

# Programmation 2009-2010



**CENTRE  
SPORTIF**  
*Montpetit*

*Bouge. Bougeons. Bougez.*

**STATIONNEMENT INCLUS DANS LE COÛT DE L'INSCRIPTION.**

# HORAIRE et INSCRIPTION

## INSCRIPTION PAR INTERNET

**Site Internet :** [www.college-em.qc.ca](http://www.college-em.qc.ca), cliquez sur *Centre sportif Montpetit* et sur *Inscription en ligne* (bandeau à droite de l'écran).

### Dates d'accessibilité

du 24 août (13 h 30) au 13 septembre (minuit)  
du 26 octobre (13 h 30) au 8 novembre (minuit)  
du 4 janvier (13 h 30) au 17 janvier (minuit)  
du 8 mars (13 h 30) au 4 avril (minuit)

SESSIONS	Préinscription	Inscription sur place ou par téléphone 13 h 30 à 16 h 30
<b>Début automne</b> du 8 septembre au 26 octobre (7 semaines)	11 au 17 mai	24 et 25 août
<b>Automne</b> du 2 novembre au 20 décembre (7 semaines)	19 au 25 octobre	26 et 27 octobre
<b>Hiver</b> du 11 janvier au 28 février (7 semaines) du 11 janvier au 21 mars (10 semaines)	14 au 20 décembre	4 et 5 janvier
<b>Printemps</b> du 29 mars au 16 mai (7 semaines) du 29 mars au 6 juin (10 semaines)	22 au 28 février	8 et 9 mars

### Annulation activités dirigées

- lundi 12 octobre 2009 (Action de grâces)
  - samedi 3, dimanche 4 et lundi 5 avril 2010 (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\*

Réduction de 10 % par inscription à partir de la troisième inscription pour une même session, applicable de façon individuelle ou familiale (parents avec enfants de 16 ans et moins).

### Personnes de 60 ans ou plus

Réduction de 10 \$ par inscription. Cette réduction ne s'applique pas aux activités offertes durant le jour.

### 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 et aux cours 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.

\* 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 personnes, 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

Les renseignements sur les remboursements sont disponibles 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.

**VESTIAIRES HOMMES** : surveillance par caméra.



## 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

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (7 ou 10 semaines)

### AQUA BON DOS 7 sem. 10 sem.

Mardi	19 h à 19 h 55	ABD01	80 \$	98 \$
-------	----------------	-------	-------	-------

### AQUAFORME 7 sem. 10 sem.

Lundi	19 h à 19 h 55	AQF11	80 \$	98 \$
Mercredi	10 h 15 à 11 h 10	AQF12	62 \$	75 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	AQF13	80 \$	98 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	AQF14	80 \$	98 \$
Vendredi	10 h 15 à 11 h 10	AQF15	62 \$	75 \$
Dimanche	19 h à 19 h 55	AQF16	80 \$	98 \$

### AQUAFORME plus (savoir nager) 7 sem. 10 sem.

Lundi	20 h à 20 h 55	AQF21	80 \$	98 \$
Mercredi	20 h à 20 h 55	AQF22	80 \$	98 \$

### AQUAJOGGING 7 sem. 10 sem.

Mardi	20 h à 20 h 55	AQJ01	80 \$	98 \$
Jeudi	20 h à 20 h 55	AQJ02	80 \$	98 \$

### PRÉNATAL 7 sem. 10 sem.

Mardi	19 h à 19 h 55	PRE01	80 \$	98 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	PRE02	80 \$	98 \$

## DÉTENTE (7 ou 10 semaines)

### YOGA

#### DÉBUTANT 7 sem. 10 sem.

Lundi	11 h à 11 h 55	YOG11	62 \$	75 \$
Lundi	17 h 30 à 18 h 25	YOG12	80 \$	98 \$

#### TOUS NIVEAUX 7 sem. 10 sem.

Lundi	18 h 30 à 19 h 25	YOG21	80 \$	98 \$
-------	-------------------	-------	-------	-------

#### PRÉNATAL 7 sem. 10 sem.

Vendredi	18 h à 18 h 55	YOG31	80 \$	98 \$
----------	----------------	-------	-------	-------

## SPORTS DE COMBAT (7 ou 10 semaines)

En collaboration avec la Fédération Yosekan Budo Internationale

### AIKIDO DÉBUTANT 7 sem. 10 sem.

Lundi et				
Mercredi	18 h 30 à 19 h 25	AKD01	87 \$	97 \$

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE (7 ou 10 semaines)

### CARDIO MIX 7 sem. 10 sem.

Lundi	17 h à 17 h 55	CMX01	80 \$	98 \$
Mardi	19 h à 19 h 55	CMX02	80 \$	98 \$
Mercredi	17 h à 17 h 55	CMX03	80 \$	98 \$

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 50 ANS ET PLUS EN GYMNASE 7 sem. 10 sem.

Mardi	19 h à 19 h 55	CPS01	80 \$	98 \$
-------	----------------	-------	-------	-------

### DANSE AÉROBIQUE SANS SAUTS 7 sem. 10 sem.

Lundi	19 h à 19 h 55	AER01	80 \$	98 \$
Mercredi	19 h à 19 h 55	AER02	80 \$	98 \$

### ENTRAÎNEMENT PAR CIRCUIT 7 sem. 10 sem.

Lundi	12 h à 12 h 55	ENT01	62 \$	75 \$
-------	----------------	-------	-------	-------

### MISE EN FORME 7 sem. 10 sem.

Lundi	10 h à 10 h 55	MEF01	62 \$	75 \$
Mercredi	10 h à 10 h 55	MEF02	62 \$	75 \$

### MISE EN FORME / Tonus total 7 sem. 10 sem.

Lundi	18 h à 18 h 55	APS01	80 \$	98 \$
Mercredi	18 h à 18 h 55	APS02	80 \$	98 \$

### RENFORCEMENT POSTURAL

#### PILATES 7 sem. 10 sem.

Mardi	12 h à 12 h 55	RPP01	62 \$	75 \$
Mardi	18 h à 18 h 55	RPP02	80 \$	98 \$
Jeudi	19 h à 19 h 55	RPP03	80 \$	98 \$

#### CARDIO-PILATES 7 sem. 10 sem.

Jeudi	18 h à 18 h 55	CAPO1	80 \$	98 \$
-------	----------------	-------	-------	-------

#### TONUS ABDO-FESSIER 7 sem. 10 sem.

Mardi	18 h à 18 h 55	TAF01	80 \$	98 \$
Jeudi	12 h à 12 h 55	TAF02	62 \$	75 \$
Jeudi	18 h à 18 h 55	TAF03	80 \$	98 \$



7195, chemin Chambly, ST-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, Voyages

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

### GOLF

#### 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 : 142 \$

#### 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 : 142 \$

#### 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 : 127 \$

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	
	17 octobre 2009	9 janvier 2010
	21 novembre 2009	13 mars 2010

Coût : 60 \$ par formation

#### INSCRIPTION À L'ACCUEIL



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

Deux sessions de quinze (15) semaines

Avant Noël : du 8 septembre au 20 décembre 2009

Après Noël : du 11 janvier au 25 avril 2010

#### INTERSESSIONS :

21 décembre 2009 au 10 janvier 2010

7 juin au 6 septembre 2010

#### En matinée

15 sem.

LU et ME, de 8 h à 8 h 55 et VE, de 10 h à 10 h 55 <sup>(1)</sup>	CAM01	253 \$
LU et ME, de 9 h à 9 h 55 et VE, de 10 h à 10 h 55 <sup>(1)</sup>	CAM02	253 \$
LU, ME et VE, de 10 h à 10 h 55 <sup>(1)</sup>	CAM03	253 \$
MA et JE, de 8 h à 8 h 55 <sup>(2)</sup>	CAM04	186 \$
MA et JE, de 9 h à 9 h 55 <sup>(2)</sup>	CAM05	186 \$
MA et VE, de 10 h à 10 h 55	CAM06	186 \$

(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.

MA, de 18 h à 18 h 55 et JE, de 19 h à 19 h 55 <sup>(3)</sup>	CAS01	186 \$
MA et JE, de 19 h à 19 h 55 <sup>(3)</sup>	CAS02	186 \$
MA, de 20 h à 20 h 55 et JE, de 19 h à 19 h 55 <sup>(3)</sup>	CAS03	186 \$

(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<sup>re</sup> 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

TÉLÉPHONE : 450 646-8099  
[www.natationelite.com](http://www.natationelite.com)

- Mini Élite 4-12 ans (débutant)
- Programme de natation pour les adolescents

- Club de compétition pour les 6 ans et +
- Programme de natation pour les adultes

- Camp de jour (relâche scolaire et été)
- Programme de triathlon

# ENFANTS activités dirigées (7 semaines)

## GYMNASTIQUE POUR JEUNES ENFANTS

### 2 ANS

Samedi	8 h 15 à 8 h 40	GYM201	63 \$
Samedi	9 h 30 à 9 h 55	GYM202	63 \$
Dimanche	9 h à 9 h 25	GYM203	63 \$

### 3 ANS

Samedi	8 h 45 à 9 h 25	GYM301	76 \$
Dimanche	8 h 15 à 8 h 55	GYM302	76 \$
Dimanche	9 h 30 à 10 h 10	GYM303	76 \$

### 4 ET 5 ANS

Samedi	10 h à 10 h 55	GYM401	88 \$
Dimanche	10 h 15 à 11 h 10	GYM402	88 \$

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	88 \$
----------	-------------------	--------	-------

### 10 À 13 ANS

Dimanche	12 h 30 à 13 h 25	GYM602	88 \$
----------	-------------------	--------	-------

## TRAMPOLINE (6 À 13 ANS)

### INITIATION

Samedi	11 h 15 à 12 h 10	TRI001	78 \$
--------	-------------------	--------	-------

### PERFECTIONNEMENT

Samedi	12 h 15 à 13 h 10	TRP001	78 \$
--------	-------------------	--------	-------

## TENNIS

NON OFFERT AUX SESSIONS DÉBUT AUTOMNE ET AUTOMNE

### INITIATION

#### 6 À 9 ANS

Dimanche	9 h à 9 h 55	TEN001	78 \$
----------	--------------	--------	-------

### INITIATION

#### 10 À 13 ANS

Dimanche	10 h à 10 h 55	TEN002	78 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	TEN003	78 \$

### AMÉLIORATION

#### 7 À 13 ANS

Dimanche	11 h à 11 h 55	TEN021	78 \$
Dimanche	12 h à 12 h 55	TEN022	78 \$

## PLONGEON (6 À 15 ANS)

### NIVEAU 1

Samedi	10 h à 10 h 55	PLG011	74 \$
--------	----------------	--------	-------

### NIVEAU 2

Samedi	13 h 30 à 14 h 25	PLG012	74 \$
--------	-------------------	--------	-------

### NIVEAUX 3 + 4

Samedi	12 h 30 à 13 h 25	PLG021	74 \$
--------	-------------------	--------	-------

## NATATION - PRÉSCOLAIRE (1 À 5 ANS)

Programme de la Société canadienne de la Croix-Rouge

### ÉTOILE DE MER <sup>(1)</sup>

#### 10 À 24 MOIS

Samedi	9 h à 9 h 25	EDM01	61 \$
Samedi	16 h à 16 h 25	EDM02	61 \$
Dimanche	11 h à 11 h 25	EDM03	61 \$

### CANARD <sup>(1)</sup>

#### 2 À 2 ½ ANS

Samedi	10 h 30 à 10 h 55	CAN01	61 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	CAN02	61 \$
Dimanche	9 h à 9 h 25	CAN03	61 \$
Dimanche	10 h 30 à 10 h 55	CAN04	61 \$

### TORTUE DE MER <sup>(1)</sup>

#### 2 ½ À 3 ANS

Samedi	10 h à 10 h 25	TDM01	61 \$
Samedi	11 h à 11 h 25	TDM02	61 \$
Samedi	16 h à 16 h 25	TDM03	61 \$
Dimanche	9 h 30 à 9 h 55	TDM04	61 \$

### SALAMANDRE <sup>(1)</sup>

#### 3 À 4 ANS

Samedi	9 h 30 à 9 h 55	SAL01	61 \$
Dimanche	8 h 30 à 8 h 55	SAL02	61 \$
Dimanche	10 h à 10 h 25	SAL03	61 \$
Dimanche	11 h 30 à 11 h 55	SAL04	61 \$

### POISSON-LUNE <sup>(2)</sup>

#### 4 ANS

Samedi	10 h 30 à 11 h 10	PLU01	68 \$
Samedi	12 h à 12 h 40	PLU02	68 \$
Samedi	16 h à 16 h 40	PLU03	68 \$
Dimanche	10 h 45 à 11 h 25	PLU04	68 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 55	PLU05	68 \$

(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 : 3, 4 et 5 avril 2010

Compétition : 30 avril, 1<sup>er</sup> et 2 mai 2010



## SITE OFFICIEL DU CLUB DE JOUR

Edphy international  
Édouard-Montpetit  
POUR L'ÉTÉ 2010

### 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	68 \$
Samedi	11 h 15 à 11 h 55	CRO02	68 \$
Samedi	12 h 15 à 12 h 55	CRO03	68 \$
Dimanche	10 h à 10 h 40	CRO04	68 \$
Dimanche	12 h 15 à 12 h 55	CRO05	68 \$
Dimanche	16 h à 16 h 40	CRO06	68 \$

• 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	68 \$
Samedi	12 h à 12 h 40	BAL02	68 \$
Samedi	13 h à 13 h 40	BAL03	68 \$
Dimanche	9 h à 9 h 40	BAL04	68 \$
Dimanche	11 h à 11 h 40	BAL05	68 \$

• 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	74 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ012	74 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ013	74 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ014	74 \$

• 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	74 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ022	74 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ023	74 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ024	74 \$
Dimanche	12 h à 12 h 55	NJ025	74 \$

• 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	74 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ032	74 \$
Dimanche	9 h à 9 h 55	NJ033	74 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ034	74 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ035	74 \$

NIVEAU 4		8 ANS	
Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ041	74 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ042	74 \$
Samedi	12 h à 12 h 55	NJ043	74 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ044	74 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ045	74 \$

NIVEAU 5		9 ANS	
Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ051	74 \$
Samedi	11 h à 11 h 55	NJ052	74 \$
Dimanche	10 h à 10 h 55	NJ053	74 \$

NIVEAU 6		9 À 10 ANS	
Vendredi	19 h à 19 h 55	NJ061	74 \$
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ062	74 \$

NIVEAU 7		10 ANS	
Samedi	9 h à 9 h 55	NJ071	74 \$
Dimanche	13 h à 13 h 55	NJ072	74 \$

NIVEAU 8		11 ANS	
Samedi	13 h à 13 h 55	NJ081	74 \$
Dimanche	11 h à 11 h 55	NJ082	74 \$

NIVEAU 9		11 À 12 ANS	
Samedi	10 h à 11 h 25	NJ091	86 \$

NIVEAU 10		12 À 13 ANS	
Dimanche	9 h à 10 h 25	NJ101	86 \$

PERFECTIONNEMENT DES STYLES		12 À 15 ANS	
Vendredi	19 h à 19 h 55	NJP01	74 \$
Dimanche	16 h à 16 h 55	NJP02	74 \$

### 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	142 \$
--------	-------------	--------	--------

#### MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

**Prérequis : ASSISTANT MONITEUR DE**

**SÉCURITÉ AQUATIQUE**

**5 semaines, âge minimum : 16 ANS (fin du cours)**

Dimanche	14 h à 19 h	MSA01	142 \$
----------	-------------	-------	--------

#### MONITEUR EN SAUVETAGE

**8 semaines, âge minimum : 16 ANS**

Dimanche	14 h à 18 h 10	MES01	171 \$
----------	----------------	-------	--------

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.



# 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		
<b>CARTE (16 PÉRIODES DE 55 MINUTES)*</b>			Adultes : 95 \$ Jeunes : 65 \$		

**Note:** Seuls les joueurs payeurs peuvent descendre au terrain.

\*Le stationnement est inclus pour les détenteurs de carte.

**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)

## BAIGNADE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi et Dimanche
11 h 15 à 12 h	TOUS (1)	TOUS (1)	TOUS (1)	TOUS (1)	TOUS (1)	
20 h à 20 h 55	Adultes (2)	Adultes (3)	Adultes (2)	Adultes (3)	TOUS (4)	
14 h 15 à 15 h 55						TOUS (5)

(1) Baignade en eau peu profonde et en eau profonde. Cinq couloirs. Pas d'accès aux tremplins.

(2) Entraînement libre en eau profonde. Cinq couloirs. Pas d'accès aux tremplins.

(3) Entraînement libre en eau peu profonde. Cinq couloirs. Pas d'accès aux tremplins.

(4) Entraînement libre et baignade familiale en eau peu profonde et profonde. Cinq couloirs. Accès aux tremplins.

(5) Baignade familiale. 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 8 septembre au 20 décembre 2009 inclusivement et du 4 janvier au 4 juin 2010 inclusivement. Horaire spécial les 21, 22, 28 et 29 décembre 2009 : 13 h à 15 h.

Suspension des activités : 12 octobre 2009, 3 au 5 avril 2010; d'autres dates pourraient s'ajouter.

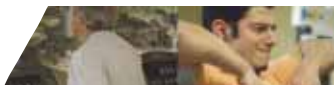
태권도

## Taekwon-Do Samguk



Art martial offert depuis 1987 en Montérégie !

# 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, planifiées en fonction des participants. Ce programme est offert en semaine ou en fin de semaine selon la disponibilité des plateaux sportifs.

### COÛT

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

### DURÉE

2 heures et demie d'activités dirigées  
1 heure 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.

### COÛT

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

**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.

**RENSEIGNEMENTS** : 450 679-2631, poste 2371

### En promotion :

- Préparation physique (45 ans et plus)
- Cours prévention violence, harcèlement, autodéfense
- Initiation pour les 4-5 ans
- Cours corporatif
- Cours semi-privés

### Lieux d'entraînement :

- Centre sportif Édouard-Montpetit,
- École secondaire Gérard-Filion
- également présent à Brossard et St-Hubert

[www.samguk.ca](http://www.samguk.ca)

### Contact :

450-442-1926

info@taekwondo-monteregie.ca

Club de Taekwon-Do International de Longueuil inc.

## PLEIN AIR

### Sorties

- Randonnée pédestre
- Randonnée en raquette
- Cyclotourisme
- Randonnée ski de fond

Une sortie tous les mercredis aux deux semaines

Encadreur : Michel Sauvé

Coût : 45 \$/sortie, transport inclus.

Consultez notre site pour plus d'information : [www.college-em.qc.ca](http://www.college-em.qc.ca)



### 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.

## RENSEIGNEMENTS

450 679-2631, poste 2320

## CORPORATION

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.



Les CALENDRIERS et les RÉSULTATS des ÉQUIPES AAA, AA, A et MIXTE sont sur le site de la FQSE au [www.fqse.qc.ca](http://www.fqse.qc.ca)

## 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.

## 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.

## SALLE D'ENTRAÎNEMENT HALTÈRE ÉGO

### Location pour groupe sportif

30 \$/heure  
minimum 6 personnes

## VENEZ VOIR NOS ÉQUIPES!

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

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

# SALLES D'ENTRAÎNEMENT



## 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 8 h à 21 h 30  
Samedi et dimanche de 9 h à 14 h  
Pratique libre du 21 décembre 2009  
au 3 janvier 2010 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 : 100 \$

#### Abonnements subséquents

Par mois : 39 \$  
Trois mois : 100 \$  
Six mois : 190 \$  
Neuf mois : 275 \$  
Fin de semaine : 25 \$ / 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.



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](http://www.college-em.qc.ca)

Courriel : [csmontpetit@college-em.qc.ca](mailto:csmontpetit@college-em.qc.ca)

**Inscription :** [www.college-em.qc.ca](http://www.college-em.qc.ca)

**Description de cours :**

[www.college-em.qc.ca/centresportif/description](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/description)

## Pour nous joindre

Renseignements généraux et réservation de badminton

**450 651-4720**



**[www.college-em.qc.ca/centresportif/contact](http://www.college-em.qc.ca/centresportif/contact)**

Renseignements spécifiques

450 679-2631

poste

Animation sportive

2371

Boutique Location plein air

2320

Cœur-Action

2366

Fêtes d'enfants

2371

Horaire des bains libres

2839

Location de plateaux sportifs

2369

Sorties de plein air

2380