



# 2025 PROGRAMMATION HIVER

CCSE MAISONNEUVE - CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS

CCSE Maisonneuve  
4375 Rue Ontario E, Montréal Qc H1V 1K5  
438 384-3332  
info@ccse.ca

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal 

Québec 

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

## COMMENT DEVENIR MEMBRE?

### CRÉEZ VOTRE PROFIL

Lors de votre première inscription, vous devez créer un **profil membre**.

#### EN LIGNE :

Rendez-vous sur notre site Internet **www.ccse.ca** et cliquez sur [Inscription en ligne](#) et *Créer mon compte*.

En suivant les instructions, vous pourrez créer facilement un compte individuel ou un compte familial en incluant les membres de votre famille vivant à la même adresse.

#### EN PERSONNE :

Vous pouvez également vous déplacer au CCSE Maisonneuve et nous vous créerons votre profil à la réception.

### OBTENEZ VOTRE « CARTE DE MEMBRE »

Une fois votre profil membre créé, vous devez régler le montant de votre adhésion au coût de **5\$**, valide un an à partir de la date d'inscription.

Cette carte est digitalisée, elle figure uniquement dans notre logiciel.

#### BONNE NOUVELLE!

Vous pouvez à présent vous inscrire à l'activité de votre choix, en ligne via notre site Internet ou en personne au CCSE Maisonneuve.

#### IMPORTANT:

*Ne tapez pas « Sport-Plus » dans Google (ou un autre moteur de recherche) pour vous connecter à votre compte. Passez uniquement par notre site Internet, car vous risquez de ne pas accéder à la bonne plateforme!*

### VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS?

N'hésitez pas à communiquer avec nous au 438 384-3332.

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS ET D'ACTIVITÉS

### 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 et par personne** est applicable lors de votre inscription à une activité payante.

### PRÉINSCRIPTIONS, POUR QUI?

Les préinscriptions sont offertes aux personnes inscrites à la session précédente (Automne 2024) et qui désirent se réinscrire à la même activité, même jour, même heure à la session suivante (Hiver 2025).

Si vous souhaitez vous inscrire à une nouvelle activité, il faudra attendre la période des inscriptions.

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/CRÉDIT

- Frais d'administration de 10% en tout temps;
- Remboursement à 100% si l'annulation provient du CCSE Maisonneuve;
- Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à [info@ccse.ca](mailto: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

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.

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

## MODE DE PAIEMENT

Pour les inscriptions en ligne, le paiement doit s'effectuer uniquement par carte de crédit Visa ou Mastercard, tandis que les inscriptions sur place nécessitent un règlement par carte de débit ou en argent comptant.

## 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 membre. **Sans le NAS, aucun relevé ne sera émis.** Le relevé 24 pour vos impôts sera transmis via votre compte Sport-Plus en ligne. 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 votre enfant au service d'animation et/ou au camp de jour.

Information complète sur le [site Internet de Revenu Québec](#).

## LOISIRS ACCESSIBLES

Afin de faciliter le paiement d'une activité, il est possible de conclure une entente sur place avec le coordonnateur.trice des programmes du secteur. Veuillez vous informer.

## VIGNETTE DE STATIONNEMENT

Évitez une contravention : procurez vous une vignette de stationnement **au coût de 8\$** (valide pour cette session) disponible à la réception.



## RABAIS 55 ANS ET +

# 10%

Sur votre activité\*

\*Lorsque vous vous inscrivez à une activité, le rabais s'applique.

APPLICABLE EN PERSONNE UNIQUEMENT.

Une preuve d'identité avec photo est exigée pour être éligible au rabais lors de l'inscription.

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

PROGRAMME D'ACCESSIBILITÉ FINANCIÈRE  
POUR LES PERSONNES À FAIBLE REVENU

25%

Sur votre activité\*

\*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 sur le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes de votre famille.

Année	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.	5 pers.	6 pers.	7 pers.
2024	29 380\$	36 576\$	44 966\$	54 594\$	61 920\$	69 835\$	77 751\$

*Un seul rabais par famille est applicable.*

**IMPORTANT :** Les rabais sont applicables en personne uniquement.

Notez que si vous effectuez votre inscription en ligne, vous n'aurez pas accès au rabais par la suite.

# HORAIRE DES INSCRIPTIONS

SESSION HIVER - DÉBUTE LE 20 JANVIER 2025

## PRÉINSCRIPTIONS\*

Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 19h	18 au 21 novembre	CCSE ou en ligne
Adultes-Aînés	10h à 19h		
Caserne	16h à 19h		

**\*Prérequis :** Avoir été inscrit(e) à la même activité à la session automne 2024 et avoir une carte de membre valide. L'inscription est continue après cette date, selon les places disponibles.

## INSCRIPTIONS

Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 19h	25 novembre ET 8 janvier	CCSE ou en ligne
Jeunesse	13h à 19h		
Adultes-Aînés	10h à 19h		
Caserne	16h à 19h		

Ouvert à tous selon les places disponibles.

RELÂCHE SCOLAIRE - 3 AU 7 MARS 2025

## INSCRIPTIONS

Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 19h	8 janvier	CCSE ou en ligne
Jeunesse	13h à 19h		

Inscription en continu selon les places disponibles jusqu'au 18 février de 13h à 18h au CCSE.

### BESOIN D'AIDE LORS DES INSCRIPTIONS?

N'hésitez pas à communiquer avec nous au 438 384-3332.

SESSION PRINTEMPS - DÉBUTE LE 14 AVRIL 2025

## PRÉINSCRIPTIONS\*

Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 19h	24 au 27 mars	CCSE ou en ligne
Adultes-Aînés	10h à 19h		
Caserne	16h à 19h		

**\*Prérequis :** Avoir été inscrit(e) à la même activité à la session hiver 2025 et avoir une carte de membre valide. L'inscription est continue après cette date, selon les places disponibles.

## INSCRIPTIONS

Secteur	Heure	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 19h	31 mars	CCSE ou en ligne
Jeunesse	13h à 19h		
Adultes-Aînés	10h à 19h		
Caserne	16h à 19h		

Ouvert à tous selon les places disponibles.

# HORAIRE DES INSCRIPTIONS

CAMPS DE JOUR - DÉBUTE LE 23 JUIN 2025 (FERMÉ LES 24 ET 30 JUIN)

## PRÉINSCRIPTIONS\*

Camp	Heure	Date	Lieu
5-12 ans	11h à 17h	3 avril	CCSE ou en ligne
12-17 ans	11h à 17h		

## INSCRIPTIONS

Camp	Heure	Date	Lieu
5-12 ans	11h à 17h	4 avril	CCSE ou en ligne
12-17 ans	11h à 17h		

**\*Prérequis :** Avoir été inscrit(e) à l'été 2024 et avoir une carte de membre valide.

Selon les places disponibles.

Afin de vous assurer une place, veuillez récupérer un numéro de fil d'attente dès 8h30 le jour même au CCSE.

SESSION ÉTÉ - DÉBUTE LE 8 JUIN 2025 (FERMÉ LE 24 ET 30 JUIN)

## INSCRIPTIONS

Secteur	Heure	Date	Lieu
Adultes-Aînés	10h à 19h	20 et 21 mai	CCSE ou en ligne





# LE CCSE MAISONNEUVE

# NOTRE HISTOIRE

En 1968, un groupe de jeunes nommé **La Klick**, se réunit dans le sous-sol de l'église Sainte-Jeanne-d'Arc, menant à la création officielle du Centre Culturel et Sportif Sainte-Jeanne d'Arc par l'abbé **Yves Poulin** en 1971.

Élargissant ses services aux enfants et aux adultes-aînés, le centre devient le Centre culturel et sportif de l'Est en 1979, puis déménage au **Marché Maisonneuve** en 1980.

Rebaptisé CCSE Maisonneuve en 1996, il reste un pilier essentiel de la vie communautaire locale.

Il est important de rappeler que le CCSE Maisonneuve a soutenu la création et le développement d'initiative du milieu :

- Je passe-Partout (1988)
- Les Enfants de l'Espoir (1990)
- Groupe Communication Collective (1992)
- Faites de la musique et Tourisme H-M (1995)
- Jeunes Sportifs d'Hochelaga (2008)

**Notre projet socioéducatif** vise à créer un environnement enrichissant en promouvant le respect, la responsabilité et la coopération.

Nous offrons des activités variées qui répondent aux besoins de nos membres à toutes les dimensions de leur personne, tout en facilitant l'intégration des personnes vulnérables. Nous proposons des loisirs de qualité à des coûts adaptés et favorisons la collaboration avec les organismes locaux, les écoles et l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

En encourageant la participation active des membres et en soutenant nos bénévoles, nous renforçons notre impact communautaire.

## UN MILIEU DE VIE UNIQUE!

**NOTRE MISSION** : Le CCSE Maisonneuve est un centre de loisirs, 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.

**NOS VALEURS** : Inclusif, Rassembleur, Bienveillant, Collaboratif, Innovant, Écoresponsable

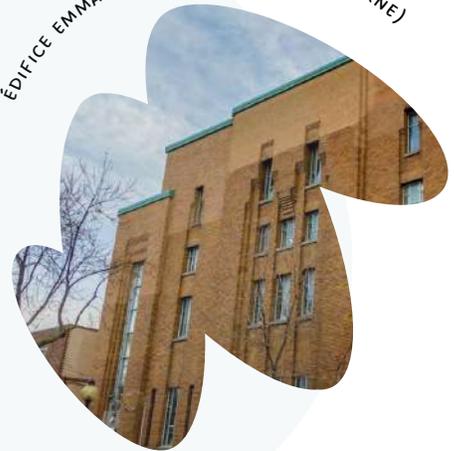
CCSE MAISONNEUVE - ANCIEN MARCHÉ MAISONNEUVE



CARREFOUR JEUNESSE DU CCSE MAISONNEUVE (JEUNESSE)



ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET (CASERNE)



« On s'implique dans la communauté depuis plus de 50 ans! »

# NOS SECTEURS

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



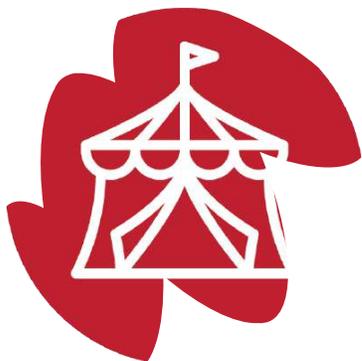
## ENFANCE -FAMILLE (0 À 12 ANS)

- Activités pour les tout-petits de 0 à 5 ans
- Activités parent-enfant
- Activités physiques et culturelles pour les 5 à 12 ans
- Service d'animation de loisirs 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 À 17 ANS)

- Milieu de vie de 12 à 14 ans
- Milieu de vie de 15 à 17 ans
- Activités physiques et culturelles
- Animation thématiques
- Comité PAR et POUR les jeunes (La Klick)
- Relâche scolaire
- Camp de jour estival (camp d'été)



## CASERNE (VOLET CIRQUE 18 ANS ET +)

- Activités physiques et culturelles
- Activités spécialisées dans les arts du cirque



## ADULTES-AÎNÉS (18 ANS ET +)

- Activités physiques et culturelles
- Activités communautaires
- Milieu de vie
- Comité PAR et POUR les personnes âgées (Comité en Or)

# NOS SERVICES

## LOCATION DE SALLES



### SÉMINAIRE, RENCONTRE, CONFÉRENCE

Nous vous accueillons pour vos rencontres d'équipe

- Tableaux blancs et à craies disponibles dans certaines salles
- Places assises
- Écran TV et câbles HDMI

### QUE LA FÊTE COMMENCE!

Vous cherchez une salle pour un anniversaire, une soirée de départ, une célébration ou encore un mariage?

**Nous sommes le partenaire idéal lors de vos événements!**

Nous vous proposons à la location :

- **6 salles** de grandeurs différentes
- Pouvant accueillir **jusqu'à 180 personnes**
- **Grande sélection d'équipements** disponible à la location (projecteur, système de son, micros, éclairage, cuisine...)
- **Accessibles** aux personnes à mobilité réduite
- **Stationnement** disponible et **lieu desservi** par les transports en commun
- **Montage et démontage** des salles



### VOUS AVEZ UNE DEMANDE SPÉCIALE?

Notre équipe est à votre disposition pour répondre à vos demandes, à condition que vos besoins spécifiques apparaissent dans la demande de réservation.

**Réservez une salle sur notre site Internet : [www.ccse.ca](http://www.ccse.ca)  
OU PAR TÉLÉPHONE AU 438 384-3332.**



# IMPLIQUE-TOI!

## VOUS SOUHAITEZ METTRE VOS APTITUDES AU SERVICE DE VOTRE COMMUNAUTÉ?

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 (Bingo, soutien aux devoirs, organisation de la billetterie lors des spectacles du Café-Théâtre et plus encore.)

**Renseignez-vous et appliquez par courriel à [info@ccse.ca](mailto:info@ccse.ca) ou à la réception du CCSE Maisonneuve.**

### NOS COMITÉS

Nous avons mis en place plusieurs comités pour permettre aux membres de s'impliquer afin d'améliorer nos services.

**COMITÉ EN OR :** Ce comité est composé exclusivement des personnes aînées (PAR et POUR) et a pour objectif d'améliorer notre offre de services auprès d'eux et de s'assurer qu'elle répond à leur besoin.

**COMITÉ DE MOBILISATION :** Suite à notre événement 6 à 8 Mobilisation en 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 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.

**COMITÉ LA KLICK :** 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 relations, faire des connaissances et proposer ses idées d'activités ou d'amélioration pour le CJ (Carrefour Jeunesse).

**COMITÉ DES BÉNÉVOLES :** Ce comité a pour objectif de valoriser le recrutement, la rétention et la reconnaissance des bénévoles par la mise en place d'un plan d'actions et de différents outils. Nous sommes actuellement en recherche de bénévoles pour constituer ce comité. N'hésitez pas à vous impliquer!

### VOUS SOUHAITEZ FAIRE PARTIE D'UN COMITÉ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter par téléphone au 438 384-3332 ou par courriel à [info@ccse.ca](mailto:info@ccse.ca)



# SCOUTIENS LE CCSE MAISONNEUVE

## LE SAVIEZ-VOUS?

1. Le financement de votre CCSE Maisonneuve n'a pas été indexé depuis 2018
2. Le CCSE a subi d'importantes coupures en 2023 et en subira d'autres cette année

## SOUTENIR VOTRE CCSE CEST SOUTENIR LE LOISIR COMMUNAUTAIRE DANS VOTRE QUARTIER!

## L'IMPORTANCE DU LOISIR ET DU CCSE MAISONNEUVE 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 physique et mentale, criminalités, etc.) et de lutte à la pauvreté. Nous utilisons le loisir pour agir directement sur les facteurs de risques 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 au développement des individus dans le quartier. Comme le dirais Sébastien Fréchette (alias Biz), écrivain et rappeur québécois:

« Les travailleurs.euses en loisir [...] sont des ingénieurs sociaux qui bâtissent des ponts entre les citoyens. »

## COMMENT AIDER LE CCSE MAISONNEUVE?

- En s'impliquant au comité de mobilisation;
- En parlant de l'importance du loisir autour de vous;
- En vous engageant au conseil d'administration;
- En devenant bénévole;
- En participant à nos activités et événements;
- En suivant nos activités sur nos réseaux sociaux;
- En faisant un don.

## FAITES UN DON!

Informations et donation en personne au CCSE  
Maisonneuve ou par Interac à  
[comptabilite@ccse.ca](mailto:comptabilite@ccse.ca)



# ENFANCE - FAMILLE

0-12 ANS



## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



### MATINÉES DES PIROUETTES - PARC INTÉRIEUR 0-5 ans

Les Matinées des pirouettes est un parc intérieur où votre tout-petit peut jouer, courir et socialiser durant les saisons froides. Ici, tout le monde met la main à la pâte! En tant que parent, vous ouvrez le parc à tour de rôle, rangez les jeux et participez à la promotion des activités.

**AU CCSE MAISONNEUVE**

22 janvier au 11 avril

- Mercredi et vendredi, 9h30 à 11h30
- Samedi, 9h à 12h

**Coût : 5.00\$**



### MILIEU DE VIE LUDIQUE En collaboration avec le secteur

Profitez d'un espace convivial intergénérationnel où les passionnés et les curieux se retrouvent pour partager des moments de détente autour de jeux variés. Que vous soyez amateur de stratégie, de coopération ou de jeux rapides, notre milieu de vie offre une ambiance chaleureuse et accueillante pour tous!

**AU CCSE MAISONNEUVE**

29 janvier, 26 février et 26 mars

- Mercredi, 16h30 à 19h30

**Coût : GRATUIT + CARTE MEMBRE**

## ACTIVITÉS CULTURELLES



### ARTS DE LA SCÈNE 7-9 ans et 10-12 ans

Votre enfant explorera l'Art de la performance avec cet atelier. Le tout se fait en utilisant le jeu de rôle, la narration et la mise en scène.

**AVEC FRANCE PAQUIN AU CCSE MAISONNEUVE**

**REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 6 JUIN 2025**

**7-9 ANS**

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 16h à 16h50

**Coût : 66.00\$**

**10-12 ans**

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 17h à 17h50

**Coût : 66.00\$**



### CHORALE 8-12 ans

Votre enfant développera ses compétences vocales et apprendra des chansons amusantes dans un environnement divertissant et collectif.

**AVEC FRANCE PAQUIN AU CCSE MAISONNEUVE**

**REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 6 JUIN 2025**

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 17h à 17h50

**Coût : 66.00\$**



# ACTIVITÉS CULTURELLES



## ATELIERS DE CUISINE

5-6 ans, 7-8 ans et 9-12 ans

Notre cours de cuisine pour les enfants est une aventure culinaire conçue spécialement pour les jeunes chefs. Interactif et amusant, ce cours est l'occasion parfaite pour découvrir de nouveaux plats tout en développant des compétences essentielles en s'amusant.

\*N'oubliez pas d'amener un contenu réutilisable.

**AU CCSE MAISONNEUVE**

### MINI CUISTOT 5-6 ANS

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 16h15 à 17h

Coût : 110.00\$\*

### PETIT CUISTOT 7-8 ANS

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 17h15 à 18h15

Coût : 110.00\$\*

### GRAND CUISTOT 9-12 ANS

23 janvier au 10 avril

- Lundi, 16h45 à 17h45

Coût : 110.00\$\*

\*Changement de coût possible.



## ÉVEIL MUSICAL

3-5 ans

Une expérience ludique destinée aux tout-petits pour découvrir le monde de la musique. À travers des jeux, des chants et l'exploration de divers instruments, les enfants développent leur expression artistique en socialisant.

**AU CCSE MAISONNEUVE**

25 janvier au 12 avril

- Samedi, 9h30 à 10h20

Coût : 84.00\$



## DESSIN MANGA

8-12 ans

À la découverte des techniques de dessin manga, votre enfant apprendra à dessiner son personnage préféré en donnant vie à des visages et en pratiquant les expressions, le corps et les vêtements.

**AVEC NOÉ CAPIAN AU CCSE MAISONNEUVE**

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 16h à 17h

Coût : 82.00\$



## JEU DE RÔLES

9-12 ans

Votre enfant apprendra à créer collectivement des personnages et des histoires fantastiques. Le jeu de rôle fait travailler l'improvisation, la réflexion et la créativité.

**AVEC NOÉ CAPIAN AU CCSE MAISONNEUVE**

24 janvier au 11 avril

- Vendredi, 16h15 à 17h15

Coût : 66.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.  
Pas de cours pendant la période de la relâche.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## ARTS DU CIRQUE

5-6 ans, 7-8 ans et 9-12 ans

Arts du cirque rime avec agilité et créativité! Notre professionnel initiera votre enfant aux techniques de jonglages et d'équilibre. De nombreuses activités sont au programme! (monocycle, échasse, fil de fer, etc.)

AVEC PIERRE DUHAIME AU CCSE MAISONNEUVE

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 7 AVRIL 2025

### 5-6 ANS

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 16h15 à 16h45

Coût : 66.00\$

### 7-8 ANS

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 16h50 à 17h35

Coût : 66.00\$

### 9-12 ANS

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 17h40 à 18h30

Coût : 66.00\$



## CIRQUE AÉRIEN - AVANCÉ

8-12 ans

Votre enfant approfondira ses compétences en techniques de cirque aérien comme le tissu aérien, le trapèze, le cerceau, la corde et les sangles. Participation sous référence de Théa Ruhlmann.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE ÉMMANUEL-ARTHUR DOUCET

26 janvier au 13 avril

- Dimanche, 14h30 à 15h20

Coût : 120.00\$



## CIRQUE - ACROBATE

4-5 ans et 6-8 ans

Votre enfant apprendra les acrobaties au sol et aériennes ainsi qu'un peu de jonglerie.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE ÉMMANUEL-ARTHUR DOUCET

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 13 AVRIL 2025

### 4-5 ANS

26 janvier au 13 avril

- Dimanche, 9h à 9h50

Ou

- Dimanche, 10h à 10h50

Coût : 120.00\$

### 6-8 ANS

26 janvier au 13 avril

- Dimanche, 11h à 11h50

Coût : 120.00\$



## CIRQUE - AÉRIEN

6-8 ans et 9-12 ans

Apprentissage des techniques de cirque aérien (tissu aérien, trapèze, cerceau, corde et sangles).

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE ÉMMANUEL-ARTHUR DOUCET

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 13 AVRIL 2025

### 6-8 ANS

26 janvier au 13 avril

- Dimanche, 12h30 à 13h30

Coût : 120.00\$

### 9-12 ANS

26 janvier au 13 avril

- Dimanche, 13h30 à 14h20

Coût : 120.00\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## DANSE PARENT-ENFANT 2-3 ans

Partagez un moment de joie et de complicité avec votre enfant tout en développant sa coordination et sa motricité!

AVEC NOLWENN DUHAUT AU CCSE MAISONNEUVE

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 12 AVRIL 2025

25 janvier au 12 avril

- Samedi, 9h à 9h55

Coût : 84.00\$



## DANSE CRÉATIVE 5-6 ans

Votre enfant laissera place à son imagination pour inventer de nouvelles chorégraphies avec l'aide du professeur.

AVEC NOLWENN DUHAUT AU CCSE MAISONNEUVE

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 12 AVRIL 2025

25 janvier au 12 avril

- Samedi, 11h à 11h55

Coût : 72.00\$



## DANSE ENFANTINE 3-4 ans

Votre enfant développera sa coordination, sa musicalité et sa confiance en soi tout en ayant le plaisir de danser.

AVEC NOLWENN DUHAUT AU CCSE MAISONNEUVE

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 12 AVRIL 2025

25 janvier au 12 avril

- Samedi, 10h à 10h55

Coût : 72.00\$



## MULTIDANSES 7-9 ans

Ce cours permet d'explorer une variété de rythmes et de techniques tout en développant coordination, expression corporelle et plaisir de danser. Une manière ludique et énergique de bouger tout en découvrant différents styles de danses.

AVEC NOLWENN DUHAUT AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 16h15 à 17h30\*

Coût : 72.00\$

\*Changement d'horaire possible.



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## LE JARDIN PIROUETTE ET CABRIOLE

Développez les habiletés motrices et intellectuelles de votre enfant via des activités adaptées à différents âges, renforçant équilibre, coordination, orientation spatiale et apprentissages fondamentaux.

Visitez le site de la FQCCL

AU CCSE MAISONNEUVE



### Artichaut l'escargot - 12 à 18 mois

25 janvier au 29 mars

- Samedi, 9h à 9h50

Coût : 75.00\$



### Cannelle la coccinelle - 18 mois à 2<sup>1/2</sup> ans

25 janvier au 29 mars

- Samedi, 10h à 10h50

Coût : 75.00\$



### Fenouil la grenouille - 2<sup>1/2</sup> ans à 4 ans

25 janvier au 29 mars

- Samedi, 11h à 11h50

Coût : 75.00\$



## TAEKWONDO 6-12 ans

Votre enfant s'initiera à cet Art martial coréen qui combine des techniques de coups de pied, de coups de poing et de blocage.

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION PRINTEMPS : 3 JUIN 2025

AVEC MAITRE ASHLEY CASTANEDA AU CCSE MAISONNEUVE

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 16h à 16h50

Coût : 105.00\$

## REPRÉSENTATIONS À VOS AGENDAS!

Danse - Parent-enfant (2-3 ans)  
12 avril 2025 de 9h à 9h55

Danse créative (5-6 ans)  
12 avril 2025 de 11h à 11h55

Danse enfantine (3-4 ans)  
12 avril 2025 de 10h à 10h55

Arts de la scène (7-9 ans et 10-12 ans)  
6 juin 2025 de 17h à 18h

Chorale (8-12 ans)  
6 juin 2025 de 17h à 18h

Arts du cirque (7-8 ans à 9-12 ans)  
7 avril 2025 de 16h50 à 17h35 (7-8 ans)  
et de 17h40 à 18h30 (9-12 ans)

Cirque - Acrobate (4-5 ans et 6-8 ans)  
13 avril de 9h à 9h50 (4-5 ans)  
et de 10h à 10h50 (6-8 ans)

Cirque - Aérien (6-8 ans et 9-12 ans)  
13 avril de 11h30 à 12h20 (6-8 ans)  
et de 12h30 à 13h20 (9-12 ans)

Cirque - Aérien avancé (8-12 ans)  
13 avril de 13h30 à 14h20

Taekwondo (6-12 ans)  
8 avril de 16h à 16h50

Notez que la programmation peut changer sans préavis.  
Pas de cours durant la période de la Relâche scolaire.



# JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Les journées pédagogiques sont proposées aux enfants âgés de 4 à 12 ans du quartier. Pour vous inscrire, rendez-vous sur **notre site Internet [www.ccse.ca](http://www.ccse.ca) ou en personne au CCSE Maisonneuve**. L'inscription doit être effectuée au moins **7 jours avant** la journée pédagogique et le paiement doit être complet à ce moment-là. Les activités se déroulent au CCSE Maisonneuve. Les journées pédagogiques suivent le calendrier scolaire de l'école Maisonneuve et de l'école Saint-Nom-de-Jésus.

**Service disponible de 8h à 18h.**

**EXPÉRIENCE SCIENTIFIQUE** ●  
24 JANVIER  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**CARNAVAL D'HIVER** ●  
28 JANVIER  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**BINGO AINÉES** ●●  
12 FÉVRIER  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**ESPACE – SORTIE PLANÉTIUM** ●●  
27 FÉVRIER  
COÛT : 35.00\$ PAR ENFANT

**JOURNÉES INTERNATIONALE DES FEMMES** ●  
10 MARS  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**UN MONDE IMAGINAIRE** ●  
21 MARS  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**CHÂTEAU DUFRESNE** ●●  
09 AVRIL  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**PÂQUES** ●  
21 AVRIL  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**CUISINE** ●●  
25 AVRIL  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**BAIGNADE** ●●  
09 MAI  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**LE FESTIVAL DE MARIO** ●  
10 JUIN  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**JOURNÉE PYJAMA** ●  
13 JUIN  
COÛT : 25.00\$ PAR ENFANT

**LÉGENDE :**  
● École Maisonneuve  
● École Saint-Nom-de-Jésus



# SERVICE D'ANIMATION

## POUR QUI?

Destiné aux 4 à 12 ans, le service d'animation est un milieu de vie communautaire qui permet aux enfants de se divertir au moyen d'activités de loisir après l'école.

Les enfants sont encadrés et animés par nos animateur.trices qualifiés et dynamiques et ayant reçu une formation en gestion de groupe et premiers soins.

## SERVICE DE RACCOMPAGNEMENT

Nous proposons de raccompagner les élèves de l'école Maisonneuve et de Saint-Nom-de-Jésus jusqu'au bâtiment du CCSE Maisonneuve pour les enfants inscrits au service d'animation (enfants de 4 à 12 ans).

### INSCRIVEZ VOTRE ENFANT

Contactez-nous au **438 384-3332**  
ou venez nous rencontrer **au CCSE Maisonneuve**

### À SAVOIR :

*Votre enfant n'est pas automatiquement inscrit au service d'animation s'il participe à une activité de la programmation.*

**Notez que la programmation peut changer sans préavis.  
Pas de cours durant la période de la Relâche scolaire.**

## PLAISIR, DÉCOUVERTE, APPRENTISSAGE

### SERVICE D'ANIMATION - MATERNELLE

6 janvier au 20 juin

- Lundi au vendredi, 16h à 18h

Coût : 25.00\$ par semaine  
6.00\$ par jour

### SERVICE D'ANIMATION - 1ere, 2e, 3e et 4e année

6 janvier au 20 juin

- Lundi au vendredi, 16h à 18h

Coût : 25.00\$ par semaine  
6.00\$ par jour

### SERVICE D'ANIMATION - 5e et 6e année (PAC)

6 janvier au 20 juin

- Lundi au vendredi, 16h à 18h

Coût : GRATUIT ( AVEC CARTE DE MEMBRE VALIDE)



# RELÂCHE SCOLAIRE

## VOTRE CAMP DE JOUR POUR LA RELÂCHE!

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



## THÉMATIQUE : SOUS L'OCÉAN

Sous-thématiques :



Bob l'éponge



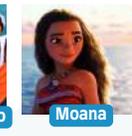
Atlantide  
l'empire perdu



Luca



Trouver Némô



Moana

### BESOIN D'AIDE LORS DES INSCRIPTIONS?

N'hésitez pas à communiquer avec nous au  
438 384-3332.

### Relâche scolaire 5-12 ans

3 mars au 7 mars

- Lundi au vendredi, 9h à 16h

Coût : 90.00\$

### Service d'accueil 5-12 ans

3 mars au 7 mars

- Lundi au vendredi, 7h à 9h et de 16h à 18h

Coût : 30.00\$

## INSCRIPTIONS

Date	Heure	Lieu
10 janv au 16 févr	13h à 18h	CCSE ou en ligne

## RABAIS

**10%** 2e enfant\*   **25%** 3e enfant\*   **25%** Faible revenu

\*Rabais pour les enfants d'une même famille résidants à la même adresse. Rabais applicable sur le prix le plus bas.



**JEUNESSE**  
12-17 ANS



# ANIMATION MILIEU DE VIE - GRATUIT



## ANIMATION MILIEU DE VIE 12-14 ans et 15-17 ans

Le milieu de vie est un endroit inclusif qui t'encourage à développer la responsabilisation de soi. Il y a toutes sortes d'activités facultatives comme l'art, la musique et même la cuisine. Il y a toujours des intervenants.tes et des animateurs.trices disponibles pour t'aider avec tout ce qui te préoccupe.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



## QUARTIER MUSIQUE 12-17 ans

Au Carrefour, nous avons un espace aménagé avec différents instruments tels que des guitares, des pianos, une batterie, etc.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



ABONNE-TOI POUR SUIVRE  
NOS DERNIÈRES  
ACTUALITÉS!



## QUARTIER ART 12-17 ans

Viens t'amuser à créer tes propres projets artistiques avec l'aide de nos animateurs.trices et intervenants.tes.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



## QUARTIER CULINAIRE 12-17 ans

Apprends à cuisiner avec les dons reçus au Carrefour et créer des recettes diverses à tous les jours.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



## SALLE DE JEUX 12-17 ans

Tu auras accès à plusieurs jeux : babyfoot, hockey sur table, table de billard, une tonne de jeux de société, etc.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



# ANIMATION MILIEU DE VIE - GRATUIT



## SALLE DE JEUX VIDÉOS 12-17 ans

Profite d'un espace de détente où tu pourras jouer à tes jeux préférés, seul.e ou en équipe!

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



## PÉRIODE DE DEVOIRS 12-17 ans

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.

**AU CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h

# ANIMATION ET COMITÉ - GRATUIT PAR ET POUR

## COMITÉ LA KLICK 12-17 ans

Ce comité est dédié à la planification et à l'organisation des soirées thématiques du CJ (Carrefour Jeunesse). Rencontre des nouvelles personnes et propose des idées d'activités ou autre pour améliorer ton CJ!

**CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Mardi, 16h à 17h

## SOIRÉES LUDIQUES 12-17 ans

Rejoins-nous pour une soirée ludique! Profite de jeux excitants, de défis amusants et d'activités créatives.

**CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Mardi, 18h à 21h

## SOIRÉES SPÉCIALES DU VENDREDI 12-17 ans

Rejoins-nous pour des activités spéciales tous ensemble les vendredis!

**CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Vendredi, 17h à 21h

## SOUPER COMMUNAUTAIRE 12-17 ans

Des activités de cuisines chaque semaine qui te permettront de développer tes compétences culinaires.

**CARREFOUR JEUNESSE**

20 janvier au 7 avril

- Mercredi, 17h à 19h



# ACTIVITÉS CULTURELLES - GRATUIT



## POTERIE

Initiation

♥ Partenariat avec Argile Atelier

Dans ce cours d'initiation à la poterie, les jeunes explorent les techniques de base, que ce soit au tour ou à la main, et repartent fièrement avec leur propre création unique!

AU CARREFOUR JEUNESSE

28 mars au 11 avril

- Vendredi, 17h à 19h

Départ du CJ à 16h45 pour se rendre à l'atelier.



## IMPROVISATION

Initiation

Vis une expérience ludique et créative sans jugement pour explorer ton imagination. À travers des jeux dynamiques et interactifs, apprend à improviser, et développe ta confiance en soi.

AU CARREFOUR JEUNESSE

26 février au 19 mars

- Mercredi, 19h à 20h

Pas de cours le 5 mars (Relâche scolaire)



## PROJET MURAL

Dans cet atelier, les jeunes auront l'opportunité de transformer un mur du CJ en une œuvre collective unique! Avec l'aide d'un animateur, ils créeront une murale de A à Z, pleine de couleurs.

AU CARREFOUR JEUNESSE

22 janvier au 19 février

- Mercredi, 18h à 19h

## DEVIENS AIDE-ANIMATEUR.TRICES

13-15 ANS

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

Pour plus d'informations :

**CONTACTE-NOUS!**

info@ccse.ca

438 384-3332



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES - GRATUIT



## BOXE

Initiation

♥ Partenariat avec Académie Frontenac

Dans ce cours d'initiation à la boxe, les jeunes explorent les techniques de base, que ce soit la posture, les techniques de frappe, la défense et les stratégies de combat.

AU CARREFOUR JEUNESSE

23 janvier au 20 février

- Jeudi, 18h à 19h



## ESCALADE

Initiation

♥ Partenariat avec Bloc shop

Dans ce cours d'initiation à l'escalade, les jeunes explorent les techniques de base et de sécurité. Que ce soit débutant ou expérimenté les animateurs sauront s'ajuster à tous.

AU CARREFOUR JEUNESSE

13 mars au 10 avril

- Jeudi, 18h à 19h

Départ du CJ à 16h pour se rendre à Bloc shop.



## MULTISPORTS

Multiniveaux

Découvre notre programme multisports! Viens pratiquer plusieurs sports avec nos animateurs.trices.

À CHOMEDEY-DE-MAISONNEUVE

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h30 à 20h30

## NCS ÉVÉNEMENTS

GRATUIT + CARTE MEMBRE OBLIGATOIRE

### 14 MARS - FRIPERIE

De 17h à 21h  
CARREFOUR JEUNESSE

### 7 FÉVRIER - SOIRÉE PYJAMA

De 17h à 21h  
CARREFOUR JEUNESSE

### 31 JANVIER, 28 FÉVRIER, 21 MARS - CINÉMA DE FIN DE MOIS

De 19h à 21h  
CARREFOUR JEUNESSE

### 14 FÉVRIER - ST-VALENTIN

De 18h à 21h  
CARREFOUR JEUNESSE

# RELÂCHE SCOLAIRE

GRATUIT + CARTE MEMBRE OBLIGATOIRE

JEUNESSE

12 - 17 ANS



## VOTRE PLACE PRÉFÉRÉE POUR LA RELÂCHE!

Nous proposons un camp de relâche pour les jeunes de 12 à 15 ans, **ouvert de 14h à 21h**.

## NOTES ACTIVITES

### 3 mars - lundi

Loup Garou

- 15h à 17h

Tournoi de jeux vidéos

- 17h à 20h30

### 4 mars - mardi

Patin et chocolat chaud

- 17h à 20h

Soirée prendre soin de soi

- 17h à 20h30

### 5 mars - mercredi

Confection bijoux

- 15h à 17h

Multisport

- 18h30 à 20h30

### 6 mars - jeudi

Ludique

- 15h à 17h

Brunch

- 17h à 20h

### 7 mars - vendredi

Scrapbooking

- 15h à 19h

Multisport

- 18h30 à 20h30

## BESOIN D'AIDE LORS DES INSCRIPTIONS?

N'hésitez pas à communiquer avec Anaïs sur

Instagram : [carrefour.jeunesse](https://www.instagram.com/carrefour.jeunesse)

Notez que la programmation peut changer sans préavis.  
Pas de cours durant la période de la Relâche scolaire.



**CASERNE**  
18 ANS ET PLUS



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## ACROBATIES - MAIN À MAIN

Tous niveaux



Dans ce cours vous apprendrez les techniques de mouvement au sol avec des compléments en main à main.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 19h30 à 21h30

Coût : 282.00\$ Rabais 55 ans et + : 253.80\$



## ACRO-DANSE

Tous niveaux



Découvrez ce programme de danse acrobatique, une fusion unique inspirée de danse contemporaine, des techniques d'entraînement au poids du corps popularisées par Ido Portal ainsi que des arts martiaux comme le tricking et la capoeira.

AVEC BENJAMIN TREMBLAY, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h à 19h30

Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$



## ACRO-TUMBLING

Tous niveaux



Vous recherchez une activité physique complète et stimulante? L'acrobatie au sol pourrait parfaitement vous convenir. Elle favorise le développement de la force et de l'endurance musculaires, ainsi que la coordination, de l'équilibre et de l'orientation spatiale.

AVEC ALEXANDRA CHARETTE, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h30 à 20h

Coût : 248.00\$ Rabais 55 ans et + : 223.20\$



## BOLAS (Poï)

Tous niveaux



La pratique des Bolas est une discipline qui mêle danse et jonglerie que nous pouvons retrouver dans les festivals et dans les spectacles de cirque. Vous apprendrez les bases fondamentales de cet art ainsi que des séquences et des chorégraphies pour trouver votre style!

AVEC JUDY SALLOUM, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h30 à 19h30

Coût : 200.00\$ Rabais 55 ans et + : 180.00\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**CERCEAU**  
Plusieurs niveaux



Augmentez votre conscience corporelle, votre orientation spatiale et passez par-dessus vos peurs ou blocage avec ce cours.

AVEC THÉA RUHLMANN (INITIATION), COREY TOMICIC (NIV. 1.5), ANOUK VALLÉE-CHAREST (NIV.2), ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

## INITIATION

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h à 19h30

Coût : 248.00\$ Rabais 55 ans et + : 223.20\$

## NIV. 1.5

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 20h à 21h30

Coût : 268.00\$ Rabais 55 ans et + : 241.20\$

## NIV. 2

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h15 à 19h45

Coût : 274.00\$ Rabais 55 ans et + : 246.60\$



**CORDE LISSE**  
Plusieurs niveaux



Vous êtes à la recherche d'une activité aérienne enrichissante et stimulante? La corde lisse est idéale pour apprendre à maîtriser et enchaîner des figures avec fluidité, souplesse, force et dynamisme.

AVEC MARTINE DUBÉ, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

## INITIATION

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 19h45 à 21h15

Coût : 248.00\$ Rabais 55 ans et + : 223.20\$

## NIV. 1.5 ET 2

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 19h à 20h20

Coût : 263.00\$ Rabais 55 ans et + : 236.70\$



NOUVEAU

**DANSE CONSCIENTE**  
Tous niveaux



Libérez-vous des blocages, équilibrez le corps, l'esprit, et vos émotions en apprenant à bouger en pleine conscience.

AVEC JUDY SALLOUM, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 19h45 à 21h15

Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$



**DANSE CONTEMPORAINE**  
Initiation



Vous cherchez un espace de confiance pour débiter votre pratique corporelle à travers la danse et le mouvement? L'objectif de ce cours est clair : vous permettre de prendre du plaisir à bouger tout en développant vos capacités corporelles.

AVEC BENJAMIN HERRERO, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h15 à 19h45

Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**NOUVEAU**

## DANSE HULA-HOOP

Tous niveaux



Mêlant danse, manipulation du hula-hoop et expression de soi, c'est améliorer sa posture, sa coordination, sa souplesse, sa bonne humeur et renforcer ses muscles de manière créative.

AVEC FANNY CAUDRON, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h à 19h30

Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$



## JEU CLOWNESQUE

Tous niveaux



Ce cours vous invite à jouer, trébucher, rencontrer, observer, rire de soi, se dévoiler et se révéler. C'est une activité idéale pour expérimenter et maîtriser les règles de l'Art clownesque, avec pour seul mot d'ordre : le plaisir!

AVEC CORALIE GIRARD, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h à 20h30

Coût : 351.00\$ Rabais 55 ans et + : 315.90\$



## ÉQUILIBRE

Initiation



Initiez-vous aux principes des équilibres sur les mains, en travaillant le placement et les différentes positions d'équilibre. Une préparation physique axée sur l'endurance, la musculation et la souplesse est intégrée à la séance.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h à 19h30

Coût : 203.00\$ Rabais 55 ans et + : 182.70\$



## FLEXIBILITÉ EN PLEINE CONSCIENCE

Tous niveaux



Ce cours vous enseigne des techniques de flexibilité passive et active pour améliorer votre souplesse tout en renforçant vos articulations, favorisant un corps sain et des performances artistiques sécuritaires.

AVEC JINNY JACINTO, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 20h15 à 21h45

Coût : 240.00\$ Rabais 55 ans et + : 216.00\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**SANGLES**  
Plusieurs niveaux



**TRAPÈZE**  
Plusieurs niveaux



Ce cours utilise les sangles aériennes pour favoriser le dépassement physique et mental. Vous y trouverez un programme axé sur le renforcement de la ceinture abdominale et du corps en général, ainsi que sur l'endurance et la conscience corporelle.

AVEC THÉA RUHLMANN (INITIATION) ET ANOUK VALLÉE-CHAREST (NIV.2), ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

## INITIATION

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 19h45 à 21h15

Coût : 299.00\$ Rabais 55 ans et + : 269.10\$

## NIV.2

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 19h45 à 21h15

Coût : 299.00\$ Rabais 55 ans et + : 269.10\$

Vous explorerez le vocabulaire aérien, de nouvelles figures, le renforcement musculaire, la conscience corporelle, l'orientation spatiale ainsi que la gestion des peurs et blocages.

AVEC MARTINE DUBÉ, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

## INITIATION

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h à 19h30

Coût : 253.00\$ Rabais 55 ans et + : 227.70\$

## NIV.1

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 20h20 à 21h40

Coût : 253.00\$ Rabais 55 ans et + : 227.70\$

## NIV.3

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 17h45 à 19h

Coût : 253.00\$ Rabais 55 ans et + : 227.70\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



TISSU  
Plusieurs niveaux



Augmentez votre conscience corporelle, votre orientation spatiale et passez par-dessus vos peurs ou blocage avec ce cours.

AVEC YVES LANDRY, COREY TOMICIC ET ANOUK VALLÉE-CHAREST, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR DOUCET

## INITIATION - YVES LANDRY

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h15 à 19h45

Ou

- Lundi, 20h à 21h30

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .1 - YVES LANDRY

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 20h à 21h30

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .1.5 - COREY TOMICIC

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 20h à 21h30

Ou

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h15 à 19h45

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .2 - YVES LANDRY

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h15 à 19h45

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .2. - COREY TOMICIC

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h15 à 19h45

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .2.5 - COREY TOMICIC

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 20h à 21h30

**Coût : 265.00\$ Rabais 55 ans et + : 238.50\$**

## NIV .3 - ANOUK VALLÉE-CHAREST

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 20h à 21h30

**Coût : 288.00\$ Rabais 55 ans et + : 259.20\$**

## NIV .3 - COREY TOMICIC

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h à 20h

**Coût : 375.00\$ Rabais 55 ans et + : 337.50\$**

## NIV .4 - ANOUK VALLÉE-CHAREST

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h à 20h

**Coût : 387.00\$ Rabais 55 ans et + : 348.30\$**



# ADULTES-AÎNÉS

18 ANS ET PLUS



# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



## BINGO

Installez-vous pour le Bingo, tombez sur les combinaisons gagnantes et repartez avec la cagnotte! Si vous le souhaitez, vous pouvez arriver plus tôt avec votre repas et dîner avec les autres participants.tes sur place.

**AVEC LOUISE CHAMBERLAND ET CÉLINE ROUSSY, AU CCSE MAISONNEUVE**

**22 janvier au 9 avril**

- Mercredi, 13h à 15h

**Coût : GRATUIT + CARTE MEMBRE  
1\$ EN SUPPLÉMENT PAR CARTE DE BINGO**



## TENNIS DE TABLE

Vous êtes amateur.trice de ping-pong? Le CCSE Maisonneuve met gratuitement à votre disposition des tables de tennis de table. Cette activité est ouverte à tous les adultes.

**AU CCSE MAISONNEUVE**

**21 janvier au 8 avril**

- Mercredi, 13h à 15h

**Coût : GRATUIT + CARTE MEMBRE**



## CERCLE DE FERMIÈRES

Hochelaga-Maisonneuve - organisme à but non 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.

### DATES ET HORAIRES :

**25 janvier au 12 avril**

- Samedi, 9h à 12h

**21 janvier au 8 avril**

- Mardi et jeudi, 19h à 21h30

**AU CCSE MAISONNEUVE, SALLE TERRE CUITE**

**Coût : CARTE MEMBRE + COTISATION DE 35\$ AUPRÈS DU CERCLE DE FERMIÈRES**



# ACTIVITÉS CULTURELLES



## JARDINAGE EN VILLE

Initiation

Vous verrez notamment les bases du jardinage, la culture des semis, le compagnonnage, la préparation d'un potager ou du jardinage sur balcon. Vous repartirez avec des semis!

AVEC PIERRE VAILLANT, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 12 mars

- Mercredi, 18h30 à 19h30

Coût : 40.00\$ Rabais 55 ans et + : 36.00\$



## ATELIER DE DESSIN - MODÈLE VIVANT



Cet atelier libre de dessin de modèle vivant s'adresse à des artistes ayant des connaissances en dessin. Les participants doivent apporter leur matériel. Tables, chaises et chevalet seront fournis.

AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 26 février

- Mercredi, 19h à 21h

Coût : 90.00\$ Rabais 55 ans et + : 81.00\$



## AQUARELLE

Multiniveaux

Ce cours est ouvert à tous les niveaux. À l'aide d'exercices dirigés, plusieurs notions seront enseignées tel que le mélange de couleurs, la création d'un nuancier, les textures et plus encore!

AVEC DIANE MORAIS, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 12h30 à 15h

Coût : 177.00\$ Rabais 55 ans et + : 159.30\$



## DESSINS

Multiniveaux

Ce cours est ouvert à tous les niveaux. À l'aide d'exercices dirigés, plusieurs notions seront enseignées tel que le dessin d'observation, la perspective, les ombres et lumières et plus encore! La liste du matériel vous sera remise au premier cours

AVEC DIANE MORAIS, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 10h à 12h

Coût : 130.00\$ Rabais 55 ans et + : 117.00\$



# ACTIVITÉS CULTURELLES



## ÉBÉNISTERIE

Atelier libre

Vous souhaitez réaliser un projet personnel avec l'appui d'un formateur? Les ateliers sont ouverts à toutes les personnes ayant déjà suivi un cours d'ébénisterie-initiation ou toute autre formation équivalente.

AVEC DANIELLE COSSETTE (MARDI), RICHARD BRAZEAU (MERCREDI), AU CCSE MAISONNEUVE

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 13h à 16h

Ou

- Mardi, 18h30 à 21h30

**Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$**

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h30 à 21h30

**Coût : 186.00\$ Rabais 55 ans et + : 167.40\$**



## ITALIEN

Débutant

Voyagez en Italie avec ce cours d'initiation à l'italien! Dans ce cours, vous apprendrez les bases de cette langue à l'aide d'exercices pratiques. Ce tarif inclus un frais de 5\$ d'impression par personne.

AVEC VERONICA MALATESTA, AU CCSE MAISONNEUVE

30 janvier au 10 avril

- Jeudi, 19h à 21h

**Coût : 146.00\$ Rabais 55 ans et + : 131.40\$**



## ESPAGNOL

Plusieurs niveaux

Dans ce cours, l'apprentissage se fait par l'interaction entre les participants. Technique d'assimilation et maîtrise des expressions familières. Ce tarif inclus un frais de 5\$ d'impression par personne.

AVEC IVONNE MUNOZ, AU CCSE MAISONNEUVE

Débutant - 1

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 19h à 21h

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**

Intermédiaire - 1

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 19h à 21h

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**

Intermédiaire - avancé

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 9h à 11h

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**

Avancé - conversation

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 19h à 21h30

**Coût : 191.00\$ Rabais 55 ans et + : 171.90\$**



# ACTIVITÉS CULTURELLES



## INITIATION À LA MÉDITATION

Dans ce cours d'initiation, vous découvrirez les principes de base qui sous-tendent la pratique de la méditation et vous vous sensibiliserez à ses bienfaits. Vous expérimenterez à chaque semaine un type de respiration et une série d'exercices pour vous mettre dans un état d'esprit calme de réceptivité et vous prédisposer à une séance méditative, ainsi que divers types de méditations.

AVEC CATHERINE LAVOIE, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 19h30 à 20h30

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



## SCULPTURE SUR BOIS Multiniveaux

Apprenez ou approfondissez les rudiments de la sculpture sur bois pour réaliser votre œuvre. Pour les débutants les outils peuvent être fournis.

AVEC ISABELLE FOREST, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 9h à 12h

Coût : 170.00\$ Rabais 55 ans et + : 153.00\$



## PEINTURE Multiniveaux

Dans cet atelier, vous travaillerez sur un projet personnel en apprenant des techniques de peinture autant en acrylique qu'à l'huile. Les participants doivent apporter leur matériel.

AVEC MADELEINE MAYO, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 10h à 12h

Ou

- Mercredi, 13h à 15h

Coût : 133.00\$ Rabais 55 ans et + : 119.70\$

## NOS COMITÉS PAR ET POUR!

Nous avons mis en place plusieurs comités pour permettre aux membres de s'impliquer afin d'améliorer nos services :

- Comité en Or
- Comité de mobilisation
- Comité des bénévoles

VOUS SOUHAITEZ AGIR POUR LA COMMUNAUTÉ?

Contactez-nous au 438 384-3332  
ou à [info@ccse.ca](mailto:info@ccse.ca)



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## BADMINTON

Libre

Réservez votre terrain en famille, entre amis ou entre collègues! Le coût correspond à la réservation d'un terrain pour une heure de jeu (simple ou double).

ÉCOLE EULALIE-DUROCHER

### 20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h15 à 19h15
- Ou
- Lundi, 19h15 à 20h15
- Ou
- Lundi, 20h15 à 21h15

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**

### 21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h15 à 19h15
- Ou
- Mardi, 19h15 à 20h15
- Ou
- Mardi, 20h15 à 21h15

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**

### 22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h15 à 19h15
- Ou
- Mercredi, 19h15 à 20h15
- Ou
- Mercredi, 20h15 à 21h15

Pas de cours le 9 avril 2025.

**Coût : 147.00\$ Rabais 55 ans et + : 132.30\$**



## ABDOS-FESSIERS

Multiniveaux



Ce cours est un entraînement musculaire qui consiste en une série d'exercices concentrés sur le renforcement des muscles abdominaux et fessiers. Cela travaille également l'endurance en cardio ce qui travaille le renforcement musculaire autant en dynamique qu'en statique.

AVEC MATHIEU LECLERC, AU CCSE MAISONNEUVE

### 21 janvier au 8 avril

- Mardi, 20h à 21h

**Coût : 160.00\$ Rabais 55 ans et + : 144.00\$**



## BURLESQUE

Multiniveaux

Ce cours, ouvert à tous, se construit autour des codes de l'effeuillage illustrés par de courtes chorégraphies de cabaret. C'est aussi un moyen de reprendre confiance en soi et de se réapproprier son corps.

AVEC HANNAH ROIRANT, AU CCSE MAISONNEUVE

### 22 janvier au 25 mars

- Mercredi, 18h30 à 20h

**Coût : 187.00\$ Rabais 55 ans et + : 168.30\$**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Régulier



Entraînez-vous pour rester en santé! Cette mise en forme inclue des exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés à tous âges. La tenue de sport et les souliers de courses sont exigées.

AVEC NADIA HAFIZ, AU CCSE MAISONNEUVE

6 février au 10 avril

- Jeudi, 11h à 12h

Coût : 120.00\$ Rabais +55 ans : 108.00\$

3 février au 7 avril

- Lundi, 11h à 12h

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Adapté (anciennement spécialisé)



Entraînez-vous pour rester en santé! Cette mise en forme inclue des exercices de faible intensité adaptés. Tenue de sport et souliers de course exigés.

AVEC NADIA HAFIZ, AU CCSE MAISONNEUVE

6 février au 10 avril

- Jeudi, 10h à 11h

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



## ESSENTRICS

Multiniveaux



L'essentric 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.

AVEC MARINE CHEVANNE, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 18h30 à 19h30

Coût : 121.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.90\$



## ÉTIREMENT ET RELAXATION

Multiniveaux



Prenez soin de vous avec nos exercices d'étirement de faible intensité adaptés à tous. Il est recommandé de porter des vêtements de sport et des souliers de course pour cette activité.

AVEC NADIA HAFIZ, AU CCSE MAISONNEUVE

4 février au 8 avril

- Mardi, 10h à 11h

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## DANSE DU MONDE

Débutant

La danse du monde est un moyen d'expression qui vous permettra de mieux appréhender notre diversité culturelle. Apprenez plus de 30 pas de bases nécessaires à la compréhension des danses du monde.

AVEC PIERRE GINGRAS DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 19h à 21h30

Coût : 85.00\$ Rabais 55 ans et + : 76.50\$



## DANSE SCANDINAVE

Débutant

Le folklore scandinave est principalement un folklore de couple il est donc préférable de venir avec un partenaire. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent découvrir et en apprendre sur ce folklore, les rudiments et les danses de base. Il est possible de participer également au cours de niveau intermédiaire avancé pour apprendre de nouvelles danses et approfondir leurs connaissances.

AVEC JOCELYNE VAILLANCOURT ET SERGE LAMOTHE DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 13h à 14h

Coût : 50.00\$ Rabais 55 ans et + : 45.00\$



## DANSE FOLKLORIQUE INTERNATIONALE

Intermédiaire - avancé

Apprenez en plus sur les danses traditionnelles ainsi que la culture de différents pays. Vous connaissez déjà les différents pas de base et vous avez quelques années d'expériences en danse folklorique internationale? Ce cours est fait pour vous!

AVEC JOCELYNE VAILLANCOURT DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

22 janvier au 9 avril

- Mercredi, 19h à 21h30

Coût : 90.00\$ Rabais 55 ans et + : 81.00\$



## DANSE SCANDINAVE

Intermédiaire - avancé

Le folklore scandinave est principalement un folklore de couple il est donc préférable de venir avec un partenaire. Ce cours s'adresse aux personnes qui connaissent déjà les danses de base et leur permettront de découvrir de nouvelles danses, d'approfondir leurs connaissances et de les mettre en pratique. Il est possible de également participer au cours de de niveau débutant.

AVEC JOCELYNE VAILLANCOURT ET SERGE LAMOTHE DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 14h à 16h

Coût : 50.00\$ Rabais 55 ans et + : 45.00\$



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



## PILATES EN DOUCEUR

Multiniveaux



Ce cours de Pilates, s'adresse aux personnes de tous âges, permet de développer une force, une souplesse, une endurance, une posture optimale et ce, sans stresser les articulations. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous avons une quantité limitée de ceux-ci.

AVEC MATHIEU LECLERC, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 13h15 à 14h15

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



## PILATES

Multiniveaux



Vous effectuerez différents exercices au sol et debout avec divers accessoires tels que des ballons, des petits poids. Les participants sont invités à suivre leur propre rythme. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous avons une quantité limitée de ceux-ci.

AVEC CHLOÉ BOURDAGES-ROY, AU CCSE MAISONNEUVE

24 janvier au 11 avril

- Vendredi, 10h à 11h

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



## PILATES

Posture et renforcement musculaire



Ce 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. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous avons une quantité limitée de ceux-ci.

AVEC MATHIEU LECLERC, AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 20h15 à 21h15

Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$



PLACES LIMITÉES

Vous avez plus de 50 ans?  
Vous souhaitez bouger en groupe et faire de nouvelles rencontres?  
Le programme VIACTIVE est fait pour vous!

Il est composé de séances d'exercices sécuritaires et adaptés, exécutés au son d'une musique entraînante.

En collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

**AU CCSE MAISONNEUVE, par un bénévole**

24 janvier au 11 avril

- Vendredi, 11h à 12h

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**QI GONG**  
Multiniveaux



Découvrez ou redécouvrez la pratique du Qi Gong! Cet art peut être classée comme martiale, médicale ou spirituelle. C'est trois styles ont trois choses en commun : ils impliquent une posture, des techniques de respiration et de la concentration.

AVEC JEREMIE POITRAS, AU CCSE MAISONNEUVE

**20 janvier au 7 avril**

- Lundi, 19h30 à 20h30

**Coût : 140.00\$ Rabais 55 ans et + : 126.00\$**

**21 janvier au 8 avril**

- Mardi, 10h à 11h

**Coût : 140.00\$ Rabais 55 ans et + : 126.00\$**



**TAI CHI**  
Plusieurs niveaux



Ce cours de Tai Chi enseigne le style Yang, la forme longue et traditionnelle. Apprenez les principes de base, comment se placer, se déplacer, avancer, reculer, garder une posture droite et souple et augmenter votre niveau énergétique.

AVEC JEREMIE POITRAS, AU CCSE MAISONNEUVE

Débutant - intermédiaire

**20 janvier au 7 avril**

- Lundi, 18h30 à 19h30

**Coût : 140.00\$ Rabais 55 ans et + : 126.00\$**

Intermédiaire - avancé

**21 janvier au 8 avril**

- Mardi, 11h à 12h

**Coût : 140.00\$ Rabais 55 ans et + : 126.00\$**



**VOLLEYBALL**  
Plusieurs niveaux



AVEC ANTOINE BLAIN, À ÉCOLE EULALIE-DUROCHER

**Intermédiaire**

Inscrivez-vous à cette activité si vous avez déjà joué au volleyball (cours d'éducation physique ou entre amis en intérieur ou extérieur)

**23 janvier au 10 avril**

- Jeudi, 18h15 à 19h45

**Coût : 80.00\$ Rabais +55 ans : 72.00\$**

**Avancé**

Inscrivez-vous à cette activité si vous avez déjà joué dans une équipe et participer à des tournois.

**23 janvier au 10 avril**

- Jeudi, 20h à 21h30

**Coût : 80.00\$ Rabais +55 ans : 72.00\$**



**YOGA CHAISE/DEBOUT**  
Multiniveaux



Découvrez différentes postures adaptées de yoga notamment l'utilisation d'une chaise comme support, favorisant flexibilité et relaxation. Idéal pour tous niveaux.

AVEC SUZANNE SIROIS AU CCSE MAISONNEUVE

**25 janvier au 12 avril**

- Samedi, 9h30 à 10h30

**Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**YOGA RONDEURS**  
Multiniveaux



Vous avez des rondeurs et vous n'osez pas fréquenter une classe de yoga dite «normale»? Ce cours est fait pour vous! Vivez une expérience enrichissante, dans un environnement sécuritaire et non-compétitif. Une serviette et un tapis sont recommandés. Les blocs et sangles sont fournis.

AVEC SUZANNE SIROIS (FONDATRICE) ET JULIE DEBLOIS  
AU CCSE MAISONNEUVE

20 janvier au 7 avril

- Lundi, 18h45 à 19h45

**Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$**

Ou

25 janvier au 12 avril

- Samedi, 10h45 à 11h45

**Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$**



**YOGA VINYASA**  
Multiniveaux



Cette approche renforce le corps tout en apaisant l'esprit, et favorise une libération des tensions pour une sensation de bien-être globale. Il est recommandé d'apporter son tapis, nous avons une quantité limitée de ceux-ci.

AVEC AURÉLIE LACHAMBRE AU CCSE MAISONNEUVE

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 19h45 à 20h45

**Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$**



**YOGA HATHA**  
Multiniveaux



Le Hatha yoga est une forme particulière de yoga provenant de l'Inde. Le Hatha yoga implique la pratique de postures, la discipline du souffle et la méditation que vous retrouverez dans ces cours. Il est recommandé d'apporter son tapis, nous avons une quantité limitée de ceux-ci.

AVEC AURÉLIE LACHAMBRE AU CCSE MAISONNEUVE

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h30 à 19h30

**Coût : 120.00\$ Rabais 55 ans et + : 108.00\$**



**ZUMBA**  
Multiniveaux



Remettez-vous en forme sur des musiques entraînantes et dynamiques pour améliorer votre tonus musculaire, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et votre estime de soi. Tenue de sport et souliers de course exigés.

AVEC SOFIA COLATO (JEUDI) ET SHARON CALDERON (MARDI)  
AU CCSE MAISONNEUVE

23 janvier au 10 avril

- Jeudi, 18h30 à 19h30

**Coût : 90.00\$ Rabais 55 ans et + : 81.00\$**

Ou

21 janvier au 8 avril

- Mardi, 18h30 à 19h30

**Coût : 90.00\$ Rabais 55 ans et + : 81.00\$**

# COURS À LA CARTE

Vous êtes un(e) habitué(e) et vous ne pouvez malheureusement pas vous inscrire à cette session-ci? Vous souhaitez découvrir une nouvelle activité et tester un cours avant de vous engager pour la session? Essayez nos cours à la carte! **(selon les places disponibles).**

**INFORMATION :** Pour les cours du secteur Adultes-Aînés, veuillez nous contacter pour vérifier la disponibilité des places. L'activité doit être payée AVANT le cours.



## SECTEUR ADULTES-AÎNÉS

Abdos-fessiers	Mercredi	20h à 21h	20.00\$	CCSE
Atelier de dessin - modèle vivant	Mercredi	19h à 21h	15.00\$	CCSE
Conditionnement physique régulier	Jeudi	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Conditionnement physique régulier	Lundi	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Conditionnement physique spécialisé	Jeudi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Essentrics	Mercredi	18h30 à 19h30	15.00\$	CCSE
Étirement et relaxation	Mardi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Pilates posture et renforcement musculaire	Lundi	20h15 à 21h15	15.00\$	CCSE
Pilates douceurs	Lundi	13h15 à 14h15	15.00\$	CCSE
Pilates multiniveaux	Vendredi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Qi Gong	Lundi	19h30 à 20h30	15.00\$	CCSE
Qi Gong	Mardi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Sculpture sur bois	Lundi	9h à 12h	18.00\$	CCSE
Tai Chi - Débutant - Intermédiaire	Lundi	18h30 à 19h30	15.00\$	CCSE
Tai Chi - Intermédiaire - Avancé	Mardi	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Volleyball - Avancé	Jeudi	20h à 21h30	10.00\$	École Eulalie-Durocher
Volleyball - Intermédiaire	Jeudi	18h15 à 19h45	10.00\$	École Eulalie-Durocher
Yoga Hatha	Jeudi	18h30 à 19h30	15.00\$	CCSE
Yoga Vinyasa	Jeudi	19h45 à 20h45	15.00\$	CCSE
Yoga Rondeurs	Lundi	18h45 à 19h45	15.00\$	CCSE
Zumba	Jeudi	18h30 à 19h30	12.00\$	CCSE
Zumba	Mardi	18h30 à 19h30	12.00\$	CCSE

NOUS CONTACTER :

438-384-3332

info@ccse.ca

# COURS À LA CARTE



**INFORMATION :** Pour les cours du secteur Caserne, veuillez nous contacter à l'avance, pour que nous puissions demander l'accord au professeur.



## SECTEUR CASERNE

Acro-Tumbling (tous niveaux)	Jeudi	18h30 à 20h	25.00\$	Caserne
Acro - Danse	Mercredi	18h à 19h30	25.00\$	Caserne
Acrobaties - main à main	Lundi	19h30 à 21h	25.00\$	Caserne
Bolas - Initiation	Mardi	18h30 à 19h30	20.00\$	Caserne
Cerceau initiation	Mercredi	18h à 19h30	25.00\$	Caserne
Cerceau - Niv. 1.5	Mardi	20h à 21h30	25.00\$	Caserne
Cerceau - Niv.2	Jeudi	18h15 à 18h45	25.00\$	Caserne
Corde lisse - Initiation	Jeudi	19h45 à 21h15	25.00\$	Caserne
Corde lisse - Niv. 1.5 - Niv.2	Mardi	19h à 20h20	25.00\$	Caserne
Danse contemporaine	Lundi	18h15 à 19h45	20.00\$	Caserne
Danse consciente	Mardi	19h45 à 21h15	20.00\$	Caserne
Danse hula-hoop	Mardi	18h à 19h30	20.00\$	Caserne
Équilibre - initiation	Lundi	18h à 19h30	20.00\$	Caserne
Flexibilité en pleine conscience	Mercredi	20h15 à 21h45	20.00\$	Caserne
Jeu clownesque	Jeudi	18h à 20h30	32.00\$	Caserne
Sangles - initiation	Mercredi	19h45 à 21h15	25.00\$	Caserne
Sangles - Niv.2	Jeudi	19h45 à 21h15	25.00\$	Caserne
Tissu - initiation	Lundi	18h15 à 19h45	25.00\$	Caserne
Tissu - initiation	Lundi	20h à 21h30	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv. 1	Mercredi	20h à 21h30	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv. 1.5	Lundi	18h15 à 18h45	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv. 1.5	Mercredi	20h à 21h30	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv.2	Lundi	20h à 21h30	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv.2	Mardi	18h15 à 19h45	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv.2	Mercredi	18h15 à 18h45	25.00\$	Caserne
Tissu - Niv.3	Mardi	20h à 21h30	35.00\$	Caserne
Tissu - Niv.3	Mercredi	18h à 20h	35.00\$	Caserne
Tissu - Niv. 4	Mardi	18h à 20h	35.00\$	Caserne
Trapèze - Initiation	Mardi	19h à 20h20	25.00\$	Caserne
Trapèze - Initiation	Jeudi	18h à 19h30	25.00\$	Caserne
Trapèze - Niv.3	Mardi	17h45 à 19h	25.00\$	Caserne

# ÉVÉNEMENTS



## THEATRE : UBU ROI D'ALFRED JARRY UNE BOUFFONNERIE À NE PAS MANQUER!

Mise en scène : Pierre Vaillant

Dates :

- Vendredi 30 mai 2025 à 20h
- Samedi 31 mai 2025 à 20h
- Dimanche 1 juin 2025 à 14h30



## LANCEMENT DU CAFÉ-THÉÂTRE Le 1er Février 2025 - GRATUIT

Direction vocal : Isabelle Descôteaux

Dates :

- Vendredi 2 mai 2025 à 20h
- Samedi 3 mai 2025 à 20h
- Dimanche 4 mai 2025 à 14h30

**2025**  
**AGA**  
**ANNUELLE**

Cher(e) membre, participez à la vie de votre CCSE Maisonneuve en assistant à l'assemblée générale annuelle.

**24 AVRIL 2025**

Plus d'information 438 384-332

notre Site Internet [www.ccse.ca](http://www.ccse.ca)

Nos assemblées générale et annuelle sont prévues pour le 24 avril 2025. Les horaires et la programmation seront communiqués plus tard.

**UN GRAND MERCI**  
À NOS PARTENAIRES !

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
**Montréal** 

**Québec** 



**CCSE**  
Maisonneuve

**SUNVEZ**  
**NOUS!**

 [WWW.CCSE.CA](http://WWW.CCSE.CA)

 [CCSE MAISONNEUVE](https://www.facebook.com/CCSE.MAISONNEUVE)

 [CCSE.MAISONNEUVE](https://www.instagram.com/CCSE.MAISONNEUVE)