



Collège
Édouard-Montpetit
Centre sportif

260, rue De Gentilly Est
Longueuil (Québec) J4H 4A4

Téléphone : 450 651-4720
Télécopieur : 450 651-0696
Site Internet : www.college-em.qc.ca
Courriel : csmontpetit@college-em.qc.ca

Programmation 2011-2012

Inscription : www.college-em.qc.ca

Description de cours : www.college-em.qc.ca/centresportif/description

Accueil - heures d'ouverture : lundi au vendredi, 9 h à 21 h
samedi, 9 h à 16 h
dimanche, 9 h à 19 h
(sauf jours fériés et période estivale)

Photos page couverture: Lynn Desmarais



Pour nous joindre

Renseignements généraux et réservation de badminton
450 651-4720

www.college-em.qc.ca/centresportif/contact

Renseignements spécifiques
450 679-2631

poste

Animation sportive
Boutique Location plein air
Cœur-Action
Fêtes d'enfants
Horaire des bains libres
Location de plateaux sportifs

2371
2320
2366
2371
2839
2369

Le Centre sportif Montpetit, **FIER PARTENAIRE** des Jeux du Québec 2014



Pour **APPUYER dès aujourd'hui** la candidature des Jeux du Québec chez nous en 2014, VISITEZ la page Facebook officielle et cliquez **J'aime**.

www.facebook.com/jeuxduquebec2014



Bouge. Bougeons. Bougez.

STATIONNEMENT INCLUS DANS LE COÛT DE L'INSCRIPTION.

HORAIRE et INSCRIPTION



INSCRIPTION PAR INTERNET

Site Internet

www.college-em.qc.ca, cliquez sur *Centre sportif Montpetit* et sur *Inscription en ligne* (bandeau à droite de l'écran).

Inscription en ligne Omnivox



Dates d'accessibilité

du 22 août (13 h 30) au 11 septembre (minuit)
du 24 octobre (13 h 30) au 6 novembre (minuit)
du 9 janvier (13 h 30) au 22 janvier (minuit)
du 12 mars (13 h 30) au 1^{er} avril (minuit)

SESSIONS

Début automne

du 6 septembre au 24 octobre (7 semaines)

Automne

du 31 octobre au 18 décembre (7 semaines)

Hiver

du 16 janvier au 4 mars (7 semaines)

du 16 janvier au 25 mars (10 semaines)

Printemps

du 26 mars au 13 mai (7 semaines)

du 26 mars au 3 juin (10 semaines)

Préinscription

9 au 15 mai

17 au 23 octobre

12 au 18 décembre

27 février au 4 mars

Inscription sur place ou par téléphone 13 h 30 à 16 h 30

22 et 23 août

24 et 25 octobre

9 et 10 janvier

12 et 13 mars

ANNULATION ACTIVITÉS DIRIGÉES

- lundi 10 octobre 2011 (Action de grâces)
- samedi 7, dimanche 8 et lundi 9 avril 2012 (congé de Pâques)
- d'autres dates peuvent s'ajouter au cours de l'année

Les reprises de cours seront reportées à la fin de la session.

Primes offertes lors d'inscriptions à des activités*

Dans une même session, pour trois inscriptions et plus, individuelles ou familiales (parents avec enfants de 16 ans et moins), une réduction de 10 % est accordée pour chaque inscription.

Personnes de 60 ans ou plus

Réduction de 10 \$ par inscription. Cette réduction ne s'applique pas aux activités offertes durant le jour ni au programme Cœur-Action.

Étudiants du collège Édouard-Montpetit

Réduction de 50 % sur le prix régulier. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation, aux cours de formation de moniteurs, de badminton et de golf. L'étudiant doit présenter sa carte d'identité du CEM lors de l'inscription.

Membres du personnel du collège Édouard-Montpetit et leur famille immédiate

Réduction de 10 \$ par inscription applicable au comptoir seulement. Cette réduction ne s'applique pas à la musculation et aux retraités.

* Il n'est pas possible de jumeler les primes.

PRÉINSCRIPTION

La préinscription s'adresse aux participants inscrits à la session précédente. Valide pour la famille immédiate (trois inscriptions ou plus, parents ou enfants de 16 ans et moins).

RÉDUCTION de 10 % sur le prix de la deuxième inscription et de 50 % sur celui de la troisième inscription pour une même personne (sauf pour l'activité de golf), à une même session (lors de la préinscription seulement). **La préinscription est également offerte aux adultes référés par des participants inscrits (sauf activité de jour).**

PAIEMENT

Sur place, sont acceptés les cartes de crédit et de débit, l'argent comptant ou les chèques; par téléphone, seule la carte de crédit est acceptée. Les taxes (TPS et TVQ) sont incluses dans les prix. Veuillez noter que des frais de 30 \$ seront facturés pour les chèques sans provision.

REMBOURSEMENT (activités dirigées) :

Remboursement complet si demande transmise au moins 24 h avant le début des cours **ou** sur présentation d'un billet médical. D'autres modalités de remboursement existent. Informez-vous à l'accueil.

STATIONNEMENT

Le stationnement est inclus dans le coût de l'inscription. Certaines restrictions s'appliquent, notamment pour le personnel et les étudiants du Collège. La distribution des vignettes se fera à l'accueil du Centre sportif durant la première semaine de cours. **Aucune remise en cas de vol ou de perte.**

VESTIAIRES HOMMES : surveillance par caméra.

CORPORATION SERVICE AUX ENTREPRISES

Des experts-conseils en gestion de programmes d'activités physiques en milieu de travail offrent des services dans les domaines suivants :

- développement de programmes;
- gestion d'installations et de programmes;
- aménagement d'installations sportives;
- organisation d'événements spéciaux;
- prévention des blessures en milieu de travail;
- ergonomie, physiothérapie, massothérapie sur chaise, nutrition;
- programme de pause-exercices.

RENSEIGNEMENTS : 450 679-2631, poste 2366

La physiothérapie par excellence sur la Rive-Sud



Située à l'intérieur du Centre sportif, la clinique de physiothérapie MultiSanté offre des services de :

- physiothérapie : blessure sportive, douleur cervicale, dorsale et lombaire, fracture, tendinite, capsulite, entorse, cours d'enseignement (ex. : exercices postopératoires), évaluation avec électrocardiogramme à l'effort, etc.;
- orthopédie;
- massothérapie et diététique.

ASSURANCES PRIVÉES, CSST, SAAQ

450 646-2112

ADULTES activités dirigées

Inscription : www.college-em.qc.ca

Description de cours : www.college-em.qc.ca/centrespportif/description

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (7 ou 10 semaines)

AQUA BON DOS		7 sem.	10 sem.
Mardi	19 h à 19 h 55	ABD01	82 \$ 100 \$

AQUAFORME		7 sem.	10 sem.
Lundi	19 h à 19 h 55	AQF11	82 \$ 100 \$
Mercredi*	10 h 15 à 11 h 10	AQF12	64 \$ 77 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	AQF13	82 \$ 100 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	AQF14	82 \$ 100 \$
Vendredi*	10 h 15 à 11 h 10	AQF15	64 \$ 77 \$
Dimanche	19 h à 19 h 55	AQF16	82 \$ 100 \$

* Possibilité de changement d'horaire en cours de session en raison des groupes scolaires.

AQUAFORME plus (savoir nager)		7 sem.	10 sem.
Lundi	20 h à 20 h 55	AQF21	82 \$ 100 \$
Mercredi	20 h à 20 h 55	AQF22	82 \$ 100 \$

AQUAJOGGING		7 sem.	10 sem.
Mardi	20 h à 20 h 55	AQJ01	82 \$ 100 \$
Jeudi	20 h à 20 h 55	AQJ02	82 \$ 100 \$

PRÉNATAL		7 sem.	10 sem.
Mardi	19 h à 19 h 55	PRE01	82 \$ 100 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	PRE02	82 \$ 100 \$

DÉTENTE (7 ou 10 semaines)

YOGA

DÉBUTANT		7 sem.	10 sem.
Lundi	11 h à 11 h 55	YOG11	64 \$ 77 \$
Lundi	17 h 30 à 18 h 25	YOG12	82 \$ 100 \$

TOUS NIVEAUX		7 sem.	10 sem.
Lundi	18 h 30 à 19 h 25	YOG21	82 \$ 100 \$

PRÉNATAL		7 sem.	10 sem.
Vendredi	18 h à 18 h 55	YOG31	82 \$ 100 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE (7 ou 10 semaines)

ACTIVITÉ SPINNING		7 sem.	10 sem.
Lundi	20 h à 20 h 55	ASP01	82 \$ 100 \$
Mercredi	18 h à 18 h 55	ASP02	82 \$ 100 \$
Mercredi	20 h à 20 h 55	ASP03	82 \$ 100 \$

CARDIO-MILITAIRE ET STRETCHING		7 sem.	10 sem.
Jeudi	19 h à 19 h 55	CMS01	82 \$ 100 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE (7 ou 10 semaines) Suite

CARDIO MIX		7 sem.	10 sem.
Lundi	17 h à 17 h 55	CMX01	82 \$ 100 \$
Mardi	19 h à 19 h 55	CMX02	82 \$ 100 \$
Mercredi	17 h à 17 h 55	CMX03	82 \$ 100 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50 ans et plus en gymnase		7 sem.	10 sem.
Mardi	19 h à 19 h 55	CPS01	82 \$ 100 \$

DANSE AÉROBIQUE SANS SAUTS		7 sem.	10 sem.
Lundi	19 h à 19 h 55	AER01	82 \$ 100 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	AER02	82 \$ 100 \$

ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT		7 sem.	10 sem.
Lundi	12 h à 12 h 55	ENT01	64 \$ 77 \$

MISE EN FORME		7 sem.	10 sem.
Lundi	10 h à 10 h 55	MEF01	64 \$ 77 \$
Mercredi	10 h à 10 h 55	MEF02	64 \$ 77 \$

MISE EN FORME / Tonus total		7 sem.	10 sem.
Lundi	18 h à 18 h 55	APS01	82 \$ 100 \$
Mercredi	18 h à 18 h 55	APS02	82 \$ 100 \$

RENFORCEMENT POSTURAL PILATES		7 sem.	10 sem.
Mardi	12 h à 12 h 55	RPP01	64 \$ 77 \$
Mardi	18 h à 18 h 55	RPP02	82 \$ 100 \$

SPINNING / PILATES		7 sem.	10 sem.
Jeudi	18 h à 18 h 55	SPP01	82 \$ 100 \$

SPINNING / TONUS		7 sem.	10 sem.
Mardi	18 h à 18 h 55	SPT01	82 \$ 100 \$

TONUS MUSCULAIRE DE LA TÊTE AUX PIEDS		7 sem.	10 sem.
Jeudi	12 h à 12 h 55	TOM01	64 \$ 77 \$
Jeudi	18 h à 18 h 55	TOM02	82 \$ 100 \$

YOGA FIT		7 sem.	10 sem.
Mercredi	11 h à 11 h 55	YOF01	64 \$ 77 \$
Vendredi	17 h à 17 h 55	YOF02	82 \$ 100 \$

SPORTS DE COMBAT (7 ou 10 semaines) En collaboration avec la Fédération Yosekan Budo Internationale

AIKIDO DÉBUTANT		7 sem.	10 sem.
Lun-Mer	18 h 30 à 19 h 25	AKD01	89 \$ 99 \$

AIKIDO INTERMÉDIAIRE		7 sem.	10 sem.
Lun-Mer	18 h 30 à 19 h 55	AKI01	110 \$ 120 \$

LES COURS DE GOLF SONT OFFERTS À PARTIR DE LA SESSION AUTOMNE

GOLF (7 semaines)

NON OFFERT À LA SESSION DÉBUT AUTOMNE

École de golf Ghyslain Poisson

TECHNIQUES DE BASE (110 ET PLUS)

Lundi	19 h 30 à 20 h 25	GOD01
Mardi	19 h 30 à 20 h 25	GOD02
Mercredi	19 h 30 à 20 h 25	GOD03
Jeudi	20 h 30 à 21 h 25	GOD04
Samedi	10 h à 10 h 55	GOD05
Dimanche	10 h à 10 h 55	GOD06

Coût : 144 \$

PERFECTIONNEMENT (110 ET MOINS)

Lundi	20 h 30 à 21 h 25	GOP01
Mardi	20 h 30 à 21 h 25	GOP02
Mercredi	20 h 30 à 21 h 25	GOP03
Jeudi	19 h 30 à 20 h 25	GOP04
Samedi	9 h à 9 h 55	GOP05
Dimanche	11 h à 11 h 55	GOP06

Coût : 144 \$

RETRAITÉS

Techniques de base		
Vendredi	13 h à 13 h 55	GOR01
Perfectionnement		
Vendredi	14 h à 14 h 55	GOR02
Vendredi	15 h à 15 h 55	GOR03

Coût : 129 \$

Pratique libre (sessions Hiver et Printemps) : trois heures par semaine (horaire remis lors du premier cours)

RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE

Formation de quatre heures sur la technique de base et l'utilisation du défibrillateur externe automatisé (DEA)

Samedi	9 h à 12 h 55	
	15 octobre 2011	14 janvier 2012
	19 novembre 2011	10 mars 2012

Coût : 62 \$ par formation

INSCRIPTION À L'ACCUEIL



PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SALLE, SANS DANGER POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES, DIABÉTIQUES OU MPOC.

Deux sessions de quinze (15) semaines :

- du 6 septembre au 19 décembre 2011
- du 16 janvier au 29 avril 2012

Une session de cinq (5) semaines :

- du 30 avril au 1^{er} juin 2012

INTERSESSIONS :

- 19 décembre 2011 au 15 janvier 2012
- 2 juin au 3 septembre 2012

En matinée 15 sem.

3 fois par semaine : 255 \$
lundi - mercredi - vendredi ⁽¹⁾

2 fois par semaine : 190 \$
lundi - mercredi ⁽²⁾
mardi - jeudi ⁽²⁾
mardi - vendredi

- (1) Deux fois à la salle d'entraînement Ben Weider (avec la clientèle régulière) et une fois dans un gymnase.
- (2) Possibilité d'ajouter le vendredi, à 10 h, en gymnase : 5 \$/ séance.

En soirée 15 sem.

2 fois par semaine : 190 \$
mardi - jeudi ⁽³⁾

- (3) Une fois à la salle d'entraînement Haltère Égo et une fois dans un gymnase.

Inscription : Vous pouvez vous inscrire sur place, à l'accueil du Centre sportif, ou par téléphone, au 450 651-4720, poste 2366, durant les périodes d'inscription ou en tout temps durant la session.

Remarque : Si vous vous inscrivez en dehors de la période d'inscription, il y aura un délai d'une semaine entre la date d'inscription et le début des cours afin de préparer votre programme. Il est obligatoire de passer une épreuve à l'effort (tapis roulant) avant de vous inscrire. Pour ce faire, contactez D^{re} Anne Ouellet m.d., cardiologue, au 450 448-2345.

Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.



ÉQUIPE NATATION ÉLITE LONGUEUIL POUR APPRENDRE À NAGER ET FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE

- Mini Élite 4-12 ans (débutant)
- Club de compétition pour les 6 ans et +
- Programme de natation pour les adolescents
- Programme de natation pour les adultes
- Camp de jour (relâche scolaire et été)
- Programme de triathlon



TÉLÉPHONE : 450 646-8099
www.natationelite.com

Sub Aqua Tech.com
École de Plongée Les Belugas
7195 chemin de Chambly, Saint-Hubert
1 866 676-9893
www.subaquatech.com

- Cours de plongée sous-marine
- Vente
- Location
- Réparation et entretien
- Remplissage d'air, nitrox et trimix;
- Excursions et voyages

ENFANTS activités dirigées (7 semaines)



Inscription : www.college-em.qc.ca

Description de cours : www.college-em.qc.ca/centresportif/description

GYMNASTIQUE POUR JEUNES ENFANTS

2 ANS

Samedi	8 h 15 à 8 h 40	GYM201	65 \$
Samedi	9 h 30 à 9 h 55	GYM202	65 \$
Dimanche	9 h à 9 h 25	GYM203	65 \$

3 ANS

Samedi	8 h 45 à 9 h 25	GYM301	78 \$
Dimanche	8 h 15 à 8 h 55	GYM302	78 \$
Dimanche	9 h 30 à 10 h 10	GYM303	78 \$

4 et 5 ANS

Samedi	10 h à 10 h 55	GYM401	90 \$
Dimanche	10 h 15 à 11 h 10	GYM402	90 \$

Pour les groupes de :

2 ans : l'enfant doit être accompagné d'un parent lors des sept séances.

3 ans : l'enfant doit être accompagné d'un parent lors des deux premières séances.

4 et 5 ans : l'enfant doit être accompagné d'un parent lors de la première séance seulement.

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RÉCRÉATIVE

6 à 9 ANS

Dimanche	11 h 30 à 12 h 25	GYM601	90 \$
----------	-------------------	--------	-------

10 à 13 ANS

Dimanche	12 h 30 à 13 h 25	GYM602	90 \$
----------	-------------------	--------	-------

TRAMPOLINE (6 à 13 ANS)

INITIATION

Samedi	11 h 15 à 12 h 10	TRI001	80 \$
--------	-------------------	--------	-------

PERFECTIONNEMENT

Samedi	12 h 15 à 13 h 10	TRP001	80 \$
--------	-------------------	--------	-------

TENNIS

NON OFFERT AUX SESSIONS DÉBUT AUTOMNE ET AUTOMNE

INITIATION 6 à 9 ANS

Dimanche	9 h à 9 h 55	TEN001	80 \$
----------	--------------	--------	-------

INITIATION 10 à 13 ANS

Dimanche	10 h à 10 h 55	TEN002	80 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	TEN003	80 \$

AMÉLIORATION 7 à 13 ANS

Dimanche	11 h à 11 h 55	TEN021	80 \$
Dimanche	12 h à 12 h 55	TEN022	80 \$

NATATION - PRÉSCOLAIRE (1 à 5 ANS)

Programme de la Société canadienne de la Croix-Rouge

ÉTOILE DE MER ⁽¹⁾ 10 à 28 MOIS

Samedi	9 h à 9 h 25	EDM01	63 \$
Dimanche	11 h à 11 h 25	EDM02	63 \$

CANARD ⁽¹⁾ 2 à 2 ½ ANS

Samedi	10 h 30 à 10 h 55	CAN01	63 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	CAN02	63 \$
Dimanche	9 h à 9 h 25	CAN03	63 \$
Dimanche	10 h 30 à 10 h 55	CAN04	63 \$

TORTUE DE MER ⁽¹⁾ 2 ½ à 3 ANS

Samedi	10 h à 10 h 25	TDM01	63 \$
Samedi	11 h à 11 h 25	TDM02	63 \$
Dimanche	9 h 30 à 9 h 55	TDM03	63 \$

LOUTRE DE MER ⁽¹⁾ 3 ANS

Samedi	16 h à 16 h 25	LDM01	63 \$
Dimanche	10 h à 10 h 25	LDM02	63 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 40	LDM03	63 \$

SALAMANDRE ⁽¹⁾ 3 à 4 ANS

Samedi	9 h 30 à 9 h 55	SAL01	63 \$
Samedi	16 h à 16 h 40	SAL02	63 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	SAL03	63 \$
Dimanche	11 h 30 à 11 h 55	SAL04	63 \$

POISSON-LUNE ⁽²⁾ 4 ANS

Samedi	10 h 30 à 11 h 10	PLU01	70 \$
Samedi	12 h à 12 h 40	PLU02	70 \$
Dimanche	10 h 45 à 11 h 25	PLU03	70 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 55	PLU04	70 \$

(1) Un adulte doit accompagner l'enfant dans la piscine à chaque séance.

(2) Un adulte doit accompagner l'enfant dans la piscine lors des quatre premières séances du cours *Poisson-lune*.

Dates d'annulation de cours de natation

Pâques : 7, 8 et 9 avril 2012

D'autres dates peuvent s'ajouter. Consultez les babillards du centre sportif ou le site Web.



NATATION - PRÉSCOLAIRE (1 à 5 ANS) Suite

Programme de la Société canadienne de la Croix-Rouge

CROCODILE 5 ANS

Samedi	9 h 45 à 10 h 25	CRO01	70 \$
Samedi	11 h 15 à 11 h 55	CRO02	70 \$
Samedi	12 h 15 à 12 h 55	CRO03	70 \$
Dimanche	8 h 30 à 9 h 10	CRO04	70 \$
Dimanche	10 h à 10 h 40	CRO05	70 \$
Dimanche	16 h à 16 h 40	CRO06	70 \$

• Un enfant de 6 ans qui a complété le cours **Crocodile** doit poursuivre dans le Niveau 1.

BALEINE 5 ANS

Samedi	10 h à 10 h 40	BAL01	70 \$
Samedi	12 h à 12 h 40	BAL02	70 \$
Samedi	13 h à 13 h 40	BAL03	70 \$
Dimanche	9 h 15 à 9 h 55	BAL04	70 \$
Dimanche	11 h à 11 h 40	BAL05	70 \$
Dimanche	13 h à 13 h 40	BAL06	70 \$

• Un enfant de 6 ans qui a complété le cours **Baleine** doit poursuivre dans le Niveau 2.

NATATION - JUNIOR (6 ans et plus)

NIVEAU 1 6 à 7 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ011	76 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ012	76 \$
Samedi	13 h à 13 h 55	NJ013	76 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ014	76 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ015	76 \$

• Recommandation Niveau 1 - l'enfant doit être âgé d'au moins 6 ans au début du cours.

NIVEAU 2 7 ANS

Samedi	10 h à 10 h 55	NJ021	76 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ022	76 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ023	76 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ024	76 \$
Dimanche	12 h à 12 h 55	NJ025	76 \$

• Recommandation Niveau 2 - préalable : l'enfant doit avoir réussi le cours **Niveau 1** ou **Baleine** à l'âge de 6 ans.

NIVEAU 3 7 à 8 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ031	76 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ032	76 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ033	76 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ034	76 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ035	76 \$

NIVEAU 4 8 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ041	76 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ042	76 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ043	76 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ044	76 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ045	76 \$

NIVEAU 5 9 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ051	76 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ052	76 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ053	76 \$

NIVEAU 6 9 à 10 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ061	76 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ062	76 \$

NIVEAU 7 10 ANS

Samedi	9 h à 9 h 55	NJ071	76 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ072	76 \$

NIVEAU 8 11 ANS

Samedi	13 h à 13 h 55	NJ081	76 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ082	76 \$

NIVEAU 9 11 à 12 ANS

Samedi	10 h à 11 h 25	NJ091	88 \$
--------	----------------	-------	-------

NIVEAU 10 12 à 13 ANS

Dimanche	9 h à 10 h 25	NJ101	88 \$
----------	---------------	-------	-------

PERFECTIONNEMENT DES STYLES 12 à 15 ANS

Vendredi	19 h à 19 h 55	NJP01	76 \$
Dimanche	16 h à 16 h 55	NJP02	76 \$

FORMATION DE MONITEURS

ASSISTANT MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

Prérequis : Croix de bronze

6 semaines, âge minimum : 15 ANS (fin du cours)

Samedi	14 h à 19 h	AMSA01	143 \$
--------	-------------	--------	--------

MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

Prérequis : Assistant moniteur en sécurité aquatique

5 semaines, âge minimum : 15 ANS (fin du cours)

Dimanche	14 h à 19 h	MSA01	143 \$
----------	-------------	-------	--------

MONITEUR EN SAUVETAGE

8 semaines, âge minimum : 16 ANS

Dimanche	14 h à 18 h 10	MES01	172 \$
----------	----------------	-------	--------

Le coût comprend les frais d'examen mais ne couvre pas les coûts d'achat de volumes. La présence à tous les cours est obligatoire.

SITE OFFICIEL DU CLUB DE JOUR

Edphy International
Édouard-Montpetit
POUR L'ÉTÉ 2012



Site Internet d'Edphy : www.edphy-international.com

Courrier électronique : info@edphy-international.com

Téléphone : 1 888 463-3749

ACTIVITÉS LIBRES



BADMINTON

Horaire et coût du terrain (périodes de 55 minutes)

Adultes (16 ans et +)					
Lundi au vendredi	2 joueurs	3-4 joueurs	Samedi	2 joueurs	3-4 joueurs
17 h à 21 h 55	16 \$	24 \$	9 h à 17 h 55	16 \$	24 \$
22 h à 22 h 55	6 \$	10 \$	18 h à 21 h 55	8 \$	12 \$
			22 h à 22 h 55	6 \$	10 \$

Jeunes (15 ans et moins) TARIF UNIQUE : 8 \$/2 joueurs 12 \$/4 joueurs

CARTE (16 PÉRIODES DE 55 MINUTES)* Adultes : 95 \$ Jeunes : 65 \$

Note: Seuls les joueurs payeurs peuvent descendre au terrain. Maximum : 4 personnes par terrain.

* Le stationnement est inclus pour les détenteurs de carte. Carte valide jusqu'au 30 juin 2012.

RÉSERVATIONS : par téléphone, au 450 651-4720, dès 9 h 30, la journée précédant la période de jeu. Possibilité de location de matériel.



SUPER DIMANCHES DE BADMINTON BLACK KNIGHT

9 h à 22 h 55 Tarif unique : 8 \$ (2 joueurs) 12 \$ (3-4 joueurs)

BAIN LIBRE (Plage horaire avec sauna, 16 ans et +)					BAIN LIBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
TOUS (1) 11 h 15 à 12 h	TOUS (1) 11 h 15 à 12 h	TOUS (1) 11 h 15 à 12 h	TOUS (1) 11 h 15 à 12 h	TOUS (1) 11 h 15 à 12 h	SAMEDI et DIMANCHE TOUS (5) 14 h 15 à 15 h 55
ADULTES (2) 20 h à 20 h 55	ADULTES (3) 20 h à 20 h 55	ADULTES (2) 20 h à 20 h 55	ADULTES (3) 20 h à 20 h 55	TOUS (4) 20 h à 20 h 55	

- Baignade en eau peu profonde et en eau profonde (5 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.
- Entraînement libre en eau profonde (3 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.
- Entraînement libre en eau peu profonde (3 couloirs). Pas d'accès aux tremplins.
- Entraînement libre et baignade familiale en eau peu profonde et profonde (5 couloirs). Accès aux tremplins.
- Baignade familiale (2 couloirs). Accès aux tremplins. Matériel d'animation : chambres à air, serpents de mer.

COÛT	JEUNES (2 À 17 ANS)	ADULTES (18 ANS ET +)	FAMILLE PARENT/ENFANT (16 ET -)
Entrée quotidienne	1,25 \$	2,50 \$	-
Carte d'abonnement annuel	25 \$	38 \$	76 \$
Carte d'abonnement six mois	12,50 \$	19 \$	38 \$

LES CARTES SONT ACCEPTÉES DANS TOUTES LES PISCINES DE L'ARRONDISSEMENT VIEUX-LONGUEUIL.

LE PORT DU BONNET DE BAIN EST OBLIGATOIRE À LA PISCINE DU CENTRE SPORTIF.

Horaire en vigueur du 6 septembre au 18 décembre 2011 inclusivement et du 5 janvier au 1^{er} juin 2012 inclusivement. Horaire spécial les 21, 22, 23, 27, 28, 29 et 30 décembre 2011 : 13 h à 15 h.

Suspension des activités : 10 octobre 2011; 29 et 30 octobre 2011; 24 et 25 mars 2012; 7 au 9 avril 2012.

D'autres dates pourraient s'ajouter. Consultez les babillards du centre sportif ou le site Web.

AUTRES SERVICES



FÊTES D'ENFANTS

Profitez d'un cadre différent pour souligner l'anniversaire de vos enfants ou pour récompenser les efforts de votre groupe sportif. Les jeunes participent à des activités sportives animées par des moniteurs dynamiques et compétents (service en français seulement), planifiées en fonction des participants. Ce programme est offert en semaine ou en fin de semaine selon la disponibilité des plateaux sportifs.

COÛT

150 \$ par groupe de 12 participants
7 \$ par participant supplémentaire

DURÉE

2 h 30 d'activités dirigées
1 h pour le goûter

ÂGE : 4 ans minimum

RÉSERVATIONS : par téléphone, au moins six semaines à l'avance. Un acompte de 25 \$ est exigé pour confirmer une réservation. Certains frais d'annulation sont exigés.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS :
450 679-2631, poste 2371



ANIMATION SPORTIVE

Le Centre sportif Montpetit met ses installations à la disposition de groupes de jeunes ou d'adultes et leur offre l'animation de qualité qui a fait sa renommée. Cette animation, de 9 h 30 à 14 h, est assurée par des moniteurs expérimentés (service en français seulement).

COÛT

180 \$ par groupe (Maximum : 25 participants)
7,50 \$ par participant supplémentaire (Maximum cinq ajouts)

RENSEIGNEMENTS :
450 679-2631, poste 2371

RÉSERVATIONS : par écrit, par la poste ou par télécopieur, au moins un mois à l'avance. Les dépliants et formulaires d'inscription sont disponibles à l'accueil du Centre sportif ou, sur demande, expédiés par télécopieur. Certains frais d'annulation ou de modification sont exigés.



Les CALENDRIERS et les RÉSULTATS des ÉQUIPES AAA, AA, A et MIXTE sont sur le site de la FQSE au www.fqse.qc.ca

VENEZ VOIR NOS ÉQUIPES!

Badminton AA
Basketball AA et AAA féminin et masculin
Cheerleading
Flag-football A féminin
Football AAA

Hockey AA féminin
Soccer extérieur AAA féminin
Soccer intérieur féminin
Volleyball AA féminin et masculin
Volleyball AAA féminin
Volleyball mixte

SALLES D'ENTRAÎNEMENT



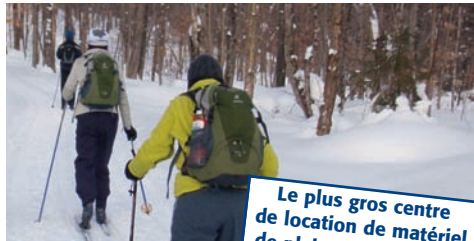
PLEIN AIR

Location d'équipement

La boutique Location plein air vous offre :

- un service unique de location de matériel de plein air à prix modique tel que canots, tentes, sacs de couchage, raquettes, ensembles de ski de fond, toiles-abris, etc.;
- un service de consultation pour l'achat de matériel et pour l'organisation de vos activités favorites de plein air.

Consultez notre site pour plus d'information :
www.college-em.qc.ca/plein-air



Le plus gros centre de location de matériel de plein air au Québec depuis 1974.

RENSEIGNEMENTS
450 679-2631, poste 2320

FORFAITS

Carte accès Ben Weider

Une heure avec un entraîneur personnel et cinq entrées à la salle d'entraînement Ben Weider pour 55\$.

Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.

SERVICES SPÉCIALISÉS



Entraîneur performance

Pour les athlètes qui désirent améliorer leurs aptitudes physiques et sportives
50 \$/heure pour une personne

Entraîneur personnel

30 \$/heure pour une personne
40 \$/heure groupe de deux personnes
60 \$/heure groupe de quatre personnes

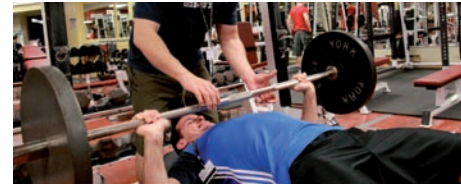
Évaluation de la condition physique

45 \$/heure pour une personne

Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.



SALLE BEN WEIDER



Ambiance d'entraînement

Une équipe d'éducateurs physiques et d'intervenants spécialisés vous permet de bénéficier d'un environnement dynamique qui stimulera votre entraînement tout en répondant à vos objectifs.

Variété d'équipements

Plus de 30 stations musculaires et plus de 30 appareils aérobiques. Les haltères courts, les barres fixes et les barres olympiques sont accessibles seulement en présence des intervenants.

Horaire et services offerts

Ouvert tous les jours de 6 h à 23 h

Présence d'intervenants

Lundi à vendredi de 6 h à 21 h 30
Samedi et dimanche de 9 h à 14 h
Pratique libre du 19 décembre 2011 au 4 janvier 2012 et les jours fériés.

Un programme d'entraînement de six semaines est inclus dans le coût de l'abonnement initial.

Abonnements (16 ans et plus)

Abonnement initial	
Trois mois	: 105 \$
Abonnements subséquents	
Par mois	: 40 \$
Trois mois	: 105 \$
Six mois	: 195 \$
Neuf mois	: 280 \$
Fin de semaine	: 27 \$ / mois
Entrée à l'unité	: 10 \$ / personne

CLUB PRIVILÈGE



Ambiance d'entraînement

Si vous êtes à la recherche d'un milieu d'entraînement confortable et intime, le Club Privilège vous permettra de vous entraîner comme si vous étiez chez vous. Téléviseur et radio agrémenteront votre séance d'entraînement.

Variété d'équipements

Vous y trouverez neuf stations musculaires et huit appareils aérobiques.

L'abonnement au Club Privilège vous donne accès à la salle Ben Weider, selon l'horaire, afin de compléter votre entraînement lors des périodes non achalandées.

Horaire et services offerts

Ouvert tous les jours de 6 h à 23 h

Surveillance par caméra

Une rencontre annuelle de deux heures avec un kinésologue,

qui évaluera votre condition physique et établira un programme répondant à vos besoins, est incluse dans le coût de votre abonnement initial.

Abonnements (16 ans et plus)

Abonnement initial	
Trois mois	: 120 \$
Abonnements subséquents	
Par mois	: 50 \$
Trois mois	: 120 \$
Six mois	: 225 \$
Neuf mois	: 335 \$
Douze mois	: 435 \$

Stationnement inclus avec tout abonnement de trois mois ou plus.

Modalités de paiement pour les abonnements aux salles

d'entraînement : argent comptant, carte de crédit, carte de débit. Aucun chèque n'est accepté. Pour profiter d'un abonnement subséquent de moins de trois mois, le forfait choisi doit être payé à l'intérieur d'un délai d'un mois suivant la fin de l'abonnement initial.

Conservez vos cartes (frais de remplacement).

Aucun remboursement, interruption ou transfert d'abonnement n'est possible. Seuls les billets médicaux pourront être autorisés pour reporter un abonnement.

태권도

Taekwon-Do Samguk



Art martial offert depuis 1987 en Montérégie!
450 442-1926