

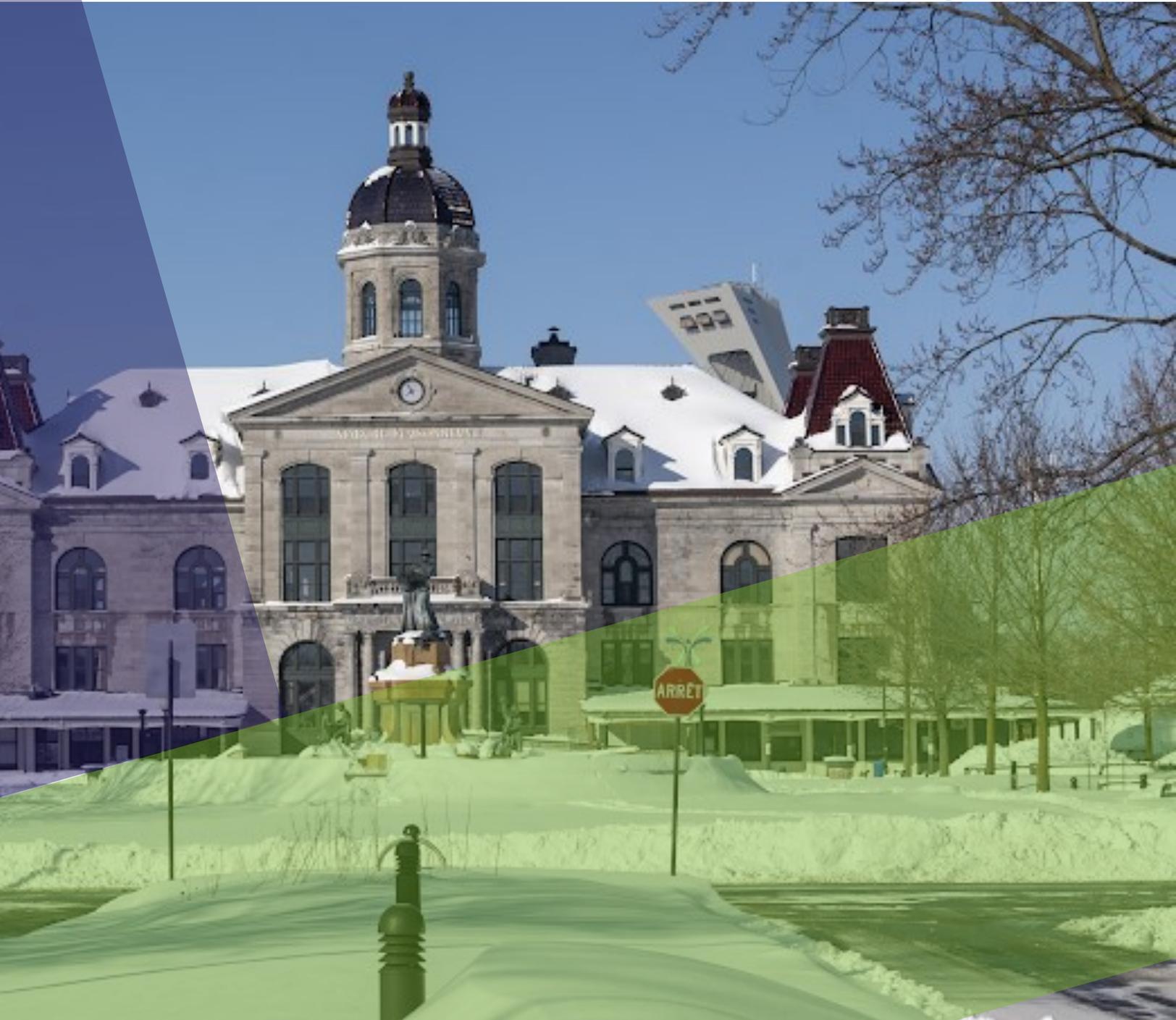


CCSE
Maisonneuve

PROGRAMMATION

communautaire, culturelle, physique et sportive

Hiver 2024



438 384-3332

info@ccse.ca

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

Québec



Desjardins
Caisse populaire
d'Hochelaga-Maisonneuve



Carte de MEMBRE

Pour devenir membre du CCSE Maisonneuve, il suffit de vous procurer une carte de membre à travers le site www.sport-plus.com au moment de vous inscrire à une activité. Valable pour une durée d'un an, la carte de membre est obligatoire au coût de 5 \$. De plus, notez que la carte de membre est dématérialisée. Elle figure uniquement dans notre logiciel de gestion.

Compte SPORT-PLUS

Avant l'inscription, vous devez créer votre profil de membre sur la plateforme Sport-Plus au www.ccse.ca. Vous pouvez créer en ligne soit un compte individuel soit un compte familial incluant des membres d'une famille vivant à la même adresse.

Modalités d'INSCRIPTIONS et d'ACTIVITÉS

Inscriptions et préinscriptions

Les dates d'inscription sont indiquées à la page 4.

Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente (automne 2023) et qui désirent se réinscrire à la même activité, même jour, même heure à la session suivante. Pour ajouter une nouvelle activité, il faut s'inscrire lors de la période d'inscription.

Frais et Modalités de paiement

Les frais d'inscription doivent être acquittés en totalité avant le début des activités. Un frais de gestion de **8\$ par session par personne** est applicable lors d'une inscription aux activités.

Pour les inscriptions en ligne, le paiement doit s'effectuer par carte de crédit Visa ou Mastercard seulement.

Pour les inscriptions sur place, le paiement doit s'effectuer par carte de débit ou en argent comptant.

Politique de remboursement / crédit

- Frais d'administration de 10% en tout temps.
- Remboursement à 100% si l'annuation provient du CCSE .
- Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à info@ccse.ca avant le début des activités.
- Crédit au prorata des cours restant sur présentation du billet de médecin, en tout temps.

Annulation d'une activité par le CCSE

Le CCSE Maisonneuve se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant, ou pour toute autre raison jugée valable. Dans ce cas, le remboursement sera complet.

Relevé 24 (RL-24) pour les frais de garde au service d'animation

Afin d'obtenir votre relevé, vous devez ajouter votre numéro d'assurance sociale (NAS) dans votre dossier client. Sans le NAS, aucun relevé ne sera émis. Le relevé 24 pour vos impôts sera transmis dans votre compte Sport-Plus en ligne à partir du 29 Février 2024. Aucun envoi postal ne sera fait.

Crédit d'impôt pour les activités des enfants :

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour l'inscription de l'enfant à un programme qui comprend des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives. (*information complète sur le site gouvernemental de Revenu Québec*).

Crédit d'impôt pour les activités des aînés

Si vous avez plus de 70 ans, vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour les frais payés pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives si toutes les conditions sont remplies. (*information complète sur le site gouvernemental de Revenu Québec*).

Loisirs accessibles

Afin de faciliter le paiement d'une activité, il est possible de conclure une entente sur place avec le responsable ou le coordonnateur des programmes du secteur. Informez-vous.

Vignette de stationnement

Évitez une contravention. Procurez-vous une vignette de stationnement au coût de **8\$** (valable pour la session hiver 2024).



Rabais

IMPORTANT : Le rabais est applicable en personne seulement. Notez que si vous vous inscrivez en ligne vous n'aurez pas accès au rabais par la suite.

**55
ans +**

Plus vous bougez, plus vous économisez!
(preuve d'identité avec photo exigée)

Inscrivez-vous à l'une des activités et obtenez un rabais !

10%

Programme d'accessibilité financière aux personnes à faible revenu

Pour être admissible, vous devez nous présenter une preuve de revenu familial avant impôt (*avis de cotisation ou preuve d'aide sociale*). Ce montant doit être inférieur au montant indiqué ci-dessous selon le nombre de personnes de votre famille.

25%

Programme Accès-Loisirs

Après la période d'inscriptions à nos activités, s'il reste des places dans certains cours nous offrons des places **gratuites** pour les personnes à faible revenu via le programme Accès-Loisirs en collaboration avec l'Arrondissement MHM. Informations supplémentaires à venir.

Année	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.	5 pers.	6 pers.
2021	29 889 \$	42 269 \$	51 769 \$	59 778 \$	66 834 \$	73 213 \$

Source : Statistique Canada.

Lien du tableau : statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/4284

Un seul rabais par famille est applicable.

Relâche scolaire | Rabais 2e enfant

10%

Rabais 3e enfant

25%

(enfants d'une même famille résidants à la même adresse. Rabais applicable sur le prix le plus bas).

Légende - Activités



Surveillez nos nouveautés

De nouvelles activités s'ajoutent à notre programmation. Elles sont identifiées par une étoile. Osez-vous les essayer ?



Préinscriptions

Surveillez la pastille verte dans la liste des activités. Offertes aux personnes inscrites à la session précédente et qui désirent se réinscrire à la même activité, même jour, même heure à la session suivante.



Cours à la carte

Vous aimeriez essayer une de nos activités ou vous avez peu de disponibilités pour une session complète ? Participez à nos cours à la pièce. (voir page 27)

Calendrier des sessions

Notez que la programmation peut changer sans préavis

Session	Durée	Congés
HIVER	entre le 22 janvier au 14 avril	(fermé les 29-30-31 mars et 1 ^{er} avril)
RELÂCHE scolaire	du 4 au 8 mars	(pas d'activités régulières E-F et Jeunesse)
PRINTEMPS	entre le 15 avril et le 10 juin	(fermé les 18-19 et 20 mai)
ÉTÉ (Adultes-aînés)	entre le 10 juin et le 16 août	(fermé le 24 juin et le 1 ^{er} juillet)
CAMP de jour 5-12 ans et CAMP d'été JEUNESSE 12-17 ans	du 25 juin au 16 août	(fermé le 1 ^{er} juillet)

Horaire des inscriptions

Consultez notre site Internet pour la procédure d'inscription* (Carte de membre du CCSE Maisonneuve obligatoire)

*Il est possible que la programmation soit modifiée après la publication de ce cahier. En cas de disparité entre le contenu du cahier et celui de la plateforme d'inscription en ligne, cette dernière a priorité. Vérifiez votre reçu d'inscription et conservez-le; il contient des détails importants tels que le lieu et l'horaire.

Session HIVER 2024 | entre le 22 janvier au 14 avril (fermé les 29-30-31 mars - 1er avril)

Afin de vous assurer d'une place, veuillez passer au CCSE pour récupérer un numéro de fil d'attente dès 8h30

Préinscriptions				Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu	Secteur	Heure	Date	Lieu
Adultes-Aînés	10h à 19h	20 au 23 novembre 2023	sur place au CCSE ou en ligne	Adultes-Aînés	10h à 19h	27 novembre et 10 janvier	sur place au CCSE ou en ligne
Enfance-Famille	13h à 19h			Enfance-Famille	13h à 19h		
Caserne	16h à 19h			Jeunesse	13h à 19h		
		Caserne	16h à 19h				

Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente (automne 2023) et qui désirent se réinscrire à la même activité, même jour, même heure à la session suivante.

Besoin d'aide lors des journées d'inscription?



Composez le 438 384-3332, du lundi au jeudi de 8h30 à 21h30 et le vendredi de 8h30 à 18h00

RELÂCHE scolaire 2024 | du 4 au 8 mars (pas d'activités régulières E-F et Jeunesse)

Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille (5-12 ans)	13h à 18h	10 janvier au 16 février	sur place au CCSE ou en ligne
Jeunesse (12-17 ans)			

Service d'animation | 2024-2025

Préinscriptions				Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu	Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	10h à 18h	5 au 9 février	sur place au CCSE	Enfance-Famille	13h à 19h	en semaine du 12 février au 1er juin	sur place au CCSE

Les préinscriptions sont offertes aux enfants inscrits au service d'animation en 2023-2024.



Horaire des inscriptions à venir

Session PRINTEMPS 2024 | entre le 15 avril et le 10 juin (fermé les 18-19-20 mai)

Afin de vous assurer d'une place, veuillez passer au CCSE pour récupérer un numéro de fil d'attente dès 8h30

Préinscriptions				Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu	Secteur	Heure	Date	Lieu
Adultes-Aînés	10h à 19h	26 au 29 mars	sur place au CCSE ou en ligne	Adultes-Aînés	10h à 19h	2 avril	sur place au CCSE ou en ligne
Enfance-Famille	13h à 19h			Enfance-Famille	13h à 19h		
Caserne	16h à 19h			Jeunesse	13h à 19h		
		Caserne	16h à 19h				

Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente (hiver 2024) et qui désirent se réinscrire à la même activité, même jour, même heure à la session suivante.

CAMP de jour | du 25 juin au 16 août (fermé le 1^{er} juillet)

Afin de vous assurer d'une place, veuillez passer au CCSE pour récupérer un numéro de fil d'attente dès 8h30

Préinscriptions				Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu	Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	11h à 19h	4 avril	sur place au CCSE ou en ligne	Enfance-Famille	13h à 19h	5 avril	sur place au CCSE ou en ligne
Jeunesse				Jeunesse			

Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites au camp de jour Club des Pirouettes 2023 ou au camp d'été jeunesse 2023.

Session ÉTÉ (Adultes-aînés) | du 10 juin au 16 août (fermé le 24 juin et le 1^{er} juillet)

Inscriptions			
Secteur	Heure	Date	Lieu
Adultes-Aînés	10h à 19h	21 et 22 mai	sur place au CCSE ou en ligne

Le CCSE Maisonneuve, un centre communautaire de loisir inclusif!



Un milieu de vie unique

Le CCSE Maisonneuve est le symbole vivant de plus d'un demi-siècle d'engagement communautaire dans le quartier. Durant les dernières décennies, ce sont des dizaines de milliers de membres qui se sont impliqués et ont contribué pour que le CCSE continue de rayonner sur le quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Notre Mission

Le CCSE Maisonneuve est un centre communautaire de loisir, un milieu de vie qui vise l'épanouissement des personnes de tous âges et des familles ainsi que le développement d'un lien d'appartenance par la participation principalement à des activités de loisir, par l'éducation populaire et par l'action communautaire en interaction avec la communauté d'Hochelaga-Maisonneuve.

Notre Vision

Le CCSE Maisonneuve deviendra une référence majeure en loisir communautaire pour chaque citoyen d'Hochelaga-Maisonneuve.

Nos Valeurs

Inclusif, Rassembleur, Bienveillant, Collaboratif, Innovant, Écoresponsable.

MISSION
VISION
VALEURS

Dans sa programmation annuelle, le CCSE Maisonneuve propose des activités dans quatre (4) secteurs différents afin de répondre aux besoins de ses différentes clientèles.



Enfance-Famille (0-12 ans)

- ACTIVITÉS POUR LES TOUT-PETITS 0 À 5 ANS
- ACTIVITÉS PARENT-ENFANT
- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES POUR LES 5 À 12 ANS
- SERVICE D'ANIMATION DE LOISIR POUR LES 4 À 9 ANS ET LES 10 À 12 ANS (LE PAC)
- CAMP DE LA RELÂCHE SCOLAIRE
- CAMP DE JOUR ESTIVAL
- JOURNÉES PÉDAGOGIQUES



Jeunesse (12-17 ans)

- MILIEU DE VIE 12 À 14 ANS
- MILIEU DE VIE 15 À 17 ANS
- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES
- ANIMATIONS THÉMATIQUES
- COMITÉ PAR ET POUR LES JEUNES (La Klick)
- RELÂCHE SCOLAIRE



Caserne (volet cirque)

- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES
- ACTIVITÉS SPÉCIALISÉES DANS LES ARTS DU CIRQUE
- MILIEU DE VIE



Adultes-Aînés

- ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES
- ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES
- MILIEU DE VIE
- COMITÉ PAR ET POUR LES AÎNÉS (Comité en Or)



Événements spéciaux

- PORTES OUVERTES AUX ACTIVITÉS
- SPECTACLES DE THÉÂTRE ET DE CHANT
- SALON DES ARTISANS DE NOËL
- SORTIES CULTURELLES
- LANCEMENT DE PROGRAMMATION
- CONFÉRENCES
- ET PLUS ENCORE ...

Service de location de salles

- UN ÉVÉNEMENT EN VUE?
- 6 SALLES DE GRANDEURS VARIÉES
- STATIONNEMENT
- PRÈS DES TRANSPORTS EN COMMUN
- ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE



BÉNÉVOLAT - JE M'IMPLIQUE

Vous souhaitez mettre vos aptitudes au service de votre communauté? Ne cherchez pas trop loin.

Une équipe dynamique et passionnée vous attend au CCSE Maisonneuve. De nombreuses opportunités d'engagement communautaire sont possibles au sein de notre équipe lors d'événements spéciaux ou lors d'activités telles que le soutien aux devoirs, le Bingo, l'organisation de la billetterie lors des spectacles du Café-Théâtre et plus encore. N'hésitez pas à vous renseigner à la réception du CCSE Maisonneuve.

Inscrivez-vous par notre site Internet www.ccse.ca

LES COMITÉS

Saviez-vous que plusieurs comités sont en place au CCSE pour permettre aux membres de s'impliquer et d'améliorer nos services?

Comité de mobilisation

À la suite de notre événement *6 à 8 Mobilisation* tenu au mois d'avril 2023, nous avons décidé de mettre en place un comité qui permettra aux membres de s'impliquer concrètement pour le CCSE Maisonneuve. Ce nouveau comité a donc pour mandat d'élaborer un plan de mobilisation qui sera mis en œuvre en collaboration avec l'équipe et les membres du conseil d'administration. Si vous êtes intéressés à faire partie de ce nouveau comité, n'hésitez pas à nous contacter au 438-384-3332 ou à info@ccse.ca.

Comité en Or

Le comité en Or est un comité composé exclusivement de personnes aînées. Ce comité PAR ET POUR a pour objectif d'améliorer notre offre de service auprès d'eux et de s'assurer qu'elle répond à leurs besoins.

Comité des bénévoles

Ce comité a pour objectif de favoriser le recrutement, la rétention et la reconnaissance des bénévoles par la mise en place d'un plan d'action et de différents outils.

Comité La Klick

Ce comité est dédié à la planification et à l'organisation des soirées thématiques du Carrefour Jeunesse PAR ET POUR les jeunes de 12 à 17 ans. Il s'agit également d'un espace pour nouer de nouvelles connaissances et proposer ses idées d'activités ou d'amélioration pour le Carrefour Jeunesse.



JE SOUTIENS LE CCSE MAISONNEUVE

- ⇒ Saviez-vous que le financement de votre CCSE Maisonneuve n'avait pas été indexé depuis 2018?
- ⇒ Saviez-vous que votre CCSE Maisonneuve a, en plus, subi d'importantes coupures en 2023 et en subira d'autres en 2024?

L'importance du loisir et du CCSE dans le quartier :

Le loisir est important dans notre société, car il va au-delà de l'adoption de saines habitudes de vie. Il joue un rôle de prévention (santé physiques et mentales, criminalité, etc.) et de lutte à la pauvreté. Nous utilisons le loisir pour agir directement sur les facteurs de risque et de vulnérabilité des personnes et des communautés. Le loisir permet l'épanouissement individuel et collectif, le vivre-ensemble, la valorisation et l'estime de soi, l'intégration sociale et permet de briser l'isolement.

Votre CCSE Maisonneuve joue un rôle ESSENTIEL dans le quartier pour le développement des individus et de la communauté. Comme le dirait Sébastien Fréchette, alias *Biz*, écrivain et rappeur québécois: les membres de l'équipe sont "« [...] des ingénieurs sociaux qui bâtissent des ponts entre les citoyens [...] »".

Vous trouvez que le CCSE Maisonneuve est un organisme important du quartier? Vous désirez nous aider?

- Impliquez-vous au comité de mobilisation;
- Parlez de l'importance du loisir autour de vous;
- Engagez-vous au conseil d'administration;
- Impliquez-vous en tant que bénévole;
- Participez à nos activités et événements;
- Faites connaître le CCSE Maisonneuve à votre entourage.

SOUTENEZ VOTRE CCSE MAISONNEUVE !





Enfance-Famille (0-12 ans)

Activités Famille 0-5 ans

Activités communautaires

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Matinées des Pirouettes Parc intérieur	0-5 ans	Mercredi et Vendredi	9h30 à 11h30	24 janv. au 13 avril	12	5.00 \$	CCSE
		Samedi	9h00 à 12h00				
Parents bénévoles demandés pour toutes les journées du parc intérieur							
<i>Les Matinées des Pirouettes</i> est un parc intérieur où les tout-petits de 0-5 ans peuvent jouer, courir et socialiser pendant les saisons froides. Ici, on joue comme au parc, mais sans avoir froid. Depuis janvier 2010, c'est dans un local coloré que les familles se retrouvent les mercredis, vendredis et samedis matin. Ici, tout le monde met la main à la pâte : ce sont les parents qui ouvrent le parc à tour de rôle, rangent les jeux, font la promotion des activités, etc. Chaque parent s'implique et donne un peu de son temps pour en faire profiter aux autres. Une belle initiative citoyenne qui permet aux familles inscrites de se retrouver dans un lieu convivial.							

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Danse enfantine ➔	3-4 ans	Samedi	10h00 à 10h55	27 janv. au 13 avril	11	66.00 \$	CCSE
Spécialiste : Nolween Duhaut							
Conçu pour apporter aux enfants l'exploration du monde de la danse à travers des mouvements amusants, des jeux ludiques et des activités créatives. Ce cours est idéal pour développer la coordination, la musicalité et la confiance en soi chez les enfants. Démonstration à la fin de la session printemps le 8 juin.							
Danse - Parent-enfant ➔	2-3 ans	Samedi	9h00 à 9h55	27 janv. au 13 avril	11	777.00 \$	CCSE
Spécialiste : Nolween Duhaut							
Moment spécial qui réunit parents et enfants sur la piste pour partager la joie de la danse ensemble et créer la complicité parent-enfant. Faite pour stimuler la coordination, la motricité et le sens du rythme des tout-petits. Démonstration à la fin de la session printemps le 8 juin.							
Multisports - Parent-enfant ★	1 et 2 ans	Vendredi	10h30 à 11h30	26 janv. au 12 avril	10	20.00 \$	CCSE
Cette activité permettra aux enfants d'explorer diverses activités sportives. Les enfants pourront apprendre l'ABC du sport tout en pratiquant leur motricité globale grâce aux différents ateliers. Plusieurs sports sont au rendez-vous, soccer, hockey, basketball, etc.							
Le jardin de Pirouette et Cabriole	6 à 12 mois	Lundi	9h00 à 9h50	22 janv. au 8 avril	10	75.00 \$	CCSE
	1 à 2 ans	Samedi	9h00 à 9h50	27 janv. au 13 avril	10	75.00 \$	CCSE
	2 à 3 ans	Samedi	10h00 à 10h50	27 janv. au 13 avril	10	75.00 \$	CCSE
	3 et 4 ans	Samedi	11h00 à 11h50	27 janv. au 13 avril	10	75.00 \$	CCSE
Spécialiste : À déterminer							
Le programme de psychomotricité et développement de l'enfant <i>Le Jardin de Pirouette et Cabriole</i> est axé sur le plaisir et la découverte. En privilégiant une approche par le jeu, les parents accompagnent leurs enfants qui sont amenés à se développer par le biais d'activités motrices et éducatives.							

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques). Pour les secteurs enfance-famille et jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Enfance-Famille (0-12 ans)

Activités 4-12 ans

Activités culturelles

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU	
Arts de la scène 	7-9 ans	Judi	16h00 à 16h50	25 janv. au 11 avril*	11	\$60.00	CCSE	
	10-12 ans	Judi	17h00 à 17h50	25 janv. au 11 avril*	11	\$60.00	CCSE	
Spécialiste : France Paquin Notre atelier théâtral invite les enfants à explorer l'art de la performance, à développer leur créativité et à gagner en confiance. Le tout se fait en utilisant le jeu de rôle, la narration, et la mise en scène. Représentation à la fin de la session printemps le 7 juin.								
Ateliers de cuisine	Mini cuistot	5-6 ans	Judi	16h45 à 17h45	25 janv. au 11 avril*	11	\$66.00	CCSE
	Petit cuistot	7-8 ans	Mercredi	16h45 à 17h45	24 janv. au 10 avril*	11	\$66.00	CCSE
	Grand cuistot	9-12 ans	Lundi	16h45 à 17h45	22 janv. au 8 avril*	10	\$60.00	CCSE
Spécialiste : Albert Luneau-Laterreur Cours d'initiation à la cuisine et création de recettes variées que les enfants pourront rapporter à la maison. Chaque enfant doit apporter un contenant réutilisable.								
Chorale	8-12 ans	Mardi	17h00 à 17h50	23 janv. au 9 avril*	11	\$60.00	CCSE	
Spécialiste : France Paquin Cette activité musicale invite les enfants à explorer la magie du chant en groupe. Les enfants apprendront des chansons amusantes, développeront leurs compétences vocales et partageront la joie de la musique dans un environnement divertissant. Représentation à la fin de la session printemps le 7 juin.								
Création artistique	7-10 ans	Lundi	16h00 à 16h50	22 janv. au 8 avril*	10	\$55.00	CCSE	
Création de plusieurs projets utilisant différents médias artistiques. Les enfants pourront apprendre diverses techniques artistiques tout en ayant du plaisir. Ils pourront également apporter certains souvenirs à la maison.								
Dessin - Manga 	8-12 ans	Mardi	16h00 à 17h00	23 janv. au 9 avril*	11	\$85.00	CCSE	
Activité pour découvrir les techniques de dessin spécifiques au manga, des visages expressifs aux scènes d'action captivantes. Idéale pour travailler la créativité, apprendre à donner vie à des personnages emblématiques et à raconter des histoires fascinantes dans le style manga.								
Science en folie 	6-10 ans	Vendredi	16h00 à 16h50	26 janv. au 12 avril*	10	\$55.00	CCSE	
Voici une aventure scientifique amusante et éducative qui attend les enfants. Ils participeront à des expériences interactives, des ateliers créatifs, des jeux, et des découvertes naturelles pour explorer le monde de la science de manière passionnante.								

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Arts du cirque 	4 à 5 ans	Lundi	16h à 16h40	22 janv. au 8 avril*	10	\$55.00	CCSE
	5 à 6 ans	Lundi	16h45 à 17h25	22 janv. au 8 avril*	10	\$55.00	CCSE
	7-8 ans	Lundi	17h30 à 18h20	22 janv. au 8 avril*	10	\$55.00	CCSE
	7-8 ans	Mardi	16h00 à 16h50	23 janv. au 9 avril*	11	\$60.00	CCSE
	9-12 ans	Mardi	17h00 à 18h00	23 janv. au 9 avril*	11	\$60.00	CCSE
Spécialiste : Pierre Duhaime Ce cours donne la possibilité de découvrir le monde spectaculaire du cirque grâce à des techniques de jonglage et de l'équilibre. Excellent moyen de travailler ses compétences physiques, son agilité et sa créativité, (monocycle, échasse, jonglage, fil de fer...).							





Enfance-Famille (0-12 ans)

Activités 4-12 ans

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Cirque - Multiforme >>	4-5 ans	Dimanche	9h00 à 9h50	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
	6-8 ans	Dimanche	10h00 à 10h50	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
	4-5 ans	Dimanche	11h00 à 11h50	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
Spécialiste : Théa Ruhlmann							
Apprentissage de techniques de cirque adaptées au groupe d'âge à l'aide de modules d'acrobaties et d'accessoires contribuant au développement de la motricité et de la coordination.							
Cirque - Aérien >>	6-8 ans	Dimanche	12h30 à 13h20	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
	9-12 ans	Dimanche	13h30 à 14h20	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
Spécialiste : Théa Ruhlmann							
Vivre une expérience unique dans les airs est possible grâce à ce cours. L'apprentissage des techniques de tissu, trapèze, cerceau aérien est garanti. Excellente activité pour développer sa force, sa souplesse et sa coordination tout en repoussant les limites de la créativité dans un environnement en suspension.							
Cirque - Trampoline >>	6-8 ans	Dimanche	14h30 à 15h20	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
	9-14 ans	Dimanche	15h30 à 16h20	28 janv. au 14 avril*	11	\$99.00	Caserne
Spécialiste : Théa Ruhlmann							
Le trampoline sous un tout nouvel angle. Ce cours est adapté pour enseigner l'apprentissage des techniques de sauts spectaculaires, des acrobaties aériennes et des cascades divertissantes. Excellente activité pour travailler sa coordination, son agilité et la confiance en soi.							
Danse Créative ★ Multi-danse ★ Rythmique	5-6 ans	Samedi	11h00 à 11h55	27 janv. au 13 avril*	11	\$66.00	CCSE
	7-8 ans	Samedi	9h00 à 10h30	27 janv. au 13 avril*	11	\$80.00	CCSE
	9-12 ans	Samedi	10h30 à 12h00	27 janv. au 13 avril*	11	\$80.00	CCSE
Exploration de la danse à travers des mouvements joyeux, des jeux musicaux et des chorégraphies adaptés aux enfants. Activité vivement recommandée pour stimuler chez les enfants la créativité, la coordination et l'amour de la danse.							
Hockey cosom - Parent-Enfant ★	6-12 ans	Mardi	18h30 à 19h30	23 janv. au 9 avril*	11	\$25.00	CCSE
Spécialiste : à déterminer							
Le hockey cosom est une excellente activité qui réunit les parents et les enfants. C'est une ambiance idéale pour pratiquer les tirs, les passes et même faire des parties opposant parents contre enfants ou en créant des équipes mélangées. C'est l'activité idéale pour renforcer les liens familiaux à travers la pratique du sport.							
Taekwondo >>	6-12 ans	Mercredi	16h00 à 16h50	24 janv. au 10 avril*	11	\$105.00	CCSE
Spécialiste : Maître Ashley Castaneda							
De l'art martial coréen du taekwondo pour développer la discipline, la force, la souplesse et la maîtrise de soi. Activité idéale pour acquérir des compétences en autodéfense, améliorer sa condition physique et s'approprier la mentalité du taekwondo.							
Zumba - Parent-Enfant ★	6-12 ans	Mardi	17h45 à 18h45	23 janv. au 9 avril*	11	\$85.00	CCSE
Spécialiste : Sofia Colato							
Activité destinée à réunir sur la piste de danse les enfants de 6 à 12 ans et leurs parents ou grands-parents. Grâce aux musiques entraînantes et dynamiques, l'amélioration du tonus musculaire, de l'endurance, de la coordination, de la flexibilité et de l'estime de soi est garantie. Différentes chorégraphies basées sur un mélange de fitness, de danse latine et de styles variés, tout en y ajoutant de l'aérobic. Le participant doit porter des vêtements et souliers de sport.							

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques). Pour les secteurs Enfance-Famille et Jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Enfance-Famille (0-12 ans)

Service d'animation

Animation en semaine pour les 4 -12 ans

Le Service d'animation pour les 4 à 12 ans est un milieu de vie communautaire qui permet aux enfants de venir se divertir au moyen d'activités de loisir après l'école. Il est offert de 15h30 à 18h du lundi au vendredi pendant les jours de classe.

Nous offrons un service de qualité avec des animateurs et animatrices dynamiques ayant reçu une formation en animation, gestion de groupe et premiers soins.

Plaisir, découverte et apprentissage sont les axes de notre service d'animation.

Les objectifs du service d'animation

- **Stimuler** les enfants de la maternelle 4 ans à la 6e année dans un programme d'animation thématique différent chaque semaine.
- **Répondre** aux besoins des enfants et des parents dans un encadrement sécuritaire et de confiance.
- **Favoriser** l'inclusion et la vie communautaire dans le domaine du loisir.
- **Permettre** aux enfants de s'épanouir parmi une multitude d'activités sportives et culturelles structurées.



Service de raccompagnement

Nous proposons un service de raccompagnement des élèves de la maternelle 4 ans à la 6e année de l'école Maisonneuve jusqu'au bâtiment du CCSE Maisonneuve pour les enfants inscrits au service d'animation.

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	COÛT
Service animation	4 à 9 ans De la maternelle à la 4 ^e année	Lundi au vendredi	15h30 à 18h00	10 janvier au 20 juin	25\$ par semaine ou 6\$ par jour Facturation à la fin du mois
	10-12 ans De la 5e à la 6e année	Lundi au vendredi	15h30 à 18h00	10 janvier au 20 juin	Gratuit (carte de membre obligatoire)

Inscrire votre enfant

Pour inscrire votre enfant au service d'animation, venez nous rencontrer au CCSE Maisonneuve ou contactez-nous au **438 384-3332**

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Pour les secteurs Enfance-Famille et Jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières et de service d'animation du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Enfance-Famille (0-12 ans)

Journées pédagogiques

Découvrez la programmation de nos journées pédagogiques à venir. Les journées pédagogiques sont animées dans un **milieu de vie communautaire** et offertes aux enfants de 4 à 12 ans de niveau scolaire du quartier. Vous pouvez faire vos inscriptions sur place au CCSE Maisonneuve ou en ligne.

Inscription obligatoire **au moins 7 jours** avant la journée pédagogique et doit être payée en entier au moment de l'inscription. Notez qu'au moins 10 inscriptions doivent être reçues afin de garantir l'offre de service sans quoi il y aura l'annulation de la journée pédagogique.

Service disponible de **8h à 18h**.

Les journées pédagogiques sont offertes selon calendrier scolaire de l'école Maisonneuve.

DATE	THÉMATIQUE	COÛT	DESCRIPTION
Lundi 8 janvier	Pyjama & Popcorn	25.00 \$	Cinéma maison au CCSE. Pyjama toute la journée et collation spéciale (popcorn). Les vacances ne sont pas encore terminées.
Mardi 9 janvier	Carnaval	25.00\$	Sous le thème de Carnaval, plaisir garanti durant toute la journée. Une programmation d'activités extérieures, sportives, culturelles, artistiques, de jeux d'adresses et plus encore.
Lundi 26 janvier	L'ère de glace	25.00 \$	Rejoignez-nous pour des activités ludiques, des aventures hivernales et des découvertes sur la préhistoire et le climat glacial. Une expérience glacée d'apprentissage et de plaisir.
Vendredi 16 février	Sous l'océan (sortie à la piscine)	25.00 \$	Transportons nous à l'été pour une journée avec des activités aquatiques, sportives et surtout amusantes, sous le thème de l'océan.
Mercredi 28 février	Bowling (sortie)	35.00 \$	Une expérience qui renforce les liens d'équipe en s'amusant. Au programme, une session de bowling pour un maximum de plaisir en équipe et autres activités tout au long de la journée.
Jeudi 18 Avril	Souvenir de vacances et sortie au GAM	25.00 \$	Nous explorerons le monde à travers leurs yeux, en apprenant sur la géographie, les cultures et l'importance des souvenirs personnels. Il y aura un atelier d'exploration musicale en collaboration avec le garage à musique. Une journée enrichissante et mémorable à ne pas manquer.
Vendredi 19 Avril	Journée sportive	25.00 \$	Une expérience qui renforce les liens d'équipe pour un maximum de plaisir en équipe.
Vendredi 3 Mai	Insectarium (sortie)	35.00 \$	Rejoignez-nous dans une expérience enrichissante et éducative à l'insectarium. Vous pourrez en apprendre davantage sur le monde des insectes.
Vendredi 31 Mai	Artistique	25.00 \$	Rejoignez-nous dans une journée complètement artistique. Activités de bricolage et visite à la maison de la culture pour l'exposition "petit bonheur".
Mardi 11 Juin	Party de fin d'année	25.00 \$	Une panoplie d'activités sera au rendez-vous pour fêter la fin de l'année scolaire. Venez vous amuser à des jeux sportifs, de plein air, artistiques, de kermesses, etc.

Important à retenir : Toutes les activités régulières (cours) de la session ont lieu même lors des journées pédagogiques.



Enfance-Famille (0-12 ans)

Relâche scolaire

Pour la relâche scolaire, le CCSE Maisonneuve propose **un camp régulier** pour les enfants de **5 à 12 ans**. Votre enfant aura accès à une panoplie d'activités et d'animations variées.

4 AU 8 MARS
2024

**un jour,
un continent**

*Bowling, Cirque, Cuisine, Zumba, Bingo...
et pleins d'autres activités !*

ACTIVITÉ	JOUR	DATE	HEURE	COÛT	RABAIS		
					2e enfant	3e enfant	Faible revenu
Camp de la relâche	Lundi au vendredi	4 au 8 mars	9h à 16h	\$90.00	10%	25%	25%
Service d'accueil			7h à 9h 16h à 18h	\$25.00			
Inscriptions		10 janvier au 16 février	En semaine de 13h à 18h		Rabais pour les enfants d'une même famille résidants à la même adresse. Rabais applicable sur le prix le plus bas.		Détails p.3

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Pour les secteurs Enfance-Famille et Jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières et de service d'animation du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Jeunesse (12-17 ans)

Relâche scolaire

Pour la relâche scolaire, le Carrefour Jeunesse propose une panoplie d'activités pour les ados de **12 à 17 ans**.
Carte de membre obligatoire



Horaire	Lundi 4 mars	Mardi 5 mars	Mercredi 6 mars	Jeudi 7 mars	Vendredi 8 mars
14h00 à 18h30	Activités variées en milieu de vie*				
18h30 à 21h00	Jeux de société	Activités sportives au gymnase	Souper communautaire (18h) et animations variées	Activités sportives au gymnase	Soirée spectacle et impro

*Les activités seront définies PAR et POUR les jeunes avec le comité La Klick.

Notez que la programmation peut changer sans préavis





Jeunesse (12-17 ans)

Une programmation qui offre une foule d'activités et d'ateliers gratuits pour les jeunes de 12 à 17 ans. Ce qu'on t'offre, c'est un milieu de vie quotidien, tout au long de l'année scolaire. Le Carrefour Jeunesse (CJ, pour les intimes!), c'est **LE lieu** de rencontre, d'échange, d'expression et de réalisation pour les ados. Tu trouveras à ta disposition des tables de jeux (*babyfoot, air hockey, billard, jeux vidéos...*). Le CCSE Maisonneuve offre également une période d'aide aux devoirs pour ceux et celles qui ont besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire.

Milieu de vie

Carte de membre obligatoire

La carte d'assurance maladie ou le passeport est exigé pour s'inscrire au Carrefour Jeunesse

ACTIVITÉS	GROUPE D'ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Animation Milieu de vie	12-17 ans	Lundi au vendredi	15h30 à 18h30	8 janv. au 12 avril *	13	C.M.	Carrefour Jeunesse
Chaque jour après l'école, retrouve tes amis et tes animateurs au CJ pour profiter de nos nombreuses animations plus diversifiées les unes que les autres.							
Quartier musique	12-17 ans	Lundi au vendredi	16h30 à 18h30	15 janv. au 12 avril *	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
Viens découvrir le plaisir de la musique. Espace aménagé avec différents instruments tels que des guitares, des claviers, la batterie, etc. Pratique libre.							
Quartier art	12-17 ans	Lundi au vendredi	16h30 à 18h30	15janv. au 12 avril *	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
Viens t'amuser à créer tes propres projets artistiques avec l'aide de nos animateurs et intervenants.							
Quartier culinaire	12-17 ans	Lundi au vendredi	16h30 à 18h30	15 janv. au 12 avril *	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
Apprends à cuisiner avec les dons reçus au Carrefour et crée des recettes diverses à toutes les semaines.							
Salle de jeux	12-17 ans	Lundi au vendredi	15h30 à 18h30	8 janv. au 12 avril *	13	C.M.	Carrefour Jeunesse
Salle de jeux aménagée : babyfoot, hockey sur table, table de billard, une tonne de jeux de société, etc.							
Période de devoirs	12-17 ans	Lundi au vendredi	16h30 à 18h30	8 janv. au 12 avril *	13	C.M.	Carrefour Jeunesse
Il est possible de faire tes devoirs de façon autonome tous les jours dans un local approprié à la concentration. Un soutien aux devoirs peut être apporté, au besoin.							

Animation et comité par et pour

ACTIVITÉS	GROUPE D'ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Découverte artistique	12-17 ans	Lundi	18h30 à 21h00	15 janv. au 8 avril *	11	C.M.	Carrefour Jeunesse
Chaque semaine tu auras la possibilité de découvrir un nouveau médium artistique et un nouvel artiste.							
Soirée ludique	12-17 ans	Mardi	18h30 à 21h00	16 janv. au 9 avril	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
Plusieurs jeux de société seront au rendez-vous, ainsi que des tournois de jeux vidéo, ping-pong, air hockey, etc.							
Soirée de jeux vidéo	12-17 ans	Mercredi	19h45 à 21h00	17 janv. au 10 avril	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
À tous les mercredis, le salon sera ouvert pour les jeux vidéo. Il pourrait y avoir aussi des tournois à l'occasion.							
Souper communautaire	12-17 ans	Jedi	16h30 à 19h30	18 janv. au 11 avril	12	C.M.	Carrefour Jeunesse
C'est l'occasion d'apprendre à cuisiner différents plats culinaires de différentes cultures avec tes ami(e)s et les animateurs. Repas de groupe. Réservation obligatoire.							
Soirée spéciale	12-17 ans	Vendredi	18h30 à 21h00	19 janv. au 12 avril	11	C.M.	Carrefour Jeunesse
À tous les vendredis, il y aura une activité spéciale telle qu'une chasse au trésor, des activités à travers le quartier, des invités spéciaux et plus encore.							

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques). Pour le secteur Jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Jeunesse (12-17 ans)

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
Basketball ➤	12-15 ans	Lundi	18h30 à 20h30	22 janv. au 8 avril *	10	C.M.	École Chomedey-De Maisonneuve
Que tu sois débutant ou expert, l'activité de basketball est là pour t'amuser. Tu pourras autant y jouer au 21, apprendre à améliorer tes techniques que de jouer un contre un ou en équipe.							
Basketball ★	16-25 ans	Mercredi	18h30 à 20h30	24 janv. au 10 avril *	11	C.M. + \$60.00	École Chomedey-De Maisonneuve
L'offre de basketball est ouverte à tout le monde qui souhaite s'amuser par le sport. Peu importe le niveau, débutants et experts pourront jouer au 21, apprendre à améliorer leurs techniques et se perfectionner que de jouer un contre un ou en équipe. Partie amicale à chaque séance.							
Cirque - Trampoline	9-14 ans	Dimanche	15h30 à 16h20	28 janv. au 14 avril *	11	C.M. + \$99.00	Caserne
Le trampoline sous un tout nouvel angle. Ce cours est adapté pour enseigner l'apprentissage des techniques de sauts spectaculaires, des acrobaties aériennes et des cascades divertissantes. Excellente activité pour travailler sa coordination, son agilité et la confiance en soi tout en rebondissant vers de nouveaux sommets.							
Multisport	12-14 ans	Mardi	19h30 à 20h30	23 janv. au 9 avril *	11	C.M.	École Chomedey-De Maisonneuve
	15-17 ans	Jeudi	18h30 à 20h30	25 janv. au 11 avril *	11	C.M.	
Plusieurs activités différentes seront proposées à toutes les semaines. Il sera possible de pratiquer le soccer, le hockey cosom, le volleyball, etc. Nul besoin d'être un expert dans tous les sports, différentes techniques en lien avec chaque sport seront enseignées tout au long du cours.							

Comité LA KLIKK

12-17 ANS

Ce comité est dédié à la planification et à l'organisation des soirées thématiques du Carrefour Jeunesse PAR ET POUR les jeunes de 12 à 17 ans. Il s'agit également d'un espace pour tisser de nouvelles connaissances et proposer ses idées d'activités ou d'amélioration pour le CJ.

Implique toi!

Mercredi de 16h00 à 17h00

Du 17 janvier au 21 juin

Initiation à l'ANIMATION

AIDE-ANIMATEUR 13-15 ANS

Viens apprendre le métier d'animateur. Tu pourras participer à la planification et à l'animation des activités avec l'équipe d'animateurs du service d'animation offert aux enfants âgés entre 6 à 12 ans.

Vie toute une expérience!

Lundi au vendredi de 15h30 à 18h15

Du 15 janvier au 14 juin

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques). Pour le secteur Jeunesse, il n'y aura pas d'activités régulières du 4 au 8 mars (relâche scolaire).





Adultes - Aînés

Le secteur Adultes-Aînés permet aux membres du CCSE Maisonneuve d'améliorer leur condition physique, de développer de nouvelles habiletés, d'exprimer leur créativité et de socialiser par le moyen d'activités de loisirs à même le milieu de vie. Le Café-Théâtre permet d'offrir une programmation de cours réguliers et d'activités scéniques tout au long de l'année. Afin de divertir ses membres et de favoriser les échanges, le CCSE Maisonneuve propose également des activités ponctuelles, telles que des soupers, des sorties et des ateliers spécialisés.

Activités communautaires

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	LIEU
 	Mercredi	13h00 à 15h00	17 janv. au 10 avril	12	C.M. + cartes de Bingo	CCSE
	Responsables bénévoles : Louise Chamberland et Céline Roussy					
	Le bingo se joue passionnément au CCSE Maisonneuve. Tout le monde peut tenter sa chance et repartir avec la cagnotte. Coût des cartes en supplément : (1\$). Possibilité pour les participants d'arriver plus tôt avec leur repas pour dîner sur place.					
Ping-pong libre (tennis de table)  	Mardi	18h30 à 21h30	23 janv. au 9 avril	12	C.M. + gratuit	CCSE
	Spécialiste bénévole : Roman Kzavchyk					
	Le CCSE Maisonneuve offre gratuitement le ping-pong à ses membres. Tous les adultes peuvent venir participer sans aucune restriction sur le niveau de jeu. Sport complet connu pour ses nombreux bienfaits sur la santé, le ping-pong favorise un équilibre physique et mental chez les participants. Le matériel nécessaire est mis à la disposition des participants gratuitement.					

Cercle de Fermières

Mardi et jeudi

10h00 à 15h00

Débute le 12 septembre 2023

Cotisation 35\$ + Carte de membre du CCSE Maisonneuve exigée

CERCLE DE FERMIERES HOCHELAGA - MAISONNEUVE

Organisme sans but lucratif



Mission

De par leurs actions et différentes œuvres de bienfaisance qu'ils soutiennent les Cercles de Fermières du Québec contribuent à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille, ainsi qu'à la préservation et la transmission du patrimoine culturel et artisanal.



Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Adultes - Aînés

Activités culturelles

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU	
Aquarelle multiveaux ➤	Mercredi	12h30 à 15h00	24 janv. au 10 avril	12	\$170.00	\$153.00	CCSE	
Spécialiste : Diane Morais Cours ouvert aux personnes débutantes et avancées. Apprentissage des mélanges de couleurs, création d'un nuancier, les techniques mouillé sur mouillé et mouillé sur sec ainsi que les procédés de réserves et les textures.								
Dessin multiveaux	Mercredi	10h00 à 12h30	24 janv. au 10 avril	12	\$155.00	\$139.50	CCSE	
Spécialiste : Diane Morais Ce cours est destiné autant aux personnes débutantes qu'aux plus avancées. Les notions suivantes seront enseignées : le dessin d'observation, la perspective, les ombres et lumières, la composition, les lignes et les formes. Nous travaillons avec divers matériaux tels que le crayon à la mine, le stylo et les crayons contés. Une liste de matériel vous sera remise au premier cours.								
Ébénisterie - Atelier libre ➤	Mardi	13h00 à 16h00	23 janv. au 9 avril	12	\$180.00	\$162.00	CCSE	
	Mardi	18h30 à 21h30	23 janv. au 9 avril	12	\$180.00	\$162.00	CCSE	
	★ Mercredi	18h30 à 21h30	24 janv. au 10 avril	12	\$180.00	\$162.00	CCSE	
Spécialiste : Robert Mailhot ★ Spécialiste : Danielle Cossette Ateliers ouverts aux participants qui souhaitent réaliser leurs projets personnels grâce à l'appui de nos formateurs. Ouvert à toutes les personnes ayant déjà suivi un cours d'ébénisterie-initiation ou toute formation équivalente.								
Espagnol ➤	Débutant 1	Lundi	19h00 à 21h00	22 janv. au 8 avril*	11	\$143.00	\$129.00	CCSE
	Intermédiaire 1	Mardi	19h00 à 21h00	23 janv. au 9 avril	12	\$155.00	\$139.50	CCSE
	Intermédiaire-Avancé	Lundi	9h00 à 11h00	22 janv. au 8 avril*	11	\$143.00	\$129.00	CCSE
	Avancé Conversation	Jeudi	19h00 à 21h30	25 janv. au 11 avril	12	\$185.00	\$166.50	CCSE
Spécialiste : Ivonne Munoz Apprentissage de la langue espagnole principalement par l'interaction entre les participants et la conversation dynamique. Apprentissage de techniques d'assimilation et de maîtrise des expressions familières quotidiennes. La répartition des participants en petits groupes favorise les discussions et facilite les interactions avec la professeure. Ce tarif inclut 5\$ d'impression par personne.								
Peinture ➤	Mercredi	10h00 à 12h00	24 janv. au 10 avril	12	\$133.00	\$120.00	CCSE	
	Mercredi	13h00 à 15h00	24 janv. au 10 avril	12	\$133.00	\$120.00	CCSE	
Spécialiste : Sergio Gutiérrez Travail d'un projet personnel en apprenant des techniques de peinture autant en acrylique qu'à l'huile. Le professeur offre un soutien individuel aux participants. Les participants doivent apporter leur matériel. Seul le chevalet est fourni.								
Sculpture sur bois ➤	Lundi	9h00 à 12h00	22 janv. au 8 avril*	11	\$155.00	\$139.50	CCSE	
Spécialiste : Isabelle Forest Apprentissage ou approfondissement des rudiments de la sculpture sur bois pour réaliser une œuvre en bas-relief, haut-relief, ronde-bosse ou sculpture en coches. Ce cours est ouvert à tous les niveaux puisque le professeur offre un soutien individuel aux participants. Pour les débutants, les outils peuvent être fournis, mais un montant de 15\$ doit être prévu pour l'achat du bois.								

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Adultes - Aînés

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU
Badminton libre 	Lundi	18h15 à 19h15 19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	22 janv. au 8 avril*	11	143.00 \$	\$129.00	École Eulalie-Durocher
	Mardi	18h15 à 19h15 19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	23 janv. au 9 avril	12	155.00 \$	\$139.50	École Eulalie-Durocher
	Mercredi	18h15 à 19h15 19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	24 janv. au 10 avril	12	155.00 \$	\$139.50	École Eulalie-Durocher
Responsable : Emmanuel Benababo Ngoie Coût correspondant à la réservation d'un terrain pour une heure de jeu (en simple ou en double)							
Basketball 16-25 ans 	Mercredi	18h30 à 20h30	24 janv. au 10 avril	12	90.00 \$	\$81.00	École Chomedey-De-Maisonnette
	L'offre de basketball est ouverte à tout le monde qui souhaite s'amuser par le sport. Peu importe le niveau, débutants et experts pourront jouer au 21, apprendre à améliorer leurs techniques et se perfectionner que de jouer un contre un ou en équipe. Partie amicale à chaque séance.						
Conditionnement physique régulier 	Lundi	11h00 à 12h00	29 janv. au 8 avril*	10	120.00 \$	\$108.00	CCSE
	Jeudi	11h00 à 12h00	1er fév. au 11 avril	11	132.00 \$	\$119.00	CCSE
Spécialiste : Nadia Hafiz Méthode d'entraînement pour promouvoir un corps sain et en santé. Mise en forme incluant des exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés à tous les âges. Le participant doit porter des vêtements de sport et des souliers de course.							
Conditionnement physique spécialisé 	Jeudi	10h00 à 11h00	1^{er} fév. au 11 avril	11	132.00 \$	\$119.00	CCSE
	Spécialiste : Nadia Hafiz Méthode d'entraînement pour promouvoir un corps sain et en santé en respectant les limitations des personnes ayant des troubles musculosquelettiques (arthrose, arthrite et fibromyalgie). Cette mise en forme inclut des exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés aux conditions des participants. Le participant doit porter des vêtements de sport et des souliers de course.						
Danse contemporaine - Initiation 	Mercredi	18h15 à 19h45	24 janv. au 10 avril	12	180.00 \$	\$162.00	Caserne
	Spécialiste : Benjamin Herrero La classe de Danse contemporaine - Initiation est l'espace de confiance idéal pour débiter ou développer une pratique corporelle de danse et de mouvement à l'aide d'exercices simples adaptés à chacun. Que cela soit pour une recherche de développement personnel ou pour accroître votre potentiel artistique (cirque, théâtre, danse), l'objectif est simple : prendre du plaisir à bouger tout en déployant ses capacités corporelles.						
Danse - Manipulation au bâton contemporain 	Mardi	18h30 à 20h	23 janv. au 9 avril	12	\$180.00	\$162.00	Caserne
	Spécialiste : Benjamin Tremblay Au travers les bases de la manipulation du bâton, ce cours invite à sortir des sentiers battus en hybridant les connaissances de la manipulation telle que : la rotation, les lancés, le contact sur les différentes surfaces du corps, puis, les notions de danse contemporaine comme : l'orientation du corps dans l'espace, le travail de sol/ mis sol, acrobaties, chorégraphie. Ce cours présente une approche somatique permettant à l'étudiant de développer sa coordination, sa dextérité, ses réflexes, sa stabilité, sa force, son endurance, ses rythmes, son aisance en travail de partenaire, son écoute, sa mémoire chorégraphique, sa présence corporelle et sa confiance en soi.						

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Adultes - Aînés

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU
Danse du monde (niveau débutant) ➤➤	Lundi	19h00 à 21h30	22 janv. au 8 avril*	11	85.00 \$	\$76.50	CCSE
Spécialiste : Pierre Gingras de l'Association montréalaise des arts et des traditions populaires (AMATP) Ce cours permet d'apprendre plus de 25 pas de base nécessaires à la compréhension des danses du monde. Il repose sur un choix judicieux des musiques et sur une progression des apprentissages respectant la capacité à assimiler des danseuses et des danseurs du cours. La première heure sert d'apprentissage des pas de base avec un choix de danse appropriée. La deuxième heure permet la consolidation des pas de base avec de nouvelles danses plus complexes. Le dernier 30 minutes nous donne l'occasion de faire les danses que l'on préfère. Fête de fin de session au dernier cours.							
Danse folklorique internationale (niv. intermédiaire-avancé) ➤➤	Mercredi	19h00 à 21h30	24 janv. au 10 avril	12	90.00 \$	\$81.00	CCSE
Spécialiste : Jocelyne Vaillancourt de l'Association montréalaise des arts et des traditions populaires (AMATP) Le cours de danse folklorique internationale permet de découvrir et d'apprendre des danses traditionnelles de différents pays. Par le biais de la danse, ce cours permet d'apprivoiser différents aspects d'autres cultures comme la musique, la langue, les costumes, l'histoire et la géographie. Le cours de danse folklorique internationale, de niveau intermédiaire-avancé s'adresse à des danseuses et des danseurs qui connaissent déjà les différents pas de base et ont quelques années d'expérience en danse folklorique internationale. Fête de fin de session au dernier cours.							
Danse Parent-Enfant de 2 et 3 ans ➤➤	Samedi	9h00 à 9h55	27 janv. au 13 avril*	11	70.00 \$	\$63.00	CCSE
Spécialiste : Nolween Duhaut Voici une activité spéciale qui réunira parents, grands-parents et enfants sur la piste pour partager la joie de la danse ensemble et créer la complicité parent-enfant. Excellente activité pour stimuler la coordination, la motricité et le sens du rythme des tous petits.							
Djamboola ➤➤	Mercredi	19h00 à 20h00	24 janv. au 10 avril	12	121.00 \$	\$109.00	CCSE
Spécialiste : Kétia Dantes-Mame Conditionnement physique fait de danses africaines en majorité (style traditionnel avec sonorités de djembés et style urbain « Coupé-Décalé-Azonto-NDombolo »).							
Étirement et relaxation ➤➤	Mardi	10h00 à 11h00	30 janv. au 9 avril	11	132.00 \$	\$119.00	CCSE
Spécialiste : Nadia Hafiz Exercices d'étirement de faible intensité adaptés à tous. Excellente activité pour travailler sa souplesse et son amplitude musculaire. Il est recommandé de porter des vêtements de sport et des souliers de course pour participer à cette activité.							
Essentrics ➤➤	Mercredi	18h30 à 19h30	24 janv. au 10 avril	12	121.00 \$	\$109.00	CCSE
Spécialiste : Marine Chevanne L'Essentrics est une séance d'entraînement qui change rapidement la forme du corps par une combinaison dynamique de renforcements et d'étirements. La technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à la posture. Parfait pour les hommes et les femmes de tous les niveaux de forme physique. Ce programme rééquilibre le corps, prévient et traite les blessures et déverrouille les articulations serrées. L'Essentrics est une activité qui peut se suffire à elle-même ou compléter une ou d'autres activités avec plus d'impact sur les articulations ou les muscles telles que la course, le vélo ou encore les entraînements des arts du cirque.							
Hoop fitness 	Lundi	18h30 à 19h30	22 janv. au 8 avril*	11	130.00 \$	\$117.00	Caserne
Spécialiste : Fanny Caudron Ouvert à tous niveaux, le hoop fitness est une manière unique de travailler son conditionnement physique. À l'aide de quelques mouvements de base, l'amélioration du cardio et la coordination sont garanties. Aucune expérience requise. Les cerceaux sont fournis par l'instructrice.							
Hula-Hoop 	Lundi	19h30 à 21h00	22 janv. au 8 avril*	11	\$195.00	\$175.50	Caserne
Spécialiste : Fanny Caudron Le Hula-hoop n'est pas simplement faire tourner le cerceau autour de la taille. C'est l'appropriation de différents mouvements sur le corps et avec la main et l'assimilation de techniques pour danser avec le cerceau et trouver son flow. C'est une excellente façon ludique pour bouger et développer la coordination. *Les cerceaux sont fournis par l'instructrice.							

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Adultes - Aînés

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU	
Jeu clownesque ➤	Judi	18h15 à 20h45	25 janv. au 11 avril	12	\$340.00	\$306.00	Caserne	
Spécialiste : Coralie Girard (Lali Lala)								
Ce cours offre la possibilité d'apprendre à jouer, trébucher, se rencontrer, s'observer, rire de soi, se dévoiler, se révéler. Activité idéale pour Expérimenter et apprivoiser les règles de l'art clownesque avec un seul mot d'ordre : le plaisir. Les explorations et improvisations proposées (en groupe, en duo et en solo) sont inspirées du théâtre physique et de la danse-théâtre pour entrer dans l'univers clownesque par le corps sans trop réfléchir.								
Pilates Posture et renforcement musculaire ➤	Lundi	20h15 à 21h15	22 janv. au 8 avril*	11	110.00 \$	\$99.00	CCSE	
Spécialiste : Mathieu Leclerc								
Le cours de Pilates vous permettra de travailler votre posture ainsi que votre renforcement musculaire. C'est un excellent complément pour la pratique de sport. Ce cours est ouvert à tous, de débutant à avancé.								
Pilates multiniveaux ➤	Vendredi	10h30 à 11h30	26 janv. au 12 avril*	11	120.00 \$	\$108.00	CCSE	
Spécialiste : Chloé Bourdages-Roy								
Le Pilates vise à travailler les muscles profonds afin d'améliorer la posture, l'équilibre et la coordination. Les exercices se font au sol et debout avec divers accessoires tels que les ballons, les élastiques et les petits poids. Les participants sont encouragés à suivre leur propre rythme et plusieurs niveaux de difficultés sont offerts pour chacun des mouvements.								
Ping-pong libre ➤	Mardi	19h00 à 21h30	23 janv. au 9 avril	12	Gratuit		CCSE	
Spécialiste : Roman Kzavchik								
Le CCSE Maisonneuve offre gratuitement le ping-pong à ses membres. Tous les adultes peuvent venir participer sans aucune restriction sur le niveau de jeu. Sport complet connu pour ses nombreux bienfaits sur la santé, le ping-pong favorise un équilibre physique et mental chez les participants. Le matériel nécessaire est mis à la disposition des participants gratuitement.								
Qi Gong ➤	Lundi	19h30 à 20h30	22 janv. au 8 avril*	11	124.00 \$	\$112.00	CCSE	
	Mardi	10h00 à 11h00	23 janv. au 9 avril	12	135.00 \$	\$121.50	CCSE	
Spécialiste : Jérémie Poitras du Club de Tai Chi								
La pratique du Qi Gong peut être classée comme martiale, médicale ou spirituelle. Ces 3 styles ont trois choses en commun : ils impliquent une posture (mobile ou fixe), des techniques de respiration et de la concentration. Certaines pratiques augmentent le Qi; d'autres circulations sont utilisées pour nettoyer et guérir le corps ou stocker et émettre du Qi pour aider à guérir les autres. En Qi Gong, les formes sont plus courtes et faciles à apprendre.								
Tai Chi ➤	Débutant	Lundi	18h30 à 19h30	22 janv. au 8 avril*	11	124.00 \$	\$112.00	CCSE
	Intermédiaire-Avancé	Mardi	11h00 à 12h00	23janv.au 9 avril	12	135.00 \$	\$121.50	CCSE
Spécialiste : Jérémie Poitras du Club de Tai Chi								
Le Club de Tai Chi enseigne le Style Yang, la forme longue et traditionnelle. La forme est composée de 38 poses et compte 108 mouvements ou 81 selon le cas où on compte les répétitions. Elle est exécutée lentement, entre 22 et 30 minutes selon le rythme du pratiquant et/ou du groupe et selon le rythme respiratoire. Cette forme est l'assise de toutes les autres formes; l'étudiant y apprend progressivement les principes de base, comment se placer, se déplacer, avancer, reculer, garder une posture droite et souple et augmenter son niveau énergétique. N.B. Le Tai Chi est bon pour la mémoire et la discipline. Nécessité de s'entraîner pour apprendre et mémoriser la forme.								
Volleyball - Intermédiaire ➤	Judi	18h15 à 19h45	25 janv. au 11 avril	12	72.00 \$	\$65.00	École Eulalie-Durocher	
Responsable : Antoine Blain								
Les joueurs doivent avoir déjà joué lors de leurs cours d'éducation physique ainsi qu'avec des amis en intérieur ou en extérieur.								
Volleyball - Avancé ➤	Judi	20h00 à 21h30	25 janv. au 11 avril	12	72.00 \$	\$65.00	École Eulalie-Durocher	
Responsable : Antoine Blain								
Les personnes qui s'inscrivent à ce niveau ont déjà joué dans une équipe et participé à des tournois. Les positions avec passeur pénétrant sont utilisées.								

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Adultes - Aînés

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU
Yoga - Hatha 	Lundi	19h00 à 20h00	22 janv. au 8 avril*	11	110.00 \$	\$99.00	CCSE
Spécialiste : à déterminer Le Haṭha yoga est une forme particulière de yoga qui vient de l'Inde. Il peut se traduire en français par « yoga de la ténacité » ou « yoga de la vive force ». Le Hatha yoga implique la pratique de postures (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna). Dans ces cours, vous retrouverez ces 3 segments : postures, discipline du souffle et méditation. Certains des mouvements se retrouvent davantage en yoga Flow mais le style de base de la professeure est le Hatha Yoga. Il est recommandé d'apporter son tapis, nous avons une quantité limitée de disponible. Il est recommandé d'apporter son tapis, nous avons une quantité limitée de disponible.							
Yoga Rondeurs 	Samedi	9h45 à 10h45	27 janv. au 13 avril*	11	\$110.00	\$99.00	CCSE
Spécialiste : Suzanne Sirois Séances de yoga avec la Fondatrice de Yoga Rondeurs. Ce cours est spécifiquement conçu pour les personnes rondes en proposant des postures et des ajustements, permettant à tous les participants de vivre une expérience enrichissante, dans un environnement sécuritaire et surtout non compétitif. En respectant le rythme de chacun, différentes postures et respirations dans le corps seront explorées afin d'activer le métabolisme et se sentir énergisé. Une serviette ou une petite couverture seront nécessaires pour avoir plus de confort. Les blocs et une sangle seront fournis. Il est recommandé d'apporter son tapis.							
Zumba 	Mardi	18h30 à 19h30	23 janv. au 9 avril	12	90.00 \$	\$81.00	CCSE
Spécialiste : Sharon Calderon Mise en forme des participants sur des musiques latines entraînantes et dynamiques pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. Différentes chorégraphies basées sur un mélange de fitness, de danse latine et de styles variés, tout en y ajoutant de l'aérobic. Le participant doit porter des vêtements et souliers de sport.							
Zumba Parent-Enfant de 6 à 12 ans 	Mardi	17h45 à 18h45	23 janv. au 9 avril*	11	85.00 \$	\$76.50	CCSE
Spécialiste : Sofia Colato Activité destinée à réunir sur la piste de danse les enfants de 6 à 12 ans et leurs parents ou grands-parents. Grâce aux musiques entraînantes et dynamiques, l'amélioration du tonus musculaire, de l'endurance, de la coordination, de la flexibilité et de l'estime de soi est garantie. Différentes chorégraphies basées sur un mélange de fitness, de danse latine et de styles variés, tout en y ajoutant de l'aérobic. Le participant doit porter des vêtements et souliers de sport.							

Pilates
 Djamboola
 Zumba
 Hula Hoop Fitness

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Caserne (volet cirque)

Le volet cirque du secteur Caserne est spécialisé dans les arts du cirque en milieu communautaire. Il propose une multitude d'activités récréatives et artistiques. Il permet de s'initier aux arts du cirque, de développer ou de perfectionner ses connaissances dans une atmosphère conviviale, et ce, à faible coût.

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU	
Acrobaties - Main à main ➤➤	Lundi	19h30 à 21h30	22 janv. au 8 avril	11	\$250.00	\$225.00	Caserne	
Spécialiste : Théa Ruhlmann Techniques de mouvement au sol, majoritairement en acrobatie au sol avec des compléments en main à main. Notions de base d'alignement et de proprioception avec une bonne dose de conscience corporelle. Les techniques abordées sont des pratiques individuelles acrobatiques avec des exercices de main à main, tant pour les voltiges que pour les porteurs. L'apprentissage commence par la technique pure et est complété par des exercices de décomposition pour s'approprier les mouvements en profondeur. Le cours inclut un temps d'échauffement, des techniques de stabilisation, de renforcement musculaire et de flexibilité.								
Acro-Tumbling (tous niveaux) ➤➤	Judi	18h30 à 20h00	23 janv. au 9 avril	12	\$245.00	\$220.50	Caserne	
Spécialiste : Alexandra Charette Le cours d'acro-tumbling s'adresse autant à ceux qui veulent essayer une nouvelle activité qu'aux acrobates plus expérimentés qui souhaitent poursuivre leurs apprentissages ou maintenir leur niveau. L'acrobatie au sol favorise le développement de la force et de l'endurance musculaires, de la coordination, de l'équilibre et de l'orientation spatiale. L'enseignement se fait sur un « tumbling » (plancher rebondissant), dans le plaisir et de façon progressive.								
Cerceau ➤➤	initiation	Mercredi	20h à 21h30	24 janv. au 10 avril	12	\$240.00	\$216.00	Caserne
Spécialiste : Théa Ruhlmann								
	Niveau 1.5	Mardi	20h00 à 21h30	23 janv. au 9 avril	12	\$260.00	\$234.00	Caserne
Spécialiste : Corey Tomicic								
	Niveau 2	Judi	18h15 à 19h45	25 janv. au 11 avril	12	\$265.00	\$238.50	Caserne
Spécialiste : Anouk Vallée-Charest Activité pour augmenter sa conscience corporelle, son orientation spatiale et surmonter ses peurs ou blocages. C'est aussi une excellente activité pour apprendre à mieux connaître son corps et améliorer sa fluidité, sa coordination et son équilibre. Après chaque niveau, il est possible d'évoluer dans ses apprentissages. (une évaluation du professeur peut être nécessaire).								
Corde lisse ➤➤	Initiation	Mardi	19h45 à 21h15	23 janv. au 9 avril	12	\$255.00	\$229.50	Caserne
	Niveau 1.5	Mardi	18h15 à 19h45	23 janv. au 9 avril	12	\$255.00	\$229.50	Caserne
Spécialiste : Aurélie Tenzer La corde lisse aérienne est une activité parfaite pour apprendre à exécuter et à enchaîner des figures en fluidité, en souplesse, en force et dynamique. Ce cours permet également d'enrichir son vocabulaire aérien sur corde lisse, d'améliorer la force musculaire du corps, d'augmenter sa conscience corporelle son orientation spatiale.								
Équilibre ➤➤	Initiation	Lundi	18h à 19h30	22 janv. au 8 avril*	11	\$180.00	\$162.00	Caserne
Spécialiste : Théa Ruhlmann Cette activité est une initiation aux principes des équilibres sur mains. Nous travaillons le placement, les équilibres divers, en trépièdes et sur les mains, mais aussi quelques figures d'équilibre différentes comme la planche et le crocodile. Une préparation physique pour l'endurance, la musculation et la souplesse est incluse dans la période du cours.								
Danse contemporaine Initiation ➤➤		Mercredi	18h15 à 19h45	24 janv. au 10 avril	12	\$180.00	\$162.00	Caserne
Spécialiste : Benjamin Herrero La classe de Danse contemporaine - Initiation est l'espace de confiance idéal pour débiter ou développer une pratique corporelle de danse et de mouvement à l'aide d'exercices simples adaptés à chacun. Que cela soit pour une recherche de développement personnel ou pour accroître votre potentiel artistique (cirque, théâtre, danse), l'objectif est simple : prendre du plaisir à bouger tout en déployant ses capacités corporelles.								

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1^{er} avril (Fin de semaine de Pâques).





Caserne (volet cirque)

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU	
Danse Manipulation au bâton contemporain 	Mardi	18h30 à 20h	23 janv. au 9avril	12	\$180.00	\$162.00	Caserne	
Spécialiste : Benjamin Tremblay Au travers les bases de la manipulation du bâton, ce cours invite à sortir des sentiers battus en hybridant les connaissances de la manipulation telle que : la rotation, les lancés, le contact sur les différentes surfaces du corps, puis, les notions de danse contemporaine comme : l'orientation du corps dans l'espace, le travail de sol/ mis sol, acrobaties, chorégraphie. Ce cours présente une approche somatique permettant aux étudiants de développer la coordination, la dextérité, le réflexe, la stabilité, la force, l'endurances, le rythme, l'aisance en travail de partenaire, l'écoute, la mémoire chorégraphique, la présence corporelle et la confiance en soi.								
Hoop fitness 	Lundi	18h30 à 19h30	22 janv. au 8 avril*	11	\$130.00	\$117.00	Caserne	
Spécialiste : Fanny Caudron Ouvert à tous niveaux, le Hoop fitness est une manière unique de travailler son conditionnement physique. À l'aide de quelques mouvements de base, l'amélioration du cardio et la coordination sont garanties. Aucune expérience requise. *Les cerceaux sont fournis par l'institutrice.								
Hula-hoop 	Lundi	19h30 à 21h00	22 janv. au 8 avril*	11	\$195.00	\$175.50	Caserne	
Spécialiste : Fanny Caudron Le Hula-hoop, ce n'est pas simplement faire tourner le cerceau autour de la taille. C'est l'appropriation de différents mouvements sur le corps et avec la main et la maîtrise de techniques pour danser avec le cerceau et trouver son flow. C'est une excellente façon ludique pour bouger et développer la coordination. *Les cerceaux sont fournis par l'institutrice.								
Jeu clownesque 	Jeudi	18h15 à 20h45	25 janv. au 11 avril	12	\$340.00	\$306.00	Caserne	
Spécialiste : Coralie Girard (Lali Lala) Ce cours offre la possibilité d'apprendre à jouer, trébucher, se rencontrer, s'observer, rire de soi, se dévoiler, se révéler. Activité idéale pour Expérimenter et apprivoiser les règles de l'art clownesque avec un seul mot d'ordre : le plaisir ! Les explorations et improvisations proposées (en groupe, en duo et en solo) sont inspirées du théâtre physique et de la danse-théâtre pour entrer dans l'univers clownesque par le corps sans trop réfléchir.								
Jonglerie 	Mercredi	18h15 à 19h45	24 janv. au 10 avril*	11	\$150.00	\$135.00	Caserne	
Spécialiste : Théa Ruhlmann Dans ce cours, des techniques de flexibilité passive et active seront enseignées. L'objectif visé étant l'amélioration de la flexibilité tout en stabilisant les articulations. Cette méthode encourage un corps en santé et des performances artistiques sécuritaires. Il sera question d'encourager la flexibilité du corps, mais celle de l'esprit également. Nous utiliserons les quilles, balles et foulard. N'hésitez pas à apporter votre matériel de jonglerie si vous en possédez.								
Pôle dance	Lundi	18h00 à 19h30	22 janv. au 8 avril*	11	\$345.00	\$310.50	Caserne	
	Lundi	19h45 à 21h15	22 janv. au 8 avril*	11	\$345.00	\$310.50	Caserne	
	Mercredi	18h00 à 19h30	24 janv. au 10 avril	12	\$375.00	\$337.50	Caserne	
	Mercredi	19h45 à 21h15	24 janv. au 10 avril	12	\$375.00	\$337.50	Caserne	
Spécialiste : À déterminer Ce cours permet de travailler sa force, sa flexibilité, son endurance et la fluidité de ses mouvements. Le travail des figures au sol et dans les airs sera abordé dans le plaisir et le dépassement de soi. La mise en place des figures se fera progressivement les unes à la suite des autres jusqu'à ce qu'au montage complet d'une chorégraphie.								
Sangles 	Niveau 2	Jeudi	19h45 à 21h15	25 janv. au 11 avril	12	\$290.00	\$261.00	Caserne
Spécialiste : Anouk Vallée-Charest Voilà une activité à faire pour s'amuser. Le professeur utilise les sangles aériennes comme médium de surpassement physique et mental. Au programme : renforcement de la ceinture abdominale et du corps en général, de l'endurance et de la conscience corporelle. L'élève est guidé dans son cheminement individuel, est encouragé à surmonter les obstacles et à porter son entraînement aérien au niveau supérieur. Préalable : Avoir l'autorisation de la professeure pour être à ce niveau (une évaluation de la professeure peut être nécessaire).								

Notez que la programmation peut changer sans préavis

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités les 29, 30, 31 mars et 1er avril (Fin de semaine de Pâques).





Caserne (volet cirque)

Activités physiques et sportives

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	DATE	# SEM.	COÛT	COÛT 55 ANS +	LIEU
Slackline - Initiation	Lundi	18h15 à 19h45	22 janv. au 8 avril*	11	\$180.00	\$162.00	Caserne
Spécialiste : Yves Landry							
Sport à pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur, le slackline est une excellente activité pour repousser ses limites tout en jouant à l'équilibriste ou au funambule. Amusant, rempli de défis et accessible à tous, le slackline favorise le développement au niveau physique et mental. Activité idéale pour travailler son équilibre sur la bande de nylon élastique en mettant à l'épreuve son endurance, sa coordination, sa concentration et sa patience.							
Tissu	Initiation	Lundi	20h00 à 21h30	22 janv. au 8 avril*	11	\$225.00	\$202.50 Caserne
>>	Spécialiste : Yves Landry						
	Niveau 1	Mercredi	19h45 à 21h15	24 janv. au 10 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
	Spécialiste : Yves Landry						
	Niveau 1.5	Lundi	18h15 à 19h45	22 janv. au 8 avril*	11	\$230.00	\$207.00 Caserne
	Spécialiste : Corey Tomicic						
		Mercredi	18h15 à 19h45	24 janv. au 10 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
	Spécialiste : Yves Landry						
		Mercredi	20h00 à 21h30	24 janv. au 10 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
	Spécialiste : Corey Tomicic						
	Niveau 2	Lundi	20h00 à 21h30	22 janv. au 8 avril*	11	\$230.00	\$207.00 Caserne
		Mardi	18h15 à 19h45	23 janv. au 9 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
	Spécialiste : Corey Tomicic						
	Niveau 3	Mardi	20h00 à 21h30	23 janv. au 9 avril	12	\$280.00	\$252.00 Caserne
	Spécialiste : Anouk Vallée-Charest						
		Mercredi	18h00 à 20h00	24 janv. au 10 avril	12	\$365.00	\$328.50 Caserne
	Spécialiste : Corey Tomicic						
	À travers ces différents niveaux, ce cours entend amener l'élève à développer des connaissances de plus en plus élargies en tissu, développer la force et l'endurance permettant d'effectuer un enchaînement, travailler le côté artistique, effectuer des mouvements acrobatiques avancés avec contrôle, avec élégance et avec fluidité. Préalable : Avoir l'autorisation du professeur pour être au niveau souhaité (une évaluation du professeur peut être nécessaire).						
	Niveau 4	Mardi	18h00 à 20h00	23 janv. au 9 avril	12	\$375.00	\$337.50 Caserne
	Spécialiste : Anouk Vallée-Charest						
	Le niveau 4 a pour objectif d'amener l'élève à développer des connaissances encore plus élargies en tissu, travailler le côté artistique, effectuer des mouvements acrobatiques de plus en plus avancés avec contrôle, élégance et fluidité. De plus, ce cours offre la possibilité d'élaborer un numéro avec musique et vise la recherche et la création des nouveaux mouvements. À la fin de ce niveau, l'étudiant sera évalué dans ses apprentissages. Préalable : Avoir l'autorisation du professeur pour être à ce niveau (une évaluation peut être nécessaire).						
Trampoline		Jeudi	20h00 à 21h30	25 janv. au 11 avril	12	\$255.00	\$229.50 Caserne
>>	Spécialiste : Alexandra Charette						
	Le cours de trampoline s'adresse autant à ceux qui veulent essayer une nouvelle activité qu'aux trampolinistes plus expérimentés qui souhaitent poursuivre leurs apprentissages ou maintenir leur niveau. Le trampoline favorise le développement de l'orientation spatiale et de la coordination. Il offre une occasion d'entraînement cardiovasculaire. L'enseignement est individualisé et l'apprentissage se fait dans le plaisir et de façon progressive.						
Trapèze	Niveau 1.5	Jeudi	18h15 à 19h45	25 janv. au 11 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
>>	Niveau 3	Jeudi	19h45 à 21h15	25 janv. au 11 avril	12	\$245.00	\$220.50 Caserne
	Spécialiste : Aurélie Tenzer						
	À travers ces niveaux, il sera question d'approfondir le vocabulaire aérien, d'exécuter de nouvelles figures sur le trapèze, d'améliorer sa force musculaire du corps, d'augmenter sa conscience corporelle, son orientation spatiale et de parvenir à surmonter par la même occasion ses peurs ou blocages. Préalable : Avoir l'autorisation de la professeure pour être au niveau souhaité (une évaluation du professeur peut être nécessaire).						





Événements

Les événements de la troupe du Café-Théâtre Saison 2024

Lancement de la programmation

Samedi 17 février

20h

Entrée gratuite

Venez voir et entendre des extraits des spectacles. Par la même occasion, vous pourrez vous procurer votre forfait pour les différentes représentations.

FORFAIT : 2 spectacles pour 35 \$, promotion disponible seulement pour les personnes présentes au lancement.

Qui sont Les Dilettantes ?

Le Café-Théâtre du CCSE Maisonneuve fait partie de la programmation du secteur Adultes-Aînés avec la grande collaboration du groupe Les Dilettantes composé de Pierre Vaillant, Isabelle Descôteaux et de France Paquin.

Spectacle de théâtre

Les 39 marches

De John Bûchante et Alfred Hitchcock.
Adaptation théâtrale de Patrick Barlow.
D'après un concept original de Simon Corble et Nobby Dimon
Adaptation française de Gérald Sibleyras

3, 4 mai	5 mai	Admission :
20h	14h	20\$ prévente
		23\$ à la porte

Spectacle de chant

Arrangements vocaux par Isabelle Descôteaux

31 mai, 1er juin	2 juin	Admission :
20h	14h	20\$ prévente
		23\$ à la porte



Cours à la carte

Vous êtes un habitué d'un cours et vous ne pouvez malheureusement pas vous inscrire cette session-ci?

Vous pouvez suivre des cours à la carte s'il reste des places disponibles dans le cours. Repérez la pastille 

TARIF SELON L'ACTIVITÉ : ENTRE 10\$ ET 25\$ PAR COURS À LA CARTE | CONTACTEZ-NOUS !



Pour les cours au CCSE, veuillez communiquer avec nous pour vous informer s'il reste des places disponibles. Si c'est le cas, vous pourrez venir au cours et payer à la réception AVANT le cours. Réception du CCSE Maisonneuve : 438-384-3332

Basketball 16-25 ans - Conditionnement physique - Étirement et relaxation - Djamboola - Essentrics - Pilates - Qi gong - Sculpture sur bois - Volleyball - Zumba



Pour les cours de la Caserne, le professeur doit avoir donné son accord. Vous devez donc communiquer avec nous À L'AVANCE afin que nous puissions vérifier auprès du professeur. Communiquez à la réception : 438 384-3332

Hoop fitness - Hula hoop - Jonglerie - Trampoline - Certains cours aérien selon les disponibilités

Notez que la programmation peut changer sans préavis



Consultez la programmation et
INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE ou EN PERSONNE

www.ccse.ca

438 384-3332



LE CCSE MAISONNEUVE

4375, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H1V 1K5
438 384-3332



**CARREFOUR JEUNESSE
DU CCSE MAISONNEUVE**

4240, rue Ontario Est
Montréal (Québec) H1V 1K1
438 384-3332



**SECTEUR CASERNE
DU CCSE MAISONNEUVE**

3622, rue Hochelaga
Montréal (Québec) H1W 1J1
438 384-3332



Des activités pour tous les âges