : débutant à intermédiaire. Technique vocale et introduction au chant populaire, à la comédie musicale, et au théâtre musical. Se termine par une pièce.	<u>Automne : 19 sem.</u> 11 septembre	Dimanche	13h30 à 14h30	Académie musique Fortissimo	295 \$
LEÇONS DE PIANO EN GROUPE (4 ans et plus) Niveau : débutant. Exploration du clavier, technique d'improvisation de base, initiation à la lecture à vue et à la théorie de la musique.	<u>Automne : 19 sem.</u> 11 septembre	Dimanche	13h à 13h30	Académie musique Fortissimo	295 \$

### ACADÉMIE MUSIQUE FORTISSIMO

L'Académie de musique Fortissimo se spécialise en leçons particulières de piano, violon, guitare et violoncelle. Elle offre une vaste gamme de cours de groupes tels le développement musical de la petite enfance, la chorale, l'histoire et la théorie de la musique, la gymnastique rythmique et sportive, et encore plus, tous les éléments d'une éducation musicale complète pour votre enfant. Tous les professeurs sont forts de plus de 20 années d'expérience en enseignement dans certaines des meilleures institutions musicales au Canada et à l'étranger. L'école permettra à votre enfant de participer à des mini-concerts, aux concerts de classes, aux compétitions, aux récitals et au concert gala final sans frais supplémentaires pour vous. Elle offre aussi différents studios comme celui en théâtre, en histoire de l'art, en danse, et en ballet. Consultez le site Web au [www.AcademyFortissimo.com](http://www.AcademyFortissimo.com) pour prendre connaissance de la plus récente liste des cours et des frais. Elle est située au 5555, avenue Westminster, bureau 320, à Côte Saint-Luc. Communiquez avec l'Académie par courriel, à [musicacademyfortissimo@gmail.com](mailto:musicacademyfortissimo@gmail.com) ou appelez au 514-836-6872.

## Programmes socio-culturels - enfants et adolescents (suite.)

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
GLEE (7 à 10 ans) Dansez, chantez, applaudissez et jouez sur toutes les musiques de l'émission à succès GLEE.	<u>Automne : 10 sem.</u> 12 septembre	Lundi	16h45 à 17h45	Salle de conférence C CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 9 janvier				
YOGA POUR ENFANTS (3 à 8 ans) Plus que de l'équilibre, de la souplesse et de la force. Les enfants apprennent à se concentrer et ils deviennent plus conscients de leur corps.	<u>Automne : 10 sem.</u> 11 septembre	Dimanche	10h30 à 11h15 (3 à 5 ans)	Gymnase de Côte Saint-Luc, salle d'activités	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 Weeks</u> 8 janvier		11h30 à 12h15 (6 à 8 ans)		
DANSE DE L'ABC (4 à 5 ans) Sautez à travers des cerceaux, bondissez avec des balles, bougez, jouissez et criez. Ce sont avec des lettres que vous amuserez.	<u>Automne : 10 sem.</u> 17 septembre	Samedi	10h à 10h45	Studio de danse CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 14 janvier				
AVENTURE DE DANSE (6 à 8 ans) Enfilez vos chaussures et gardez le pas, à la découverte d'un monde d'aventure où le tempo est roi.	<u>Automne : 10 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	16h15 à 17h	Studio de danse CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
KARATÉ POUR ENFANTS (5 à 10 ans) Le programme de karaté pour enfants est une initiation à l'auto-défense qui aide à améliorer la vitesse, la précision et l'agilité. Aussi important que les mouvements, ce sont les attitudes mentales sur lesquelles nous insistons pour inculquer le respect de soi, du professeur et des autres élèves. * Un uniforme de karaté blanc est requis.	<u>Automne : 10 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	16h30 à 17h30	Salle de conférence B CCA	91 \$ (R) 114 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
KARATÉ, JIU-JITSU ET COMBAT AU SOL (11 à 17 ans) Les cours se divisent en 3 sections : 1) Réchauffement 2) Sur pieds karaté (coups de pied et de poing) 3) Prises de Jiu-Jitsu (combat en position au sol). •Un uniforme de karaté blanc est requis.	<u>Automne : 10 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	17h45 à 18h45	Salle de conférence C CCA	103 \$ (R) 129 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				



## Programmes artistiques pour adultes

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
AQUARELLE Techniques de base de l'aquarelle à partir de natures mortes et de photos.	<u>Automne : 10 sem.</u> 12 septembre	Lundi	12h30 à 15h	Chalet du parc Rembrandt	157,12 \$ (R) 180,82 \$ (NR) Âge d'or : 125,52 \$ (R) 157,12 \$ (NR)
	13 septembre	Mardi	9h30 à 12h		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 9 janvier	Lundi	12h30 à 15h		
	10 janvier	Mardi	9h30 à 12h		

## Programmes artistiques pour adultes (suite.)

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
<b>PEINTURE À L'HUILE, ACRYLIQUE ET AQUARELLE</b> Des modèles vivants, des photos et des natures mortes serviront à perfectionner les techniques et promouvoir la créativité.	<u>Automne : 12 sem.</u> 13 septembre	Mardi	19h à 21h30	Studio d'art CCA	<u>Automne : 12 sem.</u>  188,72 \$ (R) 216,81 \$ (NR)  Âge d'or : 150,98 \$ (R) 188,72 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 10 janvier				
<b>DESSIN ET PEINTURE</b> Développez des habiletés de dessin en travaillant à partir de natures mortes, de modèles et de photos. Pour tous les niveaux de compétence.	<u>Automne : 12 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	9h30 à 12h	Chalet du parc Rembrandt	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
<b>PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE</b> Technique des perspectives, l'agencement des couleurs et la technique associée à chaque moyen d'expression. À partir de natures mortes, de photos et de modèles.	<u>Automne : 12 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	13h à 15h30	Chalet du parc Rembrandt	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
<b>TECHNIQUES MIXTES</b> Explorez le travail en deux dimensions par l'entremise de différentes techniques (fusain, pastel, aquarelle, acrylique et huile).	<u>Automne : 12 sem.</u> 15 septembre	Jeudi	9h30 à 12h	Chalet du parc Rembrandt	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 12 janvier				
<b>SCULPTURE SUR STÉATITE</b> Initiation passionnante à la sculpture directement sur la pierre.	<u>Automne : 12 sem.</u> 13 septembre	Mardi	13h à 15h30	Chalet du parc Rembrandt	
	15 septembre	Jeudi	13h à 15h30		
	15 septembre	Jeudi	19h à 21h30		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 10 janvier	Mardi	13h à 15h30		
	12 janvier	Jeudi	13h à 15h30		
<b>TECHNIQUES AVANCÉES DE PEINTURE</b> Perfectionnez vos habiletés en peinture via l'utilisation de différentes techniques.	<u>Automne : 12 sem.</u> 16 septembre	Vendredi	8h45 à 11h15	Chalet du parc Rembrandt	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 13 janvier				
<b>MULTIMÉDIA</b> Explorez les médias en 2 et 3 D.	<u>Automne : 12 sem.</u> 16 septembre	Vendredi	11h30 à 14h	Chalet du parc Rembrandt	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 13 janvier				
<b>LES ARTS TOUJOURS LES ARTS</b> Introduction au dessin, aux pastels, à l'argile, à la pierre et aux peintures à l'huile et à l'acrylique.	<u>Automne : 12 sem.</u> 14 septembre	Mercredi	19h à 21h30	Studio d'art CCA	
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 janvier				
<b>* NOUVEAU * ART VIVANT</b> Instructions étape par étape, exercices et perfectionnement à l'aide de nature morte et de modèles.	Automne : 12 sem. 12 septembre	Lundi	13h à 15h30	Studio d'art CCA	
	13 septembre	Mardi	19 à 21h30		
	13 septembre	Mardi	9h30 à 12h		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 9 janvier	Lundi	13h à 15h30		
	10 janvier	Mardi	9h30 à 12h		
12 janvier	Jeudi	19h à 21h30			

## Programmes artistiques pour adultes (suite)








PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
ART EN 3 D Transformez une image ordinaire en oeuvre d'art en 3 dimensions.	<u>Automne : 5 sem.</u> 12 sept.	Lundi	19h à 21h	Chalet du parc Rembrandt	65,83 \$ (R) 82,51 \$ (NR) Âge d'or : 52,67 \$ (R) 65,83 \$ (NR)
	14 sept.	Mercredi			
ARGILE POUR ADULTES Différentes techniques de modelage, de façonnage, de glaçage et de cuisson, pour créer une oeuvre d'art en argile.	<u>Automne : 10 sem.</u> 13 sept.	Mardi	19h à 21h	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 1 sous-sol	150,10 \$ (R) 187,84 \$ (NR) Âge d'or : 120,25 \$ (R) 150,10 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 10 jan.				
BRIDGE - Série I : Le lundi - débutant - Série II : Le mercredi - intermédiaire	<u>Automne : 5 sem.</u> 7 nov.	Lundi	19h à 21h	Gymnase de Côte Saint-Luc, salle d'activités	65,83 \$ (R) 82,51 \$ (NR) Âge d'or : 52,67 \$ (R) 65,83 \$ (NR)
	10 nov.	Jeudi			
	<u>Hiver : 5 sem.</u> 9 jan.	Lundi			
	12 jan.	Jeudi			

\*\*\* Pour toutes les classes d'art socio-culturelles pour adultes (à l'exception du bridge et de l'argile), le matériel n'est pas fourni. L'instructeur fournira la liste des matériaux requis.

## Programme sportif pour adultes

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
TAI CHI Une ancienne forme d'exercice destinée à améliorer la santé, accroître l'énergie et favoriser la relaxation.	<u>Automne : 10 sem.</u> 14 sept. (Déb.)	Mercredi	18h15 à 19h15	Salle de studio (aréna)	70,22 \$ (R) 87,78 \$ (NR) Âge d'or : 56,18 \$ (R) 70,22 \$ (NR)
	14 sept. (Int.)		19h30 à 20h30		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 11 jan. (Déb.)		18h15 à 19h15		
	11 jan.		19h30 à 20h30		
LA DANSE EN LIGNE Exercice en dansant au son de différentes musiques, de la valse à la salsa. Aucun partenaire requis. Trois niveaux.	<u>Automne : 10 sem.</u> 12 sept. (niveau 1)	Lundi	18h à 19h	Parc Pierre Elliott Trudeau Chalet 1	65,83 \$ (R) 82,51 \$ (NR) Âge d'or : 52,67 \$ (R) 65,83 \$ (NR)
	12 sept. (niveau 2)		19h à 20h		
	12 sept. (niveau 3)		20h à 21h		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 9 jan. (niveau 1)		18h à 19h		
	9 jan. (niveau 2)		19h à 20h		
	9 jan. (niveau 3)		20h à 21h		
DANSE SOCIALE Acquisition des techniques de base du Fox Trot, de la valse, du Cha-Cha et de la Rumba. Le prix est pour un couple.	<u>Automne : 10 sem.</u> 11 sept. (Déb.)	Dimanche	18h à 19h	Studio de danse CCA	98,31 \$ (R) 122,89 \$ (NR) Âge d'or : 79 \$ (R) 99,19 \$ (NR)
	11 sept. (Int.)		19h à 20h		
	11 sept. (Av.)		20h à 21h		
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 8 jan.		18h à 19h		
	8 jan.		19h à 20h		
	8 jan.		20h à 21h		
SOIRÉE DE PRATIQUE Pour tout participant de n'importe quel niveau du programme de danse sociale (5 semaines)	<u>Automne : 15 sept., 6, 20 oct., 3 et 17 nov.</u>	Jeudi	19h à 21h	Studio de danse CCA	50,03 \$ (R) 62,32 \$ (NR) Âge d'or : 40,35 \$ (R) 50,91 \$ (NR)
	<u>Hiver : 12, 26 jan., 9, 23 fév. et 8 mars</u>				

## Programme sportif pour adultes (suite)

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
SCULPTURE DU CORPS  Utilisation de poids pour augmenter la masse musculaire et accroître votre force. Exercices de mouvements pilates pour les abdominaux. Étirements et relaxation pour finir.	Automne : 12 sem. 12 sept.	Lundi	10h15 à 11h15	Studio de danse CCA	<p><u>12 semaines</u></p> <p>Automne :</p> <p>79 \$ (R) 99,19\$ (NR) /1x 146,59 \$(R) 183,45 \$ (NR) /2x 210,66 \$(R) 242,26 \$ (NR) /3x 262,45 \$(R) 301,95 \$ (NR) /4x</p> <p>Âge d'or :</p> <p>63,20 \$ (R) 79 \$ (NR) /1x 117,62 \$(R) 147,46 \$(NR) /2x 168,53 \$(R) 193,99 \$(NR) /3x 209,79 \$(R) 241,39 \$(NR) /4x</p>
	14 sept.	Mercredi			
	16 sept.	Vendredi			
	Hiver : 10 sem. 9 jan.	Lundi			
	11 jan.	Mercredi			
13 jan.	Vendredi				
20-20-20  Combine 20 minutes d'exercices cardiovasculaires 20 minutes d'entraînement de la force, avec 20 minutes d'exercices abdominaux et d'étirements pour une séance bien équilibrée d'exercices aérobiques et anaérobiques.	Automne : 12 sem. 12 sept.	Lundi	18h à 19h	Studio de danse CCA	
	14 sept.	Mercredi			
	Hiver : 10 sem. 9 jan.	Lundi			
	11 jan.	Mercredi			
RENFORCEMENT DU TRONC  Un programme stimulant faisant appel à des exercices de force et de résistance, des techniques d'équilibre et de flexibilité et des exercices de pliométrie pour développer l'endurance.	Automne : 12 sem. 13 sept.	Mardi	10h15 à 11h15	Studio de danse CCA	<p><u>10 semaines</u></p> <p>Hiver :</p> <p>65,83 \$ (R) 82,51 \$ (NR) /1x 122,01 \$(R) 152,73 \$(NR) /2x 175,55 \$(R) 201,89 \$(NR) /3x 218,56 \$(R) 251,04 \$ (NR) /4x</p> <p>Âge d'or :</p> <p>52,67 \$(R) 65,83 \$(NR) /1x 98,31 \$(R) 122,89 \$(NR) /2x 140,44 \$(R) 175,55 \$(NR) /3x 174,68 \$(R) 201,01 \$(NR) /4x</p>
	15 sept.	Jeudi			
	Hiver : 10 sem. 10 jan.	Mardi			
	12 jan.	Jeudi			
TONUS MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS  Échauffement suivi d'exercices de musculation avec poids légers puis des étirements pour favoriser la relaxation.	Automne : 12 sem. 13 sept.	Mardi	9h à 10h	Studio de danse CCA	
	15 sept.	Jeudi			
	Hiver : 10 sem. 10 jan.	Mardi			
	12 jan.	Jeudi			
ZUMBA OR  Rythme plus lent, mouvements de danse plus faciles, même excellent entraînement. Pour personnes âgées actives.	Automne : 12 sem. 16 sept.	Vendredi	10h à 11h	Gymnase	
	Hiver : 10 sem. 13 jan.				
ZUMBA  Cet entraînement par intervalles est une combinaison de danses latines et de mouvements dynamiques qui vous permettent de tonifier vos muscles, sculpter votre corps et brûler des calories.	Automne : 12 sem. 14 sept.	Lundi	9h à 10h	Studio de danse CCA	
		Mardi	19h15 à 20h15		
		Mercredi	10h à 11h		
	Hiver : 10 sem. 11 jan.	Lundi	9h à 10h	Studio de danse CCA	
		Mardi	19h15 à 20h15		
		Mercredi	10h - 11h		
ÉTIREMENTS ET RELAXATION RYTHMIQUE  Idéal pour les gens qui éprouvent une raideur musculaire, de la douleur, une flexibilité limitée, une mauvaise posture, des blessures de stress ou chroniques au cou et au dos.	Automne : 12 sem. 15 sept.	Jeudi	10h15 à 11h15	Gymnase, salle d'activités	
	Hiver : 10 sem. 12 jan.				

Inscrivez-vous à une combinaison de 2 cours d'exercice ou plus affichant ce logo



Nous vous prions de noter que pour les inscriptions en ligne à l'une ou l'autre des combinaisons de cours offerts à prix réduit, il suffit de cliquer soit sur «combinaison conditionnement» (cours offerts à la page 25) ou sur «combinaison pilates-yoga» (cours offerts à la page 26)

## Programme sportif pour adultes (suite)

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX		
TURBO KICK ∞ Combinaisons et techniques pour un entraînement cardiovasculaire parfait.	Automne : 12 sem. 14 sept.	Mercredi	19h15 à 20h15	Studio de danse CCA	Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident		
	Hiver : 10 sem. 11 jan.						
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES BOSU ∞ Exercices faisant travailler plusieurs articulations pour développer la force, l'endurance, etc. Conçu pour tous les niveaux de forme physique.	Automne : 12 sem. 13 sept.	Mardi	18h à 19h	Studio de danse CCA		Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident	
	Hiver : 10 sem. 10 jan.						
AQUAFORME ∞ Offre aux participants un programme d'exercice à faible impact et haute résistance au son de la musique, sous la direction d'un entraîneur dynamique et hautement qualifié.	Automne : 14 sem. 12 sept. au 16 déc.	Lundi	8h à 9h	Piscine récréative CCA			Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident
		Mercredi	11h à 12h				
		Vendredi	13h à 14h				
		Mardi	18h30 à 19h30				
		Jeudi	7h à 8h				
		Jeudi	13h à 14h				
		Jeudi	17h30 à 18h30				
Samedi	8h à 9h						
AQUAFORME EN EAU PROFONDE ∞ Nouilles et ceintures de flottaison sont utilisées pour vous aider à flotter. Cible particulièrement le tronc dans une approche zéro-impact.	Automne : 14 sem. 12 sept. au 16 déc.	Lundi	10h30 à 11h30	Piscine de compétition CCA	Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident		
		Mercredi					
FUSION PILATES / YOGA	Automne : 12 sem. 15 sept.	Jeudi	9h à 10h	Gymnase		Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident	
	Hiver : 10 sem. 12 jan.	Jeudi					
YOGA (Hatha) L'accent est mis sur la sensibilisation au souffle, à la posture et à la méditation de base. Apportez un coussin (pas d'oreiller) à chaque cours.	Automne : 12 sem. 13 sept.	Mardi	10h15 à 11h30	Salle de conférence CCA			Consultez la page 25 pour les prix de résident et de non-résident
	13 sept.	Mardi	19h15 à 20h30				
	15 sept.	Jeudi	10h15 à 11h30				
	15 sept.	Jeudi	19h15 à 20h30				
	Hiver : 10 sem. 10 jan.	Mardi	10h15 à 11h30				
	10 jan.	Mardi	19h15 à 20h30				
	12 jan.	Jeudi	10h15 à 11h30				
12 jan.	Jeudi	19h15 à 20h30					
					Automne : 12 semaines 96,55\$(R) 121,13\$(NR) /1x 179,94\$(R) 207,15\$(NR) /2x 258,06\$(R) 296,69\$(NR) /3x		
					Âge d'or : 77,24\$(R) 96,55\$(NR) /1x 143,95\$(R) 179,94\$(NR) /2x 206,28\$(R) 237\$(NR) /3x		
					Hiver : 10 semaines 80,75\$(R) 100,94\$(NR) /1x 150,10\$(R) 187,84\$(NR) /2x 215,93\$(R) 248,41\$(NR) /3x		
					Âge d'or : 64,95\$(R) 81,63\$(NR) /1x 120,25\$(R) 150,10\$(NR) /2x 173,80\$(R) 200,13\$(NR) /3x		

\*\* Inscrivez-vous à la combinaison Fusion Pilates/Yoga et Yoga (Hatha) et bénéficiez de nos prix réduits.

## Association de hockey mineur de Côte Saint-Luc

Pour plus d'information, veuillez faire parvenir un courriel à [cslmha.reg@gmail.com](mailto:cslmha.reg@gmail.com) ou appeler le 514-485-6806 poste 2107. Les bénévoles vous rappelleront dès que possible.

SEULS LES RÉSIDANTS DE CÔTE SAINT-LUC PEUVENT PARTICIPER À CE PROGRAMME.

Une preuve de résidence (facture d'électricité ou de téléphone etc.) sera exigée au moment de l'inscription. Toutes les factures doivent indiquer clairement le nom et l'adresse. Les inscriptions pour tous les programmes des ligues inter cité et locales de hockey mineur auront lieu le lundi 29 août, 18h30 à 20h30, à l'aréna Samuel Moskovitch.

Nous acceptons présentement des candidatures pour les postes d'entraîneurs bénévoles, d'arbitres et de marqueurs. Si vous êtes intéressés, veuillez appeler Brad Horner au 514-485-6806 poste 2022.

NOVICE \* - Joueurs nés entre le 1er janv. 2003 et le 31 déc. 2005

ATOME\* - Joueurs nés entre le 1er janv. 2001 et le 31 déc. 2002

PEE WEE\* - Joueurs nés entre le 1er janv. 1999 et le 31 déc. 2000

BANTAM - Joueurs nés entre le 1er janv. 1997 et le 31 déc. 1998

MIDGET - Joueurs nés entre le 1er janv. 1994 et le 31 déc. 1996

JUNIOR - Joueurs nés entre le 1er janv. 1991 et le 31 déc. 1993



\* Les jeunes qui n'ont jamais patiné devraient s'inscrire à un programme de patinage de puissance offert par notre club de patinage intensif (voir page 28).

### PROGRAMME DE LA LIGUE LOCALE DE HOCKEY

Le programme est seulement accessible aux joueurs des niveaux Novice à Pee Wee. Une combinaison de parties et de pratiques seront offertes à dates et heures fixer.

Prix du programme : 300 \$ seuls les chèques et mandats-poste à l'ordre de CSLMHA seront acceptés.

### HOCKEY INTERCITÉ "A" ET "B"

Côte Saint-Luc formera des équipes, dans les catégories « A » et « B » pour les niveaux Novice à Junior, qui participeront à la Ligue de hockey du Lac St-Louis. Pour tous les niveaux, un supplément de 150 \$ pour le hockey intercité s'ajoute aux frais d'inscription de 300 \$. Ce montant supplémentaire doit être payé lors de l'inscription. Tout joueur de la ligue de hockey intercité doit s'engager à jouer n'importe quel soir en semaine y compris le vendredi, le samedi ou le dimanche pendant la saison régulière et les séries éliminatoires.

### NOUVEAU - PROGRAMME DE HOCKEY DOUBLE LETTRE AVEC MONTREAL-OUEST ET HAMPSTEAD ("CC")

Côte Saint-Luc formera des équipes de hockey de compétition de la catégorie "CC" avec Montréal-Ouest et Hampstead pour les niveaux Atom jusqu'à Midget. Ces équipes participeront à la Ligue de hockey du Lac St-Louis. Tous les joueurs "CC" de tous les niveaux doivent s'engager à jouer n'importe quel soir en semaine y compris le vendredi, le samedi ou le dimanche pendant la saison régulière et les séries éliminatoires.

Pour plus d'informations sur les prix, veuillez envoyer un courriel à [cslmha.reg@gmail.com](mailto:cslmha.reg@gmail.com) ou appelez le 514-485-6806 poste 2107. Le programme de hockey "AA" rest affilié à l'organisation des Cobras de Verdun/Lasalle/Westmount.

## Ligues de hockey sur glace pour adultes

Toutes les ligues de hockey sur glace sont gérées par des organismes partenaires de la ville. Toutes les parties ont lieu à l'aréna Samuel Moskovitch. Pour plus d'information, veuillez contacter le représentant de la ligue appropriée.

LIGUE	INFO	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
JEUNES (18 ans +)	Joseph Raie 514-489-1466	À préciser	Samedi	13h à 17h	À préciser
EXÉCUTIFS (35 ans +)	Sheldon Krakower 514-861-9724	À préciser	Mercredi Jeudi	22h à 23h20 22h à 23h20	À préciser
SENIOR 1 (35 ans +)	Phil Weinberger 514-345-8777	À préciser	Lundi	22h à 23h20	À préciser
SENIOR 2 (35 ans +)	Ricky Steinberg 514-858-0048	À préciser	Mardi	22h à 23h20	À préciser

## Club de patinage artistique de Côte Saint-Luc

Le club de patinage de Côte Saint-Luc est affilié à Patinage Canada et offre des leçons de groupe de niveaux Patinage Plus, Patinage Star et Patinage intensif Plus, ainsi que des techniques de patinage. Le port du casque protecteur avec visière est obligatoire pour les leçons de groupe.

Inscription : Le mardi de 30 août, 18h30 à 20h30, à l'aréna Samuel Moskovitch. Une carte d'assurance maladie valide est requise lors de l'inscription. Seulement l'argent comptant, les chèques ou mandats postaux, émis à l'ordre de CSL Figure Skating Club seront acceptés. Les cartes de crédit et débit ne seront pas acceptées.

Information : envoyez un courriel à [cslpsc@hotmail.com](mailto:cslpsc@hotmail.com). Les bénévoles rappelleront dans les plus brefs délais.

\*\* Aucune classe n'aura lieu aux dates suivantes

Programme du samedi : 8 oct., 26 nov., 24 déc., 31 déc. 2011, 7 jan. et 4 fév. 2012

Programme du dimanche : 9 oct., 27 nov., 25 déc. 2011, 1 jan., 8 jan. et 5 fév. 2012

Programme du mercredi : 28 sept., 12 oct., 19 oct., 21 déc., 28 déc. 2011, 4 jan. et 1 fév. 2012

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
<b>PATINAGE INTENSIF PLUS</b> (power skate - 5 à 12 ans) Pour ceux qui désirent apprendre les techniques de base du patinage ou qui sont inscrits au hockey et ringuette. Les uniformes sont obligatoires. Tous les niveaux. Patins de hockey obligatoires.	17 sept. au 17 mars	Samedi	12h à 12h45	265\$ /1x 400\$ /2x + 25\$ chandail du club
	18 sept. au 18 mars	Dimanche	10h10 à 10h55	
<b>CAN SKATE</b> (5 à 12 ans) Pour ceux qui désirent apprendre les techniques de base du patinage et aimeraient faire du patinage artistique. Les uniformes sont obligatoires. Tous les niveaux. Patins de patinage artistique sont obligatoires	17 sept. au 17 mars	Samedi	12h à 12h45	265\$ /1x 400\$ /2x + 25\$ jupe du club + 30\$ chandail
	18 sept. au 18 mars	Dimanche	11h05 à 11h50	
	14 sept. au 21 mars	Mercredi	17h à 17h45	
<b>STAR SKATE</b> (5 à 12 ans) L'étape 3 du Can Skate doit avoir été complétée. Initie les patineurs au niveau suivant de patinage artistique qui comprend certaines techniques, le style libre et la danse.	18 sept. au 18 mars	Dimanche	12h à 12h45	265\$ /1x 400\$ /2x + 25\$ jupe du club
	14 sept. au 21 mars	Mercredi	17h à 17h45	
<b>ADULTES</b> (18 ans +) Pratiquez seul ou prenez des leçons en style libre, danse, ou technique. Ces frais sont pour la glace seulement. Vous faites vos arrangements pour des leçons privées / semi privées avec un moniteur du club.	6 sept. au 20 mars	Mardi	13h à 15h45	À préciser

## Apprendre à patiner

Pour ceux qui désirent apprendre les techniques de base du patinage. Le port du casque protecteur avec visière et de gants est obligatoire pour les enfants. Casque protecteur est obligatoires pour adultes. Aucune classe n'aura lieu le dimanche 5 février 2012. Une nouvelle session du printemps sera offerte l'an prochain. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou [bhorner@cotesaintluc.org](mailto:bhorner@cotesaintluc.org).

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
3 1/2 à 4 1/2 ans	<u>Automne : 10 sem.</u> 16 oct. au 18 déc.	Dimanche	12h55 à 13h40	90 \$(R) 113 \$(NR)
	12 oct. au 14 déc.	Mercredi	15h à 15h45	
<b>4 niveaux</b> NS : N'a jamais patiné, à besoin d'aide WS : Marche lentement, sans aide SS : Patine lentement, sans aide SF : Patine vite, patine avec aise	<u>Hiver : 12 sem.</u> 15 janv. au 1 avril	Dimanche	12h55 à 13h40	99 \$(R) 124 \$(NR)
	18 janv. au 28 mars	Mercredi	15h à 15h45	
18 ans +	<u>Automne : 10 sem.</u> 12 oct. au 14 déc.	Mercredi	14h05 à 14h50	87,78 \$(R) 109,72 \$(NR)
	<u>Hiver : 12 sem.</u> 18 janv. au 28 mars	Mercredi	14h05 à 14h50	

## Hockey cosom

Côte Saint-Luc et Hampstead proposent un programme de hockey cosom extérieur conjoint, à l'automne. Équipement obligatoire comprend casque avec le plein bouclier de visage, gants, protège-tibias, bâton de hockey et souliers de course. Aucune classes n'aura lieu le jeudi 29 septembre ni le lundi 17 octobre. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
Pré-maternelle	<u>Automne : 6 sem.</u> 8 sept. au 20 oct.	Jeudi	16h30 à 17h15	Parc Hampstead (30 Lyncroft)	60 \$(R) 75 \$(NR)
Maternelle	<u>Automne : 6 sem.</u> 8 sept. au 20 oct.	Jeudi	17h30 à 18h15		
1ere à 3e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 8 sept. au 20 oct.	Jeudi	18h30 à 19h30		
3ere à 5e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 12 sept. au 24 oct.	Lundi	18h à 19h	Annexe Confédération Parc Pierre Elliott Trudeau	

## \* Nouveau \* Crosse

Inter-crosse est la dernière forme de la crosse. Les participants utilisent des bâtons de plastique moulé et une balle molle légère. Le jeu est facile à jouer et les participants apprennent rapidement les rudiments de la crosse, y compris le ramassage, la passe et la réception de la balle. Équipement obligatoire comprend casque avec le plein bouclier de visage, gants, protège-tibias, bâton de hockey et souliers de course. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
3e à 5e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 6 sept. au 11 oct.	Mardi	17h30 à 18h30	Annexe Confédération Parc Pierre Elliott Trudeau	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
6e à 8e années			18h30 à 19h30		

## Baseball mineur

À l'automne, Côte Saint-Luc et Hampstead offrent divers programmes de baseball aux enfants qui n'en ont jamais assez. Aucune classe n'aura lieu le mercredi 28 septembre. Les cours pratiques de baseball intercommunautaire sont offerts aux joueurs de baseball sérieux qui ont déjà participé dans un programme de baseball intercommunautaire. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRI X
Jeu de T Ball (3 et 4 ans)	<u>Automne : 6 sem.</u> 7 sept. au 19 oct.	Mercredi	16h30 à 17h15	Parc Hampstead (30 Lyncroft)	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
T Ball pré-maternelle (pré-maternelle)	<u>Automne : 6 sem.</u> 7 sept. au 19 oct.	Mercredi	17h30 à 18h15		
Circuit (maternelle à 2e années)	<u>Automne : 6 sem.</u> 7 sept. au 19 oct.	Mercredi	17h30 à 18h30	Parc Kirwan	
Cours pratiques de baseball intercommunautaire (4e à 8 e années)	<u>Automne : 4 sem.</u> 31 août au 21 sept.	Mercredi	17h30 à 19h	Parc Pierre Elliott Trudeau Terrain 3	40 \$ (R) 50 \$ (NR)

## Basketball intérieur pour enfants

Ce programme récréatif réunit le perfectionnement des techniques et le jeu. Ce programme n'aura pas lieu la semaine de relâche (du 5 au 9 mars 2012). \*Selon les politiques de la commission scolaire, aucun parent ou spectateur ne peut avoir accès à l'installation lorsque le programme se déroule. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
Garçons 4e à 6e années et filles 4e à 6e années	<u>Automne : 8 sem.</u> 24 oct. au 12 déc.	Lundi	18h30 à 20h	Gymnase de Centre de Formation Giovanni Palatucci (6785 av. Parkhaven)	80 \$ (R) 100 \$ (NR)
	<u>Hiver : 8 sem.</u> 23 jan au 19 mars				
Garçons 7e et 8e années et filles 7e et 8e années	<u>Automne : 8 sem.</u> 25 oct. au 13 déc.	Mardi	18h30 à 20h	Gymnase de Centre de Formation Giovanni Palatucci (6785 av. Parkhaven)	80 \$ (R) 100 \$ (NR)
	<u>Hiver : 8 sem.</u> Jan. 24 au Mar. 20				

## Basketball extérieur pour enfants

Côte Saint-Luc et Hampstead offrent un programme commun de basketball extérieur aux terrains de jeu. Ce programme, réalisé dans un environnement amusant et sécuritaire, réunit le perfectionnement des techniques et le jeu. Aucune classe n'aura lieu le mercredi 28 septembre. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
Maternelle	<u>Automne : 6 sem.</u> 6 sept. au 11 oct.	Mardi	16h45 à 17h30	Parc Hampstead (30 Lyncroft)	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
Garçons 1ere à 3e années			17h30 à 18h30		
Boys grades 4 - 6			18h30 à 19h30		
Filles 1ere à 3e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 7 sept. au 19 oct.	Mercredi	17h30 à 18h30	Parc Hampstead (30 Lyncroft)	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
Filles 4e à 6e années			18h30 à 19h30		

## Camp hivernal d'entraînement en basketball de style professionnel

Ce camp et ses instructeurs qualifiés offrent une formation qui permettra aux participants d'améliorer leur jeu et de passer au prochain niveau. Les enfants doivent apporter leur repas du midi. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
3e et 4e années et 5e et 6e années	27 déc. au 30 déc.	Mardi au vendredi	9h à 15h	Gymnase de Côte Saint-Luc	120 \$ (R) / 1 session 150 \$ (NR) / 1 session
	3 jan. au 6 jan.				200 \$ (R) / 2 sessions 230 \$ (NR) / 2 sessions

## École Pro-Style de soccer extérieur de Côte Saint-Luc

L'école de soccer a pour but d'enseigner et de perfectionner les techniques et les compétences des joueurs dans un environnement amusant. En cas de pluie, le programme sera reporté au jeudi suivant, à la même heure. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
U4 - U5	<u>Automne : 6 sem.</u> 12 sept. au 17 oct.	Lundi	17h45 à 19h	Terrain Wagar	80 \$ (R) 100 \$ (NR)
U6 - U7					

## École Pro-Style de soccer intérieur de Côte Saint-Luc

L'école de soccer a pour but d'enseigner et de perfectionner les techniques et les compétences des joueurs dans un environnement amusant. Ce programme n'aura pas lieu la semaine de relâche (du 5 au 9 mars 2012). \*Selon les politiques de la commission scolaire, aucun parent ou spectateur ne peut avoir accès à l'installation lorsque le programme se déroule. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
U8 à U12	<u>Automne : 10 sem.</u> 13 oct. au 15 déc.	Jeudi	18h30 à 20h	Gymnase de Centre de Formation Giovanni Palatucci (6785 av. Parkhaven)	120 \$ (R) 150 \$ (NR)
	<u>Hiver : 10 sem.</u> 26 janv. au 5 avril				

### \* Nouveau \* Multi-sports

Côte Saint-Luc et Hampstead offrent un programme qui initiera votre enfant à une variété de sports et de jeux intéressants. Chaque semaine, une différente activité sera présentée, incluant le kinball, le soccer-baseball, le hand-ball, etc. Les activités sont sujettes à changement. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
1ere et 2e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 12 sept. au 17 oct.	Lundi	17h30 à 18h30	Gymnase de Côte Saint-Luc	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
	7 nov. au 12 déc.				
	<u>Hiver : 6 sem.</u> 23 jan. au 27 fév.				

### \* Nouveau \* Volleyball pour ados

Côte Saint-Luc et Hampstead offrent un programme aux ados qui leur permet d'apprendre les rudiments du volley-ball. Ce programme n'aura pas lieu la semaine de relâche (du 5 au 9 mars 2012). \*Selon les politiques de la commission scolaire, aucun parent ou spectateur ne peut avoir accès à l'installation lorsque le programme se déroule. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
Garçons 6e à 8e années et Filles 6e à 8e années	<u>Automne : 8 sem.</u> 26 oct. au 14 déc.	Mercredi	18h30 à 20h	Gymnase de Centre de Formation Giovanni Palatucci (6785 av. Parkhaven)	80 \$ (R) 100 \$ (NR)
	<u>Hiver : 8 sem.</u> 25 jan. au 21 mars				

### \*Nouveau\* Flag-football et "Ultimate Frisbee"

Côte Saint-Luc et Hampstead offrent un programme de flag-football et de « Ultimate frisbee ». Ce programme unique permet de participer à deux sports au sein d'un programme (chaque sport s'échelonne sur 3 semaines). Aucune classe n'aura lieu le jeudi 29 septembre. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
3e à 5e années	<u>Automne : 6 sem.</u> 8 sept. au 20 oct.	Jeudi	17h30 à 18h30	Parc Hampstead (30 Lyncroft)	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
6e à 8e années			18h30 à 19h30		

En cas de météo incertaine, veuillez contacter les numéros de téléphone suivants après 16h le jour du programme, pour vous renseigner sur l'état du programme sportif pertinent :

514-485-6806 poste 2111 - programmes de plein air à Côte Saint-Luc  
514-369-8270 - programmes de plein air à Hampstead

## Programme de tennis d'intérieur "AS"

Tennis des AS est un programme de tennis progressif conçu pour permettre aux enfants d'apprendre de façon naturelle. Nous adaptons le tennis à la taille et aux habiletés de vos enfants afin qu'ils s'amuse à jouer tout apprenant à servir, faire des échanges et tenir le score. Pour plus d'information, contactez Ryan Nemeroff au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2214 ou rnemeroff@cotesaintluc.org.

NIVEAU	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
*3 à 4 ans	Automne : 10sem. 22 sept. au 1er déc.	Jeudi	16h30 à 17h15	Gymnase de Côte Saint-Luc	77 \$(R) 96 \$(NR)
5 à 6 ans			17h30 à 18h15		
7 à 8 ans			18h25 à 19h20		
9 à 10 ans			19h30 à 20h25		
*3 à 4 ans	Hiver : 10 sem. 12 janv. au 15 mars		16h30 à 17h15		
5 à 6 ans			17h30 à 18h15		
7 à 8 ans			18h25 à 19h20		
9 à 10 ans			19h30 à 20h25		

\* Les parents d'enfants de 3 à 4 ans doivent participer au cours avec leurs enfants.

## Programmes sportifs pour adultes

Le programme n'aura pas lieu durant la semaine de relâche scolaire en mars (5 mars au 9 mars). Il pourrait y avoir d'autres annulations de cours. Tout adulte souhaitant stationner dans le stationnement de l'école lors de leur participation à un programme devra acheter une passe de stationnement. Selon les politiques de la commission scolaire, aucun parent ou spectateur ne peut avoir accès à l'installation lorsque le programme se déroule. Pour plus d'information, contactez Brad Horner au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2022 ou bhorner@cotesaintluc.org.

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
BADMINTON MIXTE Badminton récréatif. Offert aux hommes et aux femmes.	17 oct. au 14 mai 20 oct. au 24 mai	Lundi Jeudi	20h15 à 22h20	Gymnase de Centre de Formation Giovanni Palatucci (6785 av. Parkhaven)	70,22 \$(R) 87,88 \$(NR) /1x 140,44 \$(R) 175,55 \$(NR) /2x
VOLLEYBALL POUR HOMMES Volleyball récréatif	18 oct. au 22 mai	Mardi	20h15 à 22h20		70,22 \$(R) 87,88 \$(NR)
VOLLEYBALL COMPÉTITIF POUR HOMMES Volleyball compétitif. Un minimum de 12 joueurs inscrits est requis.	17 oct. au 24 mai 20 oct. au 24 mai	Lundi Jeudi	20h15 à 22h20		70,22 \$(R) 87,88 \$(NR) /1x 140,44 \$(R) 175,55 \$(NR) /2x

# Cours de premiers soins et de RCR

## PROGRAMME DE SECOURISTES AVERTIS

Le programme de Secouristes avertis présente aux enfants de manière progressive et cohérente la prévention des traumatismes et les gestes d'urgence appropriés. L'enfant apprendra comment évaluer un environnement et identifier en quoi consiste un environnement sécuritaire tant à la maison que dans la communauté. Il apprendra aussi à qui s'adresser pour obtenir de l'aide et quand et comment appeler à l'aide lors d'une urgence. Aussi, il apprendra à traiter et reconforter une personne blessée (coupure, éraflure, saignement, évanouissement, empoisonnement, brûlure, étouffement, fracture) la rendre confortable et, au besoin, lui administrer la respiration artificielle. L'inscription aura lieu aux mêmes dates que nos programmes sportifs et socioculturels (voir page 3).

Âge :	5 à 13 ans
Date :	Dimanche 30 octobre 2011 Dimanche 25 mars, 2012
Heure :	8h30 à 10h30 - 5 à 6 ans 8h30 à 11h30 - 7 à 8 ans 12h30 à 15h30 - 9 à 10 ans 12h30 à 16h30 - 11 à 13 ans
Endroit :	Centre communautaire et aquatique salle de conférence C
Prix :	15 \$(R), 19 \$(NR) - 5 à 6 ans 20 \$(R), 25 \$(NR) - 7 à 8 ans 25 \$(R), 31 \$(NR) - 9 à 10 ans 27 \$(R), 34 \$(NR) - 11 à 13 ans



Pour plus d'information, contactez Ryan Nemeroff au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2214 ou rnemeroff@cotesaintluc.org.

## COURS DE SAUVETAGE CARDIAQUE DEA (incluant la RCR pour les tout-petits)

Apprenez à effectuer une réanimation cardio-respiratoire (RCR) sur des victimes adultes et les tout-petits, en cas d'arrêt cardiaque. Vous apprendrez comment effectuer des compressions thoraciques et administrer bouche à bouche. La manœuvre de Heimlich fait aussi partie de ce programme. Aussi, vous apprendrez comment utiliser un défibrillateur externe automatique (DEA).

Les frais du cours comprennent la carte de certification. Veuillez noter qu'il faut prévoir entre 4 à 5 semaines pour recevoir la carte. Un document temporaire de certification est émis le soir du cours.

Veuillez vous présenter dans des vêtements confortables pour la pratique, car vous aurez à vous agenouiller. L'inscription aura lieu aux mêmes dates que pour les programmes de sports et socio-culturels (voir page 3).

Âge minimum : 11 ans et plus

Choix de dates :

- Lundi 19 septembre 2011 de 18h à 22h
- Jeudi 27 octobre 2011 de 18h à 22h
- Lundi 5 décembre 2011 de 18h à 22h
- Lundi 16 janvier 2012 de 18h à 22h
- Jeudi 16 février 2012 de 18h à 22h

Endroit : Service des loisirs et des parcs - Veuillez entrer par le gymnase et vous rendre au comptoir d'information du gymnase.

Coût : 41,33 \$(R), 51,66 \$(NR)

Âge d'or : 32,75 \$(R), 41,33 \$(NR)

\*\*\* Un manuel, avec CD-ROM de vidéoclips, est disponible au coût supplémentaire de 20\$.

Pour plus d'information, contactez Martin Levine au Service des loisirs et des parcs : 514-485-6806 poste 2231 ou mlevine@cotesaintluc.org.



## Aquatiques

Le Centre communautaire et aquatique (CCA) offre 2 piscines ultramodernes. La piscine de compétition est munie de 10 couloirs de 25 m et des plus récentes capacités technologiques relatives aux compétitions de natation (tableau électronique). Les programmes de compétition décrits ci-dessous sont habituellement exécutés dans la piscine de compétition. La piscine récréative comprend quant à elle une zone de plage où les tout-petits peuvent jouer et un grand bassin où il est possible de pratiquer la natation en longueurs et de faire de l'exercice.



### Description des frais relatifs à tous les programmes décrits ci-après

**Frais de programme** – Il s'agit des coûts associés à l'exécution d'un programme (salaires, achats d'équipement, etc.). Ils comprennent aussi, pour les participants aux programmes de compétition (club de natation des jeunes, club de natation des maîtres, club de water-polo et club de nage synchronisée), un abonnement à la piscine municipale extérieure de la ville de Côte Saint-Luc pour l'été 2012.

**Frais d'accréditation** – Il s'agit de frais non remboursables qui sont payés aux organismes régionaux, provinciaux et nationaux concernés pour le sport en question. Par exemple, dans le cas des programmes de natation, ces frais sont payés à la Fédération de natation du Québec (FNQ) et à l'Association de natation du Lac St-Louis (ANLSL).

**Frais initiaux du club** – Ces frais couvrent le coût des compétitions, mais ils ne comprennent pas les coûts de transport et d'hébergement applicables. Les compétiteurs doivent en payer davantage, au besoin. Un compétiteur qui ne paie pas ces frais peut être exclu de compétitions.

---

**Rabais accordés lors de l'inscription :** Les rabais ci-dessous sont applicables à tous les programmes de compétition (club de natation des jeunes, club de natation des maîtres, club de water-polo et club de nage synchronisée).

Les titulaires d'une Carte loisirs bénéficient d'un rabais de 10 % lors de chaque inscription à un programme.

De plus, un rabais de 10 % est accordé à chaque membre d'une même famille qui s'inscrit à l'un des programmes de compétition décrits ci-dessus.

---

### Politique de remboursement

La ville de Côte Saint-Luc peut, à sa discrétion, accorder un remboursement lorsqu'elle reçoit une demande écrite de retrait d'un programme. Des frais administratifs correspondant à 20 % des frais de programme établis sont alors soustraits du montant remboursé.

**Frais de programme :** Pour tout retrait accepté par la ville d'un des programmes de compétition (club de natation des jeunes, club de natation des maîtres, club de water-polo et club de nage synchronisée), les frais de programme sont remboursés au prorata à la fin du mois où la demande de retrait a été reçue. Aucun remboursement ne sera effectué après le 30 avril 2012.

**Frais d'accréditation :** Ils ne sont en aucun cas remboursables.

**Frais initiaux du club :** Le solde du compte d'un compétiteur au moment de son retrait est entièrement remboursable.

\*\* Les taxes sont incluses dans les prix des programmes compétitifs

## Club de natation des jeunes

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
<p><u>Groupe 1</u> – Pour les nageurs expérimentés qui cherchent à réussir dans le cadre de compétitions provinciales et nationales. L'entraînement comprend des exercices aquatiques complétés par des exercices intensifs exécutés à l'extérieur de la piscine.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 19 h	Frais de programme : 740 \$ Frais d'accréditation : 110 \$ Frais initiaux du club : 400 \$ Prix total : 1,250 \$
		Mardi	6 h à 7 h 30 17 h à 19 h	
		Mercredi	17 h à 19 h	
		Jeudi	6 h à 7 h 30 17 h à 19 h	
		Vendredi	17 h à 19 h	
		Samedi	7 h 30 à 9 h 30	
<p><u>Groupe 2</u> – Pour les nageurs âgés de 13 à 15 ans qui cherchent à réussir dans le cadre de compétitions provinciales et nationales dans leur catégorie d'âge. Les participants amélioreront leur connaissance de la natation. La maîtrise des quatre styles de nage, des départs et des virages est requise.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 19 h	Frais de programme : 660 \$ Frais d'accréditation : 90 \$ Frais initiaux du club : 400 \$ Prix total : 1,150 \$
		Mardi	6 h à 7 h 30 17 h à 19 h	
		Mercredi	17 h à 19 h	
		Jeudi	17 h à 19 h	
		Vendredi	17 h à 19 h	
		Samedi	7 h 30 à 9 h 30	
<p><u>Groupe 3</u> – Pour les nageurs en développement qui sont déterminés à réussir dans le cadre de compétitions provinciales. L'accent est mis sur le perfectionnement des styles de nage et le développement de la capacité aérobique.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 19 h	Frais de programme : 610 \$ Frais d'accréditation : 90 \$ Frais initiaux du club : 250 \$ Prix total : 950 \$
		Mardi	17 h à 19 h	
		Mercredi	17 h à 19 h	
		Vendredi	17 h à 19 h	
		Samedi	7 h 30 à 9 h 30	
<p><u>Groupe 4</u> – Pour les nageurs âgés de 11 à 13 ans qui veulent acquérir les capacités nécessaires pour faire la transition des compétitions régionales aux compétitions provinciales. Les participants amélioreront leurs capacités et leurs styles de nage.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 18 h 45	Frais de programme : 460 \$ Frais d'accréditation : 90 \$ Frais initiaux du club : 150 \$ Prix total : 700 \$
		Mardi	17 h à 18 h 45	
		Mercredi	17 h à 18 h 45	
		Jeudi	7 h 30 à 9 h 30	
<p><u>Groupe 5</u> – Pour les nageurs âgés de 10 ans et moins qui aiment passer du temps dans l'eau tout en développant les capacités de base et en découvrant la structure des compétitions régionales.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 18 h 30	Frais de programme : 475 \$ Frais d'accréditation : 65 \$ Frais initiaux du club : 60 \$ Prix total : 600 \$
		Mercredi	17 h à 18 h 30	
		Vendredi	17 h à 18 h 30	
		Samedi	7 h 30 à 9 h 30	
<p><u>Groupe de développement</u> – Pour les nageurs qui veulent seulement nager deux fois par semaine pour découvrir le milieu de la compétition.</p>	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	17 h à 18 h 30	Frais de programme : 240 \$ Frais d'accréditation : 110 \$ Frais initiaux du club : N/A Prix total : 350 \$
		Mercredi	17 h à 18 h 30	

## Club de natation des maîtres

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
<b>Club de natation des maîtres -</b> Le prix total comprend les frais de programme et les frais d'accréditation applicables. Seuls les maîtres nageurs qui souhaitent participer à des compétitions doivent payer les frais initiaux du club.	Du 5 septembre au 31 août 2012	Lundi	6 h à 7 h 30 9 h à 10 h 30	Frais de programme : 460 \$  Frais d'accréditation : 40 \$  Frais initiaux du club : 100 \$ (s'il y a lieu)  Prix total: 500 \$ ou 600 \$
		Mardi	8 h 45 à 10 h 15 19 à 20 h 30	
		Mercredi	6 h à 7 h 30 9 h à 10 h 30	
		Jeudi	8 h 45 à 10 h 15 19 à 20 h 30	
		Vendredi	6 h à 7 h 30 9 h à 10 h 30	
		Dimanche	9 h à 10 h 30	

## Water-polo

Pour les garçons et les filles âgés d'au moins 7 ans qui veulent développer les capacités et les stratégies requises pour pratiquer ce sport dynamique et compétitif.

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
De 7 à 8 ans	Du 18 septembre au 18 décembre 2011 Hiver : À préciser	Dimanche	12 h à 13 h	Frais de programme : 85 \$ Frais d'accréditation : 5 \$ Prix total : 90 \$
De 9 à 12 ans	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	18 h 30 à 20 h	Frais de programme : \$210 Frais d'accréditation : \$40 Frais initiaux du club : \$100 Total Price: \$350
		Mercredi	18 h 30 à 20 h	
		Vendredi	18 h 30 à 20 h	
De 13 à 14 ans	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	18 h 30 à 20 h	Frais de programme : 460 \$ Frais d'accréditation : 40 \$ Frais initiaux du club : 200 \$ Total Price: 700 \$
		Mercredi	18 h 30 à 20 h	
		Vendredi	18 h 30 à 20 h	
		Dimanche	13 h à 15 h	
16 ans et moins	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	18 h 30 à 20 h	Frais de programme : 510 \$ Frais d'accréditation : 40 \$ Frais initiaux du club : 250 \$ Prix total : 800 \$
		Mardi	6 h à 7 h 30	
		Mercredi	18 h 30 à 20 h	
		Jeudi	18 h 30 à 20 h	
		Vendredi	6 h à 7 h 30	
		Dimanche	13 h à 15 h	
18 ans et moins	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	18 h 30 à 20 h	Frais de programme : 510 \$ Frais d'accréditation : 40 \$ Frais initiaux du club : 250 \$ Prix total : 800 \$
		Mardi	6 h à 7 h 30	
		Mercredi	18 h 30 à 20 h	
		Jeudi	18 h 30 à 20 h	
		Vendredi	6 h à 7 h 30	
		Dimanche	13 h à 15 h	
Adultes (19 ans et plus)	Du 5 septembre au 15 juin 2012	Lundi	18 h 30 à 20 h	Frais de programme : 260 \$ Frais d'accréditation : 40 \$ Frais initiaux du club : 200 \$ Prix total : 500 \$
		Mercredi	18 h 30 à 20 h	
		Vendredi	18 h 30 à 20 h	
		Dimanche	13 h à 15 h	

## Nage synchronisée

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
Jeunes cygnes – Leçons 2 sessions par année	Du 17 septembre au 17 décembre 2011 Hiver : À préciser	Samedi	12 h à 13 h	Frais de programme : 84 \$ Frais d'accréditation : 6 \$ Prix total : 90 \$
Cygnes – Leçons 2 sessions par année	Du 17 septembre au 17 décembre 2011 Hiver : À préciser	Samedi	12 h à 13 h	Frais de programme : 144 \$ Frais d'accréditation : 6 \$ Prix total: 150 \$
Équipe de débutants – 4 h	Du 6 septembre au 15 juin 2012	Mardi	16 h à 17 h	Frais de programme : 425 \$ Frais d'accréditation : 75 \$ Frais initiaux du club : 100 \$ Prix total : 600 \$
		Jeudi	16 h à 17 h	
		Samedi	13 h à 14 h	
Équipe de développement – 6 h	Du 6 septembre au 15 juin 2012	Lundi	16 h 30 à 17 h 30	Frais de programme : 575 \$ Frais d'accréditation : 75 \$ Frais initiaux du club : 150 \$ Prix total: 800 \$
		Mardi	16 h à 17 h	
		Jeudi	16 h à 17 h	
		Samedi	13 h à 15 h	
Équipe de développement – 8 h	Du 6 septembre au 15 juin 2012	Lundi	16 h 30 à 18 h	Frais de programme : 725 \$ Frais d'accréditation : 75 \$ Frais initiaux du club : 200 \$ Prix total: 1000 \$
		Mardi	16 h à 17 h 30	
		Mercredi	16 h 30 à 18 h	
		Jeudi	16 h à 17 h 30	
		Samedi	13 à 15 h	



## Croix-Rouge natation préscolaire - De 4 mois à 5 ans

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
Étoile de mer (de 4 à 12 mois) Canard (de 12 à 24 mois) Tortue de mer (de 24 à 36 mois)	Du 1er octobre au 11 décembre 2011	Samedi ou dimanche	9 h à 9 h 30	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
			9 h 30 à 10 h	
			10 h à 10 h 30	
Loutre de mer (de 3 à 5 ans) Salamandre (de 3 à 5 ans) Poisson-lune (de 3 à 5 ans) Crocodile (de 3 à 5 ans) Baleine (de 3 à 5 ans)	Du 1er octobre au 11 décembre 2011	Samedi ou dimanche	9 h à 9 h 30	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
			9 h 30 à 10 h	
			10 h à 10 h 30	

## Croix-Rouge natation junior - 6 ans et plus

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
Niveaux 1 à 5 Niveaux 6 à 10	Du 1er octobre au 11 décembre 2011	Lundi, mercredi et vendredi	16 h à 16 h 30	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
		Samedi ou dimanche	9 h à 10 h	60 \$ (R) 75 \$ (NR)
10 h à 10 h 30				

## Sauvetage

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	PRIX
<u>Médaille de bronze</u> Préalables : Avoir terminé les 10 niveaux du programme Natation junior de la Croix Rouge.	Du 27 sept. au 6 déc. ou 1 oct. au 10 déc.	Samedi ou mardi	15 h à 16 h 30 19 h à 20 h 30	114,11 \$ (R) 131,67 \$ (NR) Matériel de cours: 40 \$
<u>Croix de bronze</u> Préalables : Posséder la certification Médaille de bronze.	Du 27 sept. au 6 déc. ou 1 oct. au 10 déc.	Samedi ou mardi	15 h à 16 h 30 19 h à 20 h 30	114,99 \$ (R) 132,54 \$ (NR) Matériel de cours: 40 \$
<u>Secourisme général</u> Préalables : Être âgé d'au moins 15 ans et posséder la certification Croix de bronze.	Du 16 septembre au 18 septembre	Vendredi, samedi et dimanche	18 h 30 à 21 h 30 8 h 30 à 17 h 30 8 h 30 à 14 h 30	61,44 \$ (R) 77,24 \$ (NR) Matériel de cours: 16 \$
<u>Sauveteur national</u> Préalables : Être âgé d'au moins 16 ans, posséder la certification Croix de bronze et avoir suivi le cours de secourisme général.	Du 27 septembre au 6 décembre	Mardi	18 h à 22 h	158 \$ (R) 181,70 \$ (NR) Matériel de cours: 40 \$
<u>Assistant moniteur de sécurité aquatique</u> – Sur demande	N/A	N/A	N/A	N/A
<u>Moniteur de sécurité aquatique</u> – Sur demande	N/A	N/A	N/A	N/A



## Aquaforme

PROGRAMME	DATE	JOUR	HEURE	ENDROIT	PRIX
<u>Aquaforme</u> Offre aux participants un programme d'exercice à faible impact et haute résistance au son de la musique, sous la direction d'un entraîneur dynamique et hautement qualifié.	<u>Semaine : 14 sem.</u> 12 septembre au 16 décembre	Lundi Mercredi Vendredi Mardi Jeudi Samedi Dimanche	8 h à 9 h 11 h à 12 h 13 h à 14 h 18 h 30 à 19 h 30 7 h à 8 h 13 h à 14 h 17 h 30 à 18 h 30 8 h à 9 h 13 h à 14 h	Piscine recreative CCA	79 \$(R) 99,19 \$(NR) /1x 146,59 \$(R) 183,45 \$(NR) /2x 210,66 \$(R) 242,26 \$(NR) /3x 262,45 \$(R) 301,95 \$(NR) /4x  Âge d'or : 63,20 \$(R) 79 \$(NR) /1x 117,62 \$(R) 147,46 \$(NR) /2x 168,53 \$(R) 193,99 \$(NR) /3x 209,79 \$(R) 241,39 \$(NR) /4x
<u>Aquaforme en eau profonde</u> Nouilles et ceintures de flottaison sont utilisées pour vous aider à flotter. Cible particulièrement le tronc dans une approche zéro impact.	<u>Semaine : 14 sem.</u> 12 septembre au 16 décembre	Lundi Mercredi Vendredi Mardi Jeudi	10 h 30 à 11 h 30 8 h 30 à 9 h 30	Piscine de compétition CCA	

## Bain libre

Les nageurs peuvent faire des longueurs en continu dans des couloirs prévus à cet effet.

\* Les horaires du samedi et du dimanche peuvent changer en cas de compétitions ou de tournois.

DATE	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi*	dimanche*
Bain libre (Piscine récréative)	7h-8h	8h-9h	7h-8h	8h-9h	7h-8h	7h-8h	7h-8h
	9h-11h	10h-13h	9h-11h	10h-13h	9h-11h		
	12h-13h	14h-15h	12h-13h	14h-15h	12h-13h	12h-1h	12h-1h
	14h-15h		14h-15h		14h-15h		
	17h30-18h30	18h30-21h30	17h30-18h30	18h30-21h30	17h30-18h30	14h-21h	14h-21h
	19h30-21h30		19h30-21h30		19h30-21h30		
Nage en eau profonde (Piscine de compétition)	8h-16h30	7h30-10h30	8h-16h30	7h30-10h30	8h-16h30	8h-8h30	8h-21h
		12h-13h		12h-13h		10h-12h	
	18h30-21h30	15h-16h	18h30-21h30	15h-16h	18h30-21h30	15h-21h	
		19h-21h30		19h-21h30			

Prix: Gratuit pour les détenteurs de la Carte loisirs

Pour les non-détenteurs de la Carte loisirs (par jour) : De 0 à 4 ans : 1 \$

De 5 à 13 ans : 2 \$

De 14 à 17 ans : 3 \$

\*18 ans + : 3 \$

\* Âge d'or : 2 \$

\*taxes inclus



