



SERVICE DES LOISIRS ST-FABIEN

PROGRAMMATION HIVER 2026

ADRESSES DES INSTALLATIONS

- **CENTRE DUQUESNE** 5005 rue Duquesne, H1M 2J9, Entrée de Jumonville
- **ÉCOLE ST-FABIEN** 6500 avenue De Renty, H1M 1M4, Entrée porte gauche
- **ANNEXE ST-FABIEN** 5100 rue Bossuet, H1M 2M4, Entrée Turenne/Bossuet
- **ÉCOLE GUILLAUME-COUTURE** 6300 rue Albani, H1M 2R8, Entrée par le stationnement
- **ÉCOLE LOUIS-RIEL** 5850 avenue Carignan, H1M 2V4, Entrée porte Tétreaultville

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Préinscriptions (ouvert uniquement aux participants.tes de la session Automne 2025):

19 novembre dès 9h00 jusqu'au 25 novembre 23h59

Inscriptions pour tous, aux nouveautés et aux camps: 26 novembre dès 9h00 jusqu'au 4 janvier 23h59

Paiement : par carte de crédit, par chèque ou argent comptant (montant exacte)

Congés: du 2 au 8 mars (Semaine de relâche) et du 3 au 6 avril (Pâques).

NB: Les places sont limitées. Si l'activité qui vous intéresse est complète, nous vous invitons à vous mettre en liste d'attente.

PORTEZ ATTENTION AUX ICÔNES !

☀ Nouveauté

🗣 Nouvelle plage horaire

♦ Combo d'activités jeunesse avec rabais. Pour les détails, voir la page 1.

● Possibilité de trottibus payant (navette à pieds vers Centre Duquesne) Pour les détails, voir la page 1.

♦ Rabais sur inscription à plusieurs activités *Adultes mise en forme/sportives/relaxation*, voir page 7.

POUR NOUS JOINDRE

Par téléphone: (514) 872-9747

Par courriel: informations@loisirsstfabien.org

Site internet: <https://loisirsst-fabien.wixsite.com/accueil>

ABONNEZ-VOUS À NOTRE PAGE FACEBOOK: Service des loisirs St-Fabien - Montréal

JEUNESSE / CAMPS DE JOUR

Camp du temps des fêtes

L'équipe d'animation est heureuse de vous offrir à nouveau le camp de jour du temps des fêtes! Viens passer d'agréables journées avec nos moniteurs.trices et partager des bons moments avec tes amis.es! Viens jouer dehors dans la neige, faire des activités variées et des sorties. Le service n'est pas offert lors des journées fériées, les 25 et 26 déc. ainsi que le 1er janvier.

Notez bien: Inscriptions à partir du 26 nov. dès 9h00.

Centre Duquesne

Maternelle
5 ans à
6e année

Dates au
choix

7h30 à 17h30

Dates au choix:
22, 23, 24, 29, 30,
31 déc. et 2 jan.

Inscriptions à
la journée

25 \$/jour

Camp de la relâche

Le camp de la relâche est de retour! Viens passer la semaine (ou des journées) avec notre équipe d'animation et partager des bons moments avec tes amis.es! Viens jouer dehors dans la neige, faire du patins, des activités variées et des sorties.

Notez bien: Inscriptions à partir du 26 nov. dès 9h00.

École Louis-Riel

Maternelle
5 ans à
6e année

Lundi au
vendredi

7h30 à 17h30

Dates au choix:
2 au 6 mars

Inscriptions à
la journée

25 \$/jour

JEUNESSE / COMBO D'ACTIVITÉS

RABAIS DE 15\$: lors de l'inscription au combo d'activité. **IMPORTANT:** Vous devez inscrire votre enfant à chacune des 2 activités prévues selon les combos prédéterminés ci-bas afin d'obtenir le rabais.

◆ Trouver ce logo dans la programmation pour découvrir la description d'une activité faisant partie d'un combo.

Combo matinée artistique Ballet/Pré-ballet + Éveil aux arts plastiques

Veuillez consulter le descriptif de chacune des 2 activités. Les monitrices seront responsables de votre enfant pendant les activités et la pause collation de 10 min. Chaque enfant devra avoir une bouteille d'eau et une collation sans noix/arachides

Centre Duquesne

3-5 ans

Samedi

10h15-12h25
10h15 Pré-ballet Gr.2
11h25 Éveil aux arts

10 jan. au 11 avril
(Congés 7 mars
et 4 avril)

12 semaines

Inscription
aux 2 act.
rabais 15 \$

Centre Duquesne

5-7 ans

Samedi

10h15-12h25
10h15 Éveil aux arts
11h25 Ballet Gr. 1

10 jan. au 11 avril
(Congés 7 mars
et 4 avril)

12 semaines

Inscription
aux 2 act.
rabais 15 \$

Combo soirée artistique Art dramatique + Chorale

Veuillez consulter le descriptif de chacune des 2 activités. Les monitrices seront responsables de votre enfant pendant les activités et la pause collation de 10 min. Chaque enfant devra avoir une bouteille d'eau et une collation sans noix/arachides

Centre Duquesne

7-12 ans

Jeudi

16h00-18h10
16h00 Art dram.
17h10 Chorale

22 jan. au 9 avril
(Congés 5 et 12
mars)

10 semaines

Inscription
aux 2 act.
rabais 15 \$

JEUNESSE / SERVICE DE TROTTIBUS PAYANT (NAVETTE À PIEDS VERS LE CENTRE DUQUESNE)

IMPORTANT: Vous devez inscrire votre enfant à une des activités dans la liste (ou dans la programmation avec icône ●), en sélectionnant le tarif «avec Trottibus» (+30\$) de l'école St-Fabien (rue De Renty) OU Guillaume-Couture.

NOTEZ BIEN: Nous devons avoir un minimum d'enfants à partir d'une même école, sinon le service sera annulé.

UNIQUEMENT POUR LES ACTIVITÉS DE CETTE LISTE:

Lundi -Dessin Manga 8-12 ans
-Soutien en français 8-10 ans

Mardi -Comédie musicale 8-12 ans
-Initiation au violon 5-7 ans

Mercredi -Art dramatique 5-7 ans
-Ballet 5-7 ans Gr. 2

Jeudi -Art Dramatique 7-10 ans
-Activités scientifiques 5-7 ans


Vendredi -Danse Funky-Hip-Hop 5-7 ans



JEUNESSE/ ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTS VISUELS ET ARTISANATS

(Éveil aux) Arts plastiques

Monitrice Chausson ou Papillon

Dans ce cours d'éveil, les jeunes pourront utiliser leur imagination avec des techniques en peinture, dessin, collage, etc. Avec ces nouvelles connaissances et leur créativité, ces petits artistes confectionneront de chouettes créations!  Possibilité de combo d'activité: détails page 1.

	Centre Duquesne	3-5 ans avec Chausson	Samedi	11h25-12h25	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	75 \$
	Centre Duquesne	5-7 ans avec Papillon	Samedi	10h15-11h15	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	75 \$

Arts plastiques Spécialiste Wasa

Ce cours permet aux jeunes d'explorer le dessin, la peinture et la sculpture. Ils acquerront les connaissances de base nécessaires à la création de projets artistiques et apprendront à exprimer leur créativité.

Centre Duquesne	6-8 ans	Jeudi	16h30-17h30	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	70 \$
Centre Duquesne	8-12 ans	Jeudi	17h30-18h30	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	70 \$

Découverte de la photographie Monitrice Pivoine

Découverte de méthodes artisanales, d'oeuvres photographiques et d'expérimentations photos au menu ! Viens créer tout en apprenant à maîtriser les bases de la photo numérique. **Matériel requis:** appareil photo numérique ou cellulaire.

Annexe St-Fabien	8-12 ans	Mardi	17h00-18h00	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	70 \$
------------------	----------	-------	-------------	--------------------------------------	-------------	-------

Dessin manga Spécialiste Jonathan Tran

Découverte de l'univers des mangas à travers l'apprentissage du dessin de caricatures de style manga et chibi. Matériel inclus.

	Centre Duquesne	8-12 ans	Lundi	16h00-17h00	19 jan. au 30 mars (Congé 2 mars)	10 semaines	70 \$
--	-----------------	----------	-------	-------------	--------------------------------------	-------------	-------


Initiation au dessin Spécialiste Wasa



Le cours d'initiation au dessin s'adresse aux artistes débutants qui désirent apprendre les bases en dessin à l'aide d'exercices aussi amusants que beaux et de réaliser de petits projets inspirants.

Centre Duquesne	6-8 ans	Lundi	17h15-18h15	19 jan. au 30 mars (Congé 2 mars)	10 semaines	70 \$
-----------------	---------	-------	-------------	--------------------------------------	-------------	-------

ARTS VIVANTS


Art dramatique Moniteur.trice Salsa ou Sarrasin

Techniques de base en art dramatique, exercices théâtraux, improvisation et interprétation.  Possibilité de combo: détails page 1.

	Centre Duquesne	Initiation 5-7 ans avec Salsa	Mercredi	16h30-17h30	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	72 \$
	Centre Duquesne	7-10 ans avec Sarrasin	Jeudi	16h00-17h00	22 jan. au 9 avril (Congés 5 et 12 mars)	10 semaines	60 \$
	Centre Duquesne	10-13 ans avec Salsa	Mercredi	17h30 - 18h30	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	72 \$

Chorale Spécialiste Geneviève Boulanger

Activité de chant permettant le développement de sa voix et de l'oreille. Découverte de musiques d'ici et d'ailleurs. L'ouverture de l'activité de chorale est conditionnelle à l'inscription d'un minimum de 12 jeunes.

 Possibilité de combo avec art dramatique: détails page 1.

	Centre Duquesne	7-12 ans	Jeudi	17h10-18h10	22 jan. au 9 avril (Congés 5 et 12 mars)	10 semaines	80 \$
---	-----------------	----------	-------	-------------	--	-------------	-------

Comédie musicale Spécialiste Cadence (danse) et Sarrasin (théâtre/chant)

Découverte de l'univers des comédies musicales, par une activité combinant le chant, la danse et le théâtre. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir. **Habit:** Vêtements de sports et souliers de course

	Centre Duquesne	8 - 12 ans	Mardi	16h00-17h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	82 \$
---	-----------------	------------	-------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

NOUVELLE PLAGE HORAIRE!

Initiation au violon

Spécialiste Laurie-Ann Moreau

***Préalable: Pour joindre le niv. 2, l'enfant doit avoir complété le niv. 1 ou avoir déjà fait des cours de violon.** Ce cours propose une première approche de l'instrument*, accessible à tous, sans prérequis musical. Il permet de découvrir le violon à travers une prise en main progressive, l'apprentissage des gestes de base, la production des premiers sons et une sensibilisation à l'écoute musicale. L'accent est mis sur la posture, la tenue de l'archet, le développement de l'oreille et la coordination.*Prévoir la location d'un instrument \$.

Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	Niveau 1 5-10 ans	Mardi	16h00-17h00	20 jan. au 24 mars (Congé 27 jan. et 3 mars)	8 semaines	60 \$
Centre Duquesne	Niveau 2 5-10 ans	Mardi	17h05-18h05	20 jan. au 24 mars (Congé 27 jan. et 3 mars)	8 semaines	60 \$

DÉCOUVERTES

NOUVEAUTÉ!

Activités scientifiques

Monitrice Pivoine

À travers des expériences, des défis et des démonstrations ludiques, les jeunes seront amenés à découvrir le monde fascinant de la science.

Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	5-7 ans	Vendredi	16h15-17h15	16 jan. au 27 mars (congés 6 mars et 3 avril)	10 semaines	70 \$
Centre Duquesne	8-10 ans	Vendredi	17h20-18h20	16 jan. au 27 mars (congés 6 mars et 3 avril)	10 semaines	70 \$

SOUTIEN AUX ÉTUDES

Jeux et mathématiques

Monitrice Framboise

Apprentissage à travers le jeu. Chaque séance débutera en groupe avec des ateliers et jeux inspirés des mathématiques, suivie d'une période en individuel où chaque enfant pourra renforcer ses compétences en mathématiques grâce à un accompagnement personnalisé et adapté au rythme de l'élève. Les séances se termineront par un jeu en groupe.

Annexe St-Fabien	5-7 ans	Samedi	10h15-11h15	17 jan. au 28 mars (congés 7 mars)	10 semaines	70 \$
-------------------------	----------------	--------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

Soutien aux devoirs

Monitrice Frite

Une monitrice, étudiante finissante en enseignement au primaire, accompagnera les jeunes dans leurs devoirs et leçons en leur offrant un soutien personnalisé. **Matériel requis :** Devoirs et étui à crayons

Annexe St-Fabien	8-12 ans	Lundi	17h00-18h00	19 jan. au 30 mars (Congé 2 mars)	10 semaines	70 \$
-------------------------	-----------------	-------	-------------	--------------------------------------	-------------	-------

Soutien en français

Spécialiste Odette Fleury

L'objectif est de solidifier les acquis en français écrit particulièrement au niveau de l'orthographe.

Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	8-10 ans	Lundi	16h00-17h00	19 jan. au 30 mars (Congé 2 mars)	10 semaines	90 \$
Centre Duquesne	10-13 ans	Lundi	17h05-18h05	19 jan. au 30 mars (Congé 2 mars)	10 semaines	90 \$

ATELIERS PONCTUELS

Atelier de créations du printemps

Monitrice Limonade

Limonade t'invite à son atelier du printemps! Tu aimerais bricoler et expérimenter avec toutes sortes de matériaux? Viens exercer ta créativité en t'amusant avec nous. Lapins, cocos, fleurs et poussins n'attendent que toi pour se faire bricoler. Tu pourras repartir avec tes oeuvres pour décorer ton chez toi. Prix pour un atelier de 3 heures.

Centre Duquesne	8 ans et plus	Samedi	13h00-16h00	28 mars	1 date	20 \$
------------------------	----------------------	--------	-------------	---------	--------	-------

Scrapbooking de la St-Valentin

Spécialiste Josée Lepage

Atelier de scrapbooking sur la thématique de la St-Valentin. Matériel inclus. Prix par duo parent + 1 enfant de 7 ans ou plus pour 1 atelier de 3 heures.

Centre Duquesne	Parent-enfant de 7 ans et plus	Dimanche	9h00-12h00	25 janvier	1 date	20 \$
------------------------	---------------------------------------	----------	------------	------------	--------	-------

JEUNESSE / ACTIVITÉS DANSE

Toutes les activités de danse requièrent une tenue spécifique (voir descriptions) ainsi qu'une bouteille d'eau.

Pré-ballet

Spécialiste Cadence et Chausson

Autour d'une thématique, les enfants apprendront les pas de base en ballet à travers des exercices, des jeux et apprendront une chorégraphie. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir.

Habit Filles : Maillot de danse noir, collant et chaussons de couleur peau (beige, brun, rose pâle). **Habit Garçons:** Chandail, leggings et chaussons noirs.

◆ Possibilité de combo d'activité avec éveil aux arts plastiques: détails page 1.

◆ Centre Duquesne	3-5 ans	Samedi	10h15-11h15	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	82 \$
-------------------	---------	--------	-------------	---	-------------	-------

Ballet

Spécialiste Cadence

Apprentissage des techniques, pas de bases et d'une chorégraphie. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir.

Habit Filles : Maillot de danse noir, collant et chaussons de couleur peau (beige, brun, rose pâle). **Habit Garçons:** Chandail, leggings et chaussons noirs.

◆ Possibilité de combo d'activités avec l'éveil aux arts plastiques: détails page 1.

◆ Centre Duquesne	5-7 ans Gr. 1	Samedi	11h25-12h25	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	82 \$
-------------------	---------------	--------	-------------	---	-------------	-------

Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	5-7 ans Gr. 2	Mercredi	16h15-17h15	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	82 \$
---	---------------	----------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

Centre Duquesne	8-12 ans	Samedi	12h30-13h30	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	82 \$
-----------------	----------	--------	-------------	---	-------------	-------

NOUVELLES PLAGES HORAIRE!

Danse cheerleading

Spécialiste Biscuit

Apprentissage de la base de la discipline du cheerleading (sans voltige), des pas de danse énergiques, ainsi que des chorégraphies dynamiques. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir.

Habit: Vêtements de sports et souliers de course.

Centre Duquesne	5-7 ans	Dimanche	9h15-10h15	11 jan. au 12 avril (Congés 8 mars et 5 avril)	12 semaines	82 \$
-----------------	---------	----------	------------	---	-------------	-------

Centre Duquesne	8-12 ans	Dimanche	10h15-11h15	11 jan. au 12 avril (Congés 8 mars et 5 avril)	12 semaines	82 \$
-----------------	----------	----------	-------------	---	-------------	-------

Danse funky-hip-hop

Spécialiste Cadence

Apprentissage des techniques, pas de bases et de chorégraphies. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir.

Habit: Vêtements sports et souliers de course.

Centre Duquesne Possibilité de Trottibus	5-7 ans	Vendredi	16h15-17h15	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	82 \$
---	---------	----------	-------------	---	-------------	-------

Centre Duquesne	8-12 ans	Samedi	13h30-14h30	10 jan. au 11 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	82 \$
-----------------	----------	--------	-------------	---	-------------	-------

Troupe multi-styles (2 cours par sem.)

Spécialiste Cadence

*Préalable: expérience en danse requise.

Pratique de 3 styles de danse. Les troupes ont un cours de chorégraphie, ainsi qu'une pratique le mercredi (uniquement 8 semaines) axée sur l'apprentissage et le perfectionnement des techniques. Le tarif inclut les 2 cours par sem. Veuillez noter que le calendrier de la session pourrait évoluer, en fonction de la date du spectacle de fin d'année qui n'est pas encore fixée. Détails à venir.

Habit: Vêtements sports, chaussons couleur peau et souliers de course.

Centre Duquesne	8-10 ans	-Technique-> Mercredi 17h20 à 18h20 (8 sem.) -Chorégraphie-> Vendredi 17h20 à 18h35 (12 sem.)	21 jan. au 18 mars (Congé 4 et 11 mars) 16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	112 \$
-----------------	----------	--	---	--------

Centre Duquesne	11-17 ans	-Chorégraphie-> Mardi 17h05 à 18h20 (12 sem.) -Technique-> Mercredi 17h20 à 18h40 (8 sem.)	du 20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars) 21 jan. au 18 mars (Congé 4 et 11 mars)	112 \$
-----------------	-----------	---	--	--------

JEUNESSE / ACTIVITÉS SPORTIVES

Toutes ces activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

NOUVELLE PLAGE HORAIRE 11-15 ANS! Athlétisme

Découverte de l'athlétisme et de ses disciplines (course, saut et lancer).

École Louis-Riel	5-7 ans	Samedi	9h00-10h00	17 jan. au 18 avril (congé 7 mars et 4 avril)	12 semaines	85 \$
École Louis-Riel	8-12 ans	Samedi	10h00-11h00	17 jan. au 18 avril (congé 7 mars et 4 avril)	12 semaines	85 \$
École St-Fabien	11-15 ans	Lundi	19h15-20h15	19 jan. au 30 mars (congé 2 mars)	10 semaines	105\$
École St-Fabien	11-15 ans	Vendredi	19h15-20h15	16 jan. au 27 mars (congé 6 mars)	10 semaines	105\$

Badminton

Initiation aux règles du badminton et aux techniques de base : Service, smash, amorti, etc.

Annexe St-Fabien	8-12 ans	Jeudi	17h00-18h00	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
------------------	----------	-------	-------------	---------------------------------------	-------------	-------

Basket-ball récréatif

Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	5-7 ans	Mardi	17h00-18h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	60 \$
Guillaume-Couture	8-12 ans	Mardi	18h05-19h05	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	5-7 ans	Jeudi	17h00-18h00	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-8 ans	Mardi	17h00-18h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	8-12 ans	Jeudi	18h05-19h05	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
École Louis-Riel	11-17 ans	Dimanche	10h30-11h30	18 jan. au 19 avril (Congés 8 mars et 5 avril)	12 semaines	60 \$

C'est ma fête sportive! Responsable Miel

Vous souhaitez célébrer votre fête en invitant vos amis à venir découvrir des activités sportives? Choisissez une date et invitez un maximum de 15 amis (incluant l'enfant fêté) Un moniteur animera des activités sportives au choix: soccer, basket-ball ou ateliers sportifs et jeux.

École St-Fabien	Entre 5 et 12 ans	Samedi	13h00-14h30 ou 13h00-15h00	1 date au choix entre 17 jan. et le 18 avril (sauf 7 mars et 4 avril)	1 activité de 1h30 ou 2h00	130 \$ ou 150 \$
-----------------	-------------------	--------	----------------------------------	---	----------------------------------	---------------------

NOUVELLE PLAGE HORAIRE! Flag football Monitrice Athéna

Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Annexe St-Fabien	8-12 ans	Vendredi	17h00-18h00	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	60 \$
------------------	----------	----------	-------------	---	-------------	-------

Hockey cosom

Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.

Guillaume-Couture	8-12 ans	Lundi	17h00-18h00	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-8 ans	Vendredi	17h00-18h00	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	9-12 ans	Vendredi	18h05-19h05	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	60 \$

Multi-sports			Découverte de plusieurs sports. Initiation aux techniques de base et stratégies de jeu.			
Guillaume-Couture	5-7 ans	Jeudi	17h00-18h00	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	60 \$
Soccer récréatif			Initiation aux techniques de base et aux stratégies de jeu.			
Guillaume-Couture	5-7 ans	Vendredi	17h00-18h00	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	60 \$
Guillaume-Couture	8-12 ans	Vendredi	18h05-19h05	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	5-6 ans	Mercredi	17h00-18h00	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	6-8 ans	Lundi	17h00-18h00	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	60 \$
École St-Fabien	7-9 ans	Lundi	18h05-19h05	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	60 \$
École Louis-Riel	6-8 ans	Samedi	11h15-12h15	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	60 \$
Annexe St-Fabien	8-12 ans	Mardi	17h00-18h15 (1h15)	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	75 \$
Taekwondo Spécialiste Max Brunal			Apprentissage des techniques de base de cet art martial. Possibilité d'achat du costume : 40\$. Le prix de la ceinture varie selon le grade. Notez que sur invitation, certains jeunes pourront participer à la passation de ceinture qui se tiendra le samedi 28 mars 2026. Le cours régulier du 28 mars est annulé pour la tenue de la passation de ceinture.			
Guillaume-Couture	6-9 ans	Mercredi	17h00-18h00	21 jan. au 8 avril (Congé 4 mars)	11 semaines	82 \$
Guillaume-Couture	6-9 ans	Samedi	10h15-11h15	10 jan. au 25 avril (Congés 7 mars et 4 avril + 2 dates pour Jeux de Mtl)	11 semaines	82 \$
Annexe St-Fabien	8-12 ans	Lundi	17h00-18h00	19 jan. au 13 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	11 semaines	82 \$
Guillaume-Couture	10-17 ans	Mercredi	18h00-19h00	21 jan. au 8 avril (Congé 4 mars)	11 semaines	95 \$
Guillaume-Couture	10-17 ans	Samedi	11h15-12h30	10 jan. au 25 avril (Congés 7 mars et 4 avril + 2 dates pour Jeux de Mtl)	11 semaines	95 \$
Tennis Spécialiste Benjamin Mooney			Enseignement des techniques en fonction du niveau. Le premier cours est un cours <<test>> Il y aura un reclassement des élèves si nécessaire. Précisions pour le classement: Débutant: L'enfant en est à ses premières expériences en tennis. Intermédiaire: L'enfant est déjà familier avec le tennis. Avancé: L'enfant a une bonne expérience en tennis, a déjà pris des cours et démontre des habiletés.			
École Louis-Riel	5-6 ans	Samedi	12h05-12h50	17 jan. au 18 avril (Congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	95 \$
École Louis-Riel	7-8 ans	Samedi	12h55-13h55	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	95 \$
École Louis-Riel	8-12 ans	Samedi	12h55-13h55 (Cours de 1h)	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	95 \$
École Louis-Riel	8-12 ans	Samedi	14h00-15h30	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars)	12 semaines	125 \$

★ NOUVEAUTÉ! Volleyball

Initiation aux techniques de base et aux stratégies de jeu.

Annexe St-Fabien	8-10 ans	Mercredi	17h45-18h45	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	82 \$
Annexe St-Fabien	10-12 ans	Mercredi	18h50-19h50	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	82 \$

FAMILIALES OU ADULTES / ACTIVITÉS BADMINTON ET PICKLEBALL

Toutes ces activités requièrent votre matériel sportif, tenue sportive, vos souliers de course et une bouteille d'eau.

🏸 NOUVELLES PLAGES HORAIRE!

Badminton ou pickleball au choix

Adultes ou Familial (enfants âgés entre 6 et 17 ans)

Prix par terrain, max. 4 joueurs par terrain. Le tarif familial s'adresse uniquement aux familles avec des enfants âgés entre 6 et 17 ans.
Pratique libre.* 1 heure au choix

École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Lundi	19h15-21h15*	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Mercredi	19h15-21h15*	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Jeudi	19h15-21h15*	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	Adul:125\$ Fam:70\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Vendredi	19h15-21h15*	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$
École Louis-Riel	Adultes ou Familial	Dimanche	9h00-13h15*	18 jan. au 19 avril (Congés 8 mars et 5 avril)	12 semaines	Adul:150\$ Fam:85\$

ADOS & ADULTES / ACTIVITÉS MISE EN FORME ET SPORTIVES

Toutes ces activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

♦ **RABAIS:** Lors d'une inscription, à plusieurs activités identifiées par un logo bleu entre novembre et janvier. Veuillez demander votre rabais par téléphone ou par courriel. **2 cours: 10\$, 3 cours: 15\$, 4 cours: 20 \$**

♦ Aéroboxe/musculation Spécialiste Isabelle Carle

Exercices cardiovasculaires et musculaires.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mardi	19h10-20h10	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Ado:82\$ Adul:105\$
-----------------	----------------	-------	-------------	---------------------------------------	-------------	------------------------

♦ Body/tonus/jambes/fessiers Spécialiste Matthew Cargill

Raffermer les muscles de votre corps : épaules et bras, ainsi que les jambes et les fessiers, le tout avec de légers poids.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mercredi	19h10-20h10	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	Ado:82\$ Adul:105\$
-----------------	----------------	----------	-------------	---------------------------------------	-------------	------------------------

♦ Cardio abdos Spécialiste Matthew Cargill

De multiples exercices cardiovasculaires en alternance avec des exercices pour tonifier la zone du ventre : abdos et les muscles connexes. Exige un minimum de forme physique.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mercredi	18h05-19h05	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	Ado:82\$ Adul:105\$
-----------------	----------------	----------	-------------	---------------------------------------	-------------	------------------------

♦ Pilates Spécialiste Isabelle Carle

Entraînement musculaire au sol qui renforce principalement les muscles du dos, des fessiers et des abdominaux, ce qui favorise une augmentation de la force, de l'endurance et une meilleure posture.

École St-Fabien	15 ans et plus	Mardi	18h05-19h05	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Ado:82\$ Adul:105\$
-----------------	----------------	-------	-------------	---------------------------------------	-------------	------------------------

🏹 PLAGE HORAIRE ALLONGÉE ♦ Pilates-Yoga

Cours en deux temps qui combine le meilleur du Pilates (30min.) et du Yoga (45min.). La première partie vise le renforcement musculaire et l'amélioration posturale à travers des exercices fonctionnels. La seconde



Spécialiste Isabelle Carle			partie propose des étirements, des postures de yoga, des respirations conscientes et se termine par une relaxation profonde. Tapis yoga requis.			
École St-Fabien	15 ans et plus	Jeudi	19h15-20h30 (Cours de 1h15)	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	Ado:102\$ Adul:132\$
Tennis Spécialiste Benjamin Mooney			Enseignement des techniques en fonction du niveau. Max. de 8 joueurs. Consultez la section Adultes pour trouver les autres cours de tennis.			
École Louis-Riel	Débutant/Inter. 13 ans et plus	Lundi	19h15-20h45	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	Ado:135\$ Adul:160\$
École Louis-Riel	Avancé 13 ans et plus	Samedi	10h00-12h00	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	Ado:150\$ Adul:180\$


ADULTES / ACTIVITES SPORTIVES, MISE EN FORME ET RELAXATION

Toutes les activités requièrent une tenue sportive, des souliers de course et une bouteille d'eau.

*** Note pour les cours de yoga: Les cours ne sont pas adaptés aux femmes enceintes. Elles ne pourront donc pas s'y inscrire.

- ♦ **RABAIS:** Lors d'une inscription, à plusieurs activités identifiées par un logo bleu entre novembre et janvier. Veuillez demander votre rabais par téléphone ou par courriel. 2 cours: 10\$, 3 cours: 15\$, 4 cours: 20 \$

 NOUVELLE PLAGE HORAIRE! Hockey cosom libre			Pratique libre. Matériel requis: Bâton avec palette en plastique ou en fibre de verre et lunettes de protection obligatoire. Notez qu'il est interdit d'avoir un bâton à palette de bois et de mettre du ruban ou tout adhésif sur la palette.			
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Lundi	20h30-22h30	12 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	Contact l'organisme
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Mardi	19h15-21h15	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	Contact l'organisme
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Jeudi	20h15-22h15	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	105 \$
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Vendredi	19h15-21h15	16 jan. au 17 avril (Congé 6 mars et 3 avril)	12 semaines	105 \$
 NOUVEAUTÉ! ♦ Mise en forme 50 ans + Spécialiste Mélissa Tardif			Programme d'exercices, sans sauts, ciblé pour les aînés actifs. Exercices cardio-musculaires à pratiquer avec ou sans poids, pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la force musculaire et conserver la santé physique et mentale. Profitez des bienfaits de l'entraînement de groupe dans le plaisir.			
Centre Duquesne	50 ans et plus	Mardi	13h00-14h00	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	105 \$
Muay thai /Kickboxing Spécialiste Laurent Mailloux			Viens apprendre les arts martiaux, une combinaison du kickboxing (pratique fusionnant des coups de pied et de poing) et du muay thai (aussi appelé l'art des 8 membres, car il utilise les poings, coudes, genoux et tibias). Conditionnement physique, discipline et maîtrise de soi au rendez-vous !			
Annexe St-Fabien	18 ans et plus	Lundi	18h15-19h15	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	126 \$
Power yoga*** (Yoga des montagnes) Spécialiste Boris Sankowsky			Cours plus épicé en termes de discipline physique, qui augmente l'énergie vitale et la force physique. Le yoga permet de cultiver la paix émotionnelle, un sommeil approfondi et la santé globale. Posture, exercices dynamiques, respiration (Pranayama) et Kriyas pour conserver, stimuler et harmoniser votre force vitale; ponctuées de méditation et de détente. Tapis yoga requis.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	19h50-21h20	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	190 \$
♦ Qi-gong Spécialiste Evelyn Schubert			Respiration, visualisation, postures fixes, mouvements répétés avec étirements et automassages pour renforcer les méridiens (circuits énergétiques) et les organes, et ainsi améliorer la santé globale.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mardi	10h00-11h30	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	135 \$

♦ Tai chi Spécialiste Evelyn Schubert				Méditation en mouvement, exercices de santé, art martial dans sa forme douce; une détente qui fait vibrer exprimée par une série de mouvements exécutés en lenteur de façon fluide et ininterrompue.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mardi	18h30-20h00	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	135 \$
Taekwondo Spécialiste Max Brunal				Apprentissage des techniques de base de cet art martial. Possibilité d'achat du costume : 40\$. Le prix de la ceinture varie selon le grade.		
Guillaume-Couture	18 ans et plus	Mercredi	19h00-20h15	21 jan. au 8 avril (Congé 4 mars)	11 semaines	130 \$
Tennis Spécialiste Benjamin Mooney ou Dimo Gueorguiev				Enseignement des techniques en fonction du niveau. Maximum 8 joueurs. Consultez la section Ados & Adultes pour trouver les autres cours de tennis		
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Benjamin	Lundi	20h45-22h15	19 jan. au 20 avril (Congé 2 mars et 6 avril)	12 semaines	160 \$
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Benjamin	Mardi	19h15-20h45	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	160 \$
École Louis-Riel	Avancé avec Benjamin	Mardi	20h45-22h45	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	180 \$
École Louis-Riel	Débutant avec Dimo	Jeudi	19h15-20h45	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	135 \$
École Louis-Riel	Inter/Avancé avec Dimo	Jeudi	20h45-22h15	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	135 \$
 NOUVELLE PLAGE HORAIRE! ♦ Yin Yoga *** Spécialiste Nathalie Groulx ou Mylène Cayer				Le Yin Yoga est un style de yoga au rythme plus doux, où l'on pratique les postures en les maintenant plus longtemps. Offrez-vous un moment pour relâcher les tensions, apaiser le mental, améliorer votre souplesse et cultiver un profond état de calme intérieur. Venez vous déposer tout en douceur sur votre tapis. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	18 ans et plus avec Nathalie	Lundi	19h00-20h15	19 jan. au 20 avril (Congés 2 mars, 6 avril+2 dates en fév.)	10 semaines	130 \$
Centre Duquesne	18 ans et plus avec Mylène	Vendredi	9h30-10h45	16 jan. au 20 fév.	6 semaines	70 \$
♦ Yoga actif*** Spécialiste Nathalie Groulx				Ce cours de yoga actif se veut une pratique alliant mouvement, force et flexibilité. Venez vous étirer, tonifier et relaxer à l'aide de ce cours de yoga. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	Tous niveaux 18 ans et plus	Mardi	9h15-10h30	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars et 2 dates en fév.)	10 semaines	130\$
♦ Yoga doux*** Spécialiste Nathalie Groulx				Dans ce cours de yoga doux, venez vous étirez, tonifiez, mobilisez et relaxez. La professeure s'adapte aux capacités de chacun pour leur offrir un espace pour pratiquer le yoga en douceur. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	Tous niveaux 18 ans et plus	Mardi	10h45-12h00	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars et 2 dates en fév.)	10 semaines	130 \$
Yoga*** (Yoga de la vallée) Spécialiste Boris Sankowsky				Pratique complète qui augmente l'énergie vitale et la force physique. Le yoga permet de cultiver la paix émotionnelle, un sommeil approfondi et la santé globale. Posture, exercices dynamiques, respiration (Pranayama) et Kriyas pour conserver, stimuler et harmoniser votre force vitale; ponctuées de méditation et de détente. Matériel requis : Tapis de yoga		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	18h20-19h50	22 jan. au 16 avril (Congé 5 mars)	12 semaines	190 \$
Annexe St-Fabien	18 ans et plus	Samedi	9h45-11h15	17 jan. au 18 avril (congés 7 mars et 4 avril)	12 semaines	190 \$
♦ Yoga sur chaise*** Spécialiste Alexanne H.Lauzon				Dans un espace bienveillant, nous pratiquerons différentes postures de yoga, des mudras (gestes des mains) et de courtes méditations. Le tout afin de se mettre en mouvement en douceur, reprendre contact avec sa respiration et se détendre. Matériel inclus.		
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	14h00-15h15	22 jan. au 9 avril (Congé 5 et 12 mars)	10 semaines	105 \$

♦ Zumba Spécialiste Geneviève Labine			Exercices physiques dynamiques et motivants sous forme de danse latine. Vous apprendrez des mouvements de danse: Salsa, Reggaeton, Cumbia, etc.			
Annexe St-Fabien	18 ans et plus	Mardi	18h30-19h30	20 jan. au 14 avril (Congé 3 mars)	12 semaines	105 \$
★ NOUVEAUTÉ! ♦ Zumba Gold 50 ans + Spécialiste Mélissa Tardif			Combinaison de danse et d'exercices physiques pour une mise en forme dans le plaisir. Séances d'entraînement dynamiques, amusantes et efficaces sur musique. Le Zumba Gold est une version adaptée de la zumba classique, avec des mouvements moins rapides et une intensité plus faible.			
Centre Duquesne	50 ans et plus	Mardi	14h05-15h05	20 jan. au 31 mars (Congé 3 mars)	10 semaines	105 \$

ADULTES / ACTIVITÉS CULTURELLES

Art/artisanat et café (Activité libre)			Un espace pour venir pratiquer son art/artisanat librement, peu importe la technique (dessin, peinture, tricot, broderie, etc.) afin d'échanger avec d'autres et créer des liens avec des gens du quartier. Apportez votre matériel.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Jeudi	13h30-15h30	22 jan. au 2 avril (Congé 5 mars)	10 semaines	35 \$
Journal et projets créatifs Spécialiste Alexanne H.Lauzon			Nul besoin d'expérience, venez créer chaque semaine autour d'un thème afin d'éveiller votre créativité et faire du développement personnel dans un espace bienveillant. Alexanne vous guidera à travers des explorations en journal sous forme d'écriture, de dessin et/ou de collage, en plus de divers projets créatifs. Chaque participant doit avoir son cahier 8 ½ par 11 à page blanche. Possibilité d'acheter un cahier au coût de 5\$. Le reste du matériel est fourni.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	9h45-12h00	16 jan. au 27 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	10 semaines	100 \$ ou 105 \$ avec cahier
★ NOUVEAUTÉ! Matinées créatives 50 ans + Animatrice Alexanne H.Lauzon			Ces matinées sont une occasion de venir partager avec des gens du quartier autour d'une proposition créative, un prétexte pour se retrouver et échanger. Un café à la main, Alexanne vous proposera un projet différent un matin par mois pour laisser aller votre créativité dans le plaisir. Nul besoin d'expérience en art ou de talent particulier, uniquement le désir de créer en agréables compagnies. Matériel fournis. Inscription à la session ou par date.			
Centre Duquesne	50 ans et plus	Jeudi	9h30-11h30	22 jan., 12 fév., 19 mars et 30 avril	4 jeudis matins	Gratuit
Peinture acrylique ou aquarelle Spécialiste Guy Baillargeon			Atelier axé sur une approche individuelle afin de permettre à chaque participant d'être soutenu dans ses créations. Multi niveaux. Apportez votre matériel.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	19h00-21h00	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	175\$
Peinture aquarelle Spécialiste Guy Baillargeon			Exploration de l'aquarelle par une approche thématique visant à faire un tour d'horizon des techniques. L'approche se veut décontractée afin de donner libre cours à la créativité de chacun. Multi niveaux. Apportez votre matériel.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	19h00-21h00	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars).	12 semaines	175 \$
Centre Duquesne	18 ans et plus	Vendredi	13h00-16h00	16 jan. au 17 avril (Congés 6 mars et 3 avril)	12 semaines	225 \$
Peinture à l'huile ou acrylique Spécialiste Guy Baillargeon			Atelier axé sur une approche individuelle afin de permettre à chaque participant d'être soutenu dans ses créations. Multi niveaux. Apportez votre matériel.			
Centre Duquesne	18 ans et plus	Mercredi	13h00-16h00	21 jan. au 15 avril (Congé 4 mars)	12 semaines	225 \$
★ NOUVEAUTÉ! S'ouvrir à sa communauté 50 ans + (Groupe de discussion, Programme Participe-Présent) Animatrice Alexanne H.Lauzon			Venez partager d'agréables moments avec des gens de votre quartier! Ce groupe vous offrent un lieu d'échanges et de réflexions sous forme d'ateliers et de discussions autour de différents thèmes, comme: découvrir vos forces, élargir votre réseau social, définir vos intérêts et votre place dans la communauté, et plus encore! Une courte activité de loisirs (15min.) vous sera proposée au début de chaque séance.			
Centre Duquesne	50 ans et plus	Mercredi	13h15-15h30	21 jan. au 1 avril et retrouvailles 6 mai (Congé 4 et 11 mars)	9 semaines + 1 rencontre	Gratuit

ATELIERS PONCTUELS

Atelier journal et mix média: S'ouvrir à 2026 Spécialistes Alexanne H.Lauzon et Josée Lepage

Autour du thème S'ouvrir à 2026, Alexanne et Josée vous concoctent un atelier riche permettant d'allier l'introspection en journal ainsi que l'aspect artistique et esthétique qu'offre le travail avec différents médiums et techniques en mix média. L'atelier combine l'écriture, le dessin et le collage ainsi que des techniques créatives. Prix pour 1 atelier de 3 h. Matériel inclus.

Centre Duquesne 18 ans et plus Dimanche 13h00-16h00 25 janvier 1 date 20\$

Atelier d'auto-compassion pleine conscience Spécialiste Mylene Cayer

Apprenez à mieux gérer vos émotions, à vous offrir plus de bienveillance, à retrouver une motivation positive sans autocritique, et à réduire votre stress et votre anxiété grâce la méditation pleine conscience et l'autocompassion.

Centre Duquesne 18 ans et plus Mercredi 10h00-12h00 4 février 1 date 15\$

MODALITÉS POUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS

MODALITÉS

- Paiement: chèque, carte de crédit ou comptant (montant exact). **Les taxes sont incluses** dans les prix.
- **Frais d'administration de 5\$/ famille non remboursable**, applicable dès l'inscription.
- Chaque chèque sans provision entraînera des frais de 25\$.
- Dès l'inscription, des frais d'administration de 25\$ s'appliqueront pour tout abandon de cours.
- **Aucun remboursement ne sera effectué après la première semaine d'activités.**
- Une activité peut être modifiée/annulée si le nombre de participants est insuffisant. L'organisme pourra rembourser dans les 45 jours suivant l'annulation.
- Tous les participants doivent enlever leurs souliers mouillés avant d'entrer dans les locaux d'activités.
- Aucun invité, parent ou ami n'est autorisé à entrer dans les locaux d'activités.
- Partenariat avec les écoles: Selon les différents événements scolaires ou parascolaires (rencontres de parents, tournois, etc.), les écoles peuvent occasionnellement avoir besoin de reprendre leurs gymnases.
- En cas d'annulation d'une séance, le cours sera remis à la fin de la session.

MERCI À NOS PARTENAIRES ET COLLABORATEURS FINANCIERS

Ville de Montréal, Services des sports, des loisirs et du développement social

Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs

Mercier-Ouest Quartier En santé

Projet Harmonie

Centraide

