

PROGRAMMATION

Automne 2025



CCSE MAISONNEUVE - CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS



 CCSE Maisonneuve
4375, rue Ontario Est
Montréal, QC H1V 1K5

 www.ccse.ca

 (438) 384-3332



Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal 

Québec 

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

SESSION AUTOMNE - DÉBUTE LE 15 SEPTEMBRE 2025

PRÉINSCRIPTIONS*

Secteurs	Heures	Date	Lieu
Adultes-Aînés	11h à 20h	Mercredi 3 septembre	CCSE ou en ligne
Caserne	16h à 20h		

***Prérequis :** Avoir été inscrit(e) à la même activité à la session printemps 2025 et avoir une carte de membre valide. Une distribution de numéros de passage se fera dès 8h30 à la réception. L'inscription est en continu après cette date, selon les places disponibles.

INSCRIPTIONS

Secteurs	Heures	Date	Lieu
Enfance-Famille	13h à 20h	Jeudi 4 septembre	CCSE ou en ligne
Jeunesse	13h à 20h		
Adultes-Aînés	10h à 20h		
Caserne	16h à 20h		

Ouvert à toutes et tous selon les places disponibles.

COMMENT S'INSCRIRE ?

CRÉEZ VOTRE PROFIL

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

EN LIGNE VIA SPORT-PLUS :

Rendez-vous sur notre site Internet www.ccse.ca et cliquez sur [Inscription en ligne](#) puis « Créer mon compte ». Vous pouvez [suivre les instructions grâce à notre tutoriel](#) et créer facilement un compte individuel ou un compte familial en incluant les membres de votre famille vivant à la même adresse.

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

EN PERSONNE :

Vous pouvez également vous déplacer au CCSE Maisonneuve et nous pouvons vous aider à créer votre profil.

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 numérique, elle figure uniquement dans notre logiciel.

FRAIS D'INSCRIPTION

Un **frais d'inscription de 8\$ par session et par personne** est applicable automatiquement lors de votre inscription à une activité payante.

VIGNETTE DE STATIONNEMENT

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

Attention : *Cette vignette n'est pas remboursable et ne peut être utilisée que sur le véhicule identifié lors de l'achat.*

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.

ACCESSIBILITÉ

Dans un souci d'accessibilité pour toutes et tous, des rabais sont disponibles sur les activités proposées. **Ces rabais sont applicables uniquement en personne et ne sont pas cumulatifs.** Notez que si vous effectuez votre inscription en ligne, vous n'aurez pas accès au rabais par la suite.

Rabais 55 ans et +

10%
Sur votre activité

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

Entente de paiement

Afin de faciliter le paiement d'une activité, il est possible de conclure une entente sur place avec les coordonnatrices des programmes du secteur.

Programme d'accessibilité financière pour les personnes à faible revenu

25%
Sur votre activité

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, selon le nombre de personnes de votre famille.

1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.	5 pers.	6 pers.	7 pers.
31 264 \$	38 922 \$	47 851 \$	58 096 \$	65 892 \$	74 315 \$	82 739 \$

Autres renseignements

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 Internet de Revenu Québec](#).

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/CRÉDIT

Toutes les demandes de remboursement doivent être adressées par courriel à info@ccse.ca. Vous pouvez consulter notre [politique directement en ligne](#) ainsi que le formulaire à compléter. Pour toute question, vous pouvez nous contacter ou venir en personne à la réception afin que nous puissions vous répondre.

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.

MISSION - VISION - VALEURS

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. Un lien d'appartenance se développe par la participation principalement à des activités de loisir, par l'éducation populaire et par l'action communautaire, en interaction directe auprès de 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 et Écoresponsable.

Nous offrons des activités variées qui répondent aux besoins de la communauté, tout en facilitant l'intégration de chaque citoyenne et citoyen. Notre objectif est de proposer des activités accessibles à tous les âges et à des coûts abordables. Nous organisons aussi plusieurs événements annuels grâce à la participation et au soutien des bénévoles.

Notre volonté est d'encourager également les collaborations avec les organismes locaux, les écoles et l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve pour renforcer notre impact communautaire.

Dans la communauté depuis plus de 54 ans !



CCSE Maisonneuve -
Ancien marché public de Maisonneuve

4375, rue Ontario Est,
Montréal, Québec H1V 1K5



Carrefour Jeunesse du
CCSE Maisonneuve

4240, rue Ontario Est,
Montréal, Québec H1V 1K1



Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet
(Caserne) du CCSE Maisonneuve

3622, rue Hochelaga,
Montréal, Québec H1W 1J1

NOS SECTEURS



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
- Camp de la relâche scolaire
- Camp de jour estival
- PAC d'été (Pré-ados du CCSE) pour les 9-12 ans



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
- Animations thématiques
- Comité PAR et POUR les jeunes (La Klick)
- Relâche scolaire
- Milieu de vie estival (13-17 ans)



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

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 (\$)



SÉMINAIRE, RENCONTRE, CONFÉRENCE

Nous vous accueillons pour vos rencontres d'équipe avec le matériel à disposition :

- Tableaux blancs dans certaines salles
- Places assises
- Écran TV et câbles HDMI (\$)

VOUS AVEZ UNE DEMANDE SPÉCIALE ?

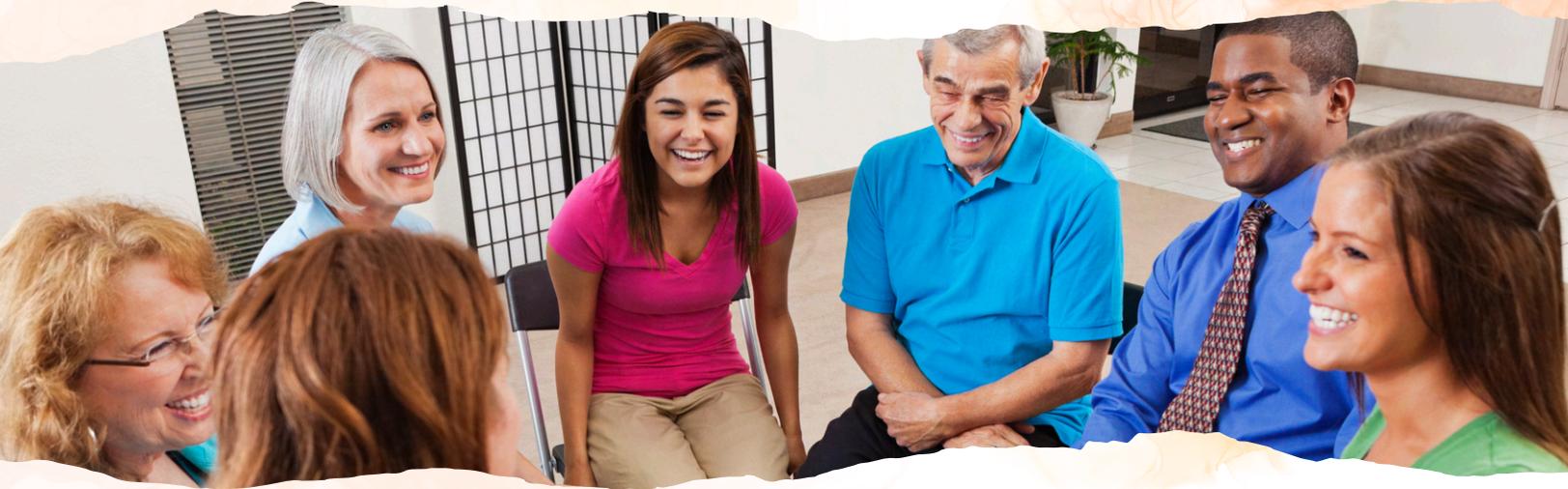
Notre équipe est à votre disposition pour répondre à vos demandes, à condition que vos besoins spécifiques apparaissent dans la demande de réservation.

Demande de réservation en ligne :

www.ccse.ca

OU PAR TÉLÉPHONE AU (438) 384-3332.

FAITES UNE DIFFÉRENCE !



VOUS SOUHAITEZ METTRE VOS APTITUDES AU SERVICE DE VOTRE COMMUNAUTÉ ?

INTÉGREZ UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET PASSIONNÉE !

De nombreuses opportunités d'engagement communautaire sont possibles au sein de notre équipe lors d'événements spéciaux ou lors d'activités (Bingo, organisation de la billetterie lors des spectacles du Café-Théâtre, etc.). **Renseignez-vous et appliquez par courriel à 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 **PAR et POUR** des personnes âgées ayant pour objectif d'améliorer notre offre de services auprès d'eux et de s'assurer qu'elle répond à leur besoin.

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 !



Parlons de loisirs ensemble !

COMITÉ ACTION LOISIRS : La mise en place de ce comité permet aux membres de s'impliquer concrètement pour le CCSE Maisonneuve. Ce nouveau comité a pour mandat d'élaborer un plan de réflexion sur le « **loisir d'aujourd'hui** » au sein du quartier Hochelaga-Maisonneuve. Il sera mis en œuvre en collaboration avec l'équipe du CCSE.



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

SOUTENEZ VOTRE CCSE



SOUTENIR VOTRE CCSE, C'EST ENCOURAGER 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...) 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 comprenant 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 dirait 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 Action loisirs;
- 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 donations en personne au CCSE Maisonneuve ou par Interac à comptabilite@ccse.ca





Le **secteur Enfance-Famille** (0 à 12 ans) offre des activités parent-enfant, culturelles et sportives ainsi que des représentations de fin de session. Toute cette diversité est réalisée dans un cadre favorisant l'éveil, le jeu et le développement de chaque enfant pour eux et entre eux. C'est également un moyen de renforcer le lien familial par le partage des découvertes et expériences des enfants à leurs parents ou aux autres membres de leur famille.

ENFANCE-FAMILLE

0-12 ANS

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



MATINÉES DES PIROUETTES - PARC INTÉRIEUR 0-5 ans

Les Matinées des Pirouettes est un parc intérieur où les tout-petits peuvent jouer, courir et socialiser. 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 et font la promotion des activités.

AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 6 décembre*

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

Coût : 5.00\$

ACTIVITÉS CULTURELLES



ARTS DE LA SCÈNE 5-6 ans, 7-9 ans et 10-12 ans

Notre atelier théâtral invite à explorer l'art de la performance. Cet atelier va permettre aux enfants d'explorer les bases du jeu théâtral à travers des jeux d'expression, des improvisations et des mises en situations ludiques.

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION AUTOMNE :
4 DÉCEMBRE 2025

AVEC KARINE DAVIAU, AU CCSE MAISONNEUVE

5-6 ANS - INITIATION

16 septembre au 4 décembre

- Mardi, 17h15 à 18h15

Coût : 72.00\$

7-9 ANS

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 17h15 à 18h15

Coût : 72.00\$

10-12 ANS

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 16h à 17h

Coût : 72.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).



ATELIERS DE CUISINE 5-6 ans, 7-8 ans et 9-12 ans

ATELIERS PROPOSÉS GRÂCE À
LA SUBVENTION SAC'HOCHÉ

Nos ateliers de cuisine pour les enfants sont une aventure culinaire conçue spécialement pour les jeunes chef(fe)s. Interactifs et amusants, c'est l'occasion parfaite pour votre enfant de découvrir la magie de la cuisine tout en développant des compétences essentielles en s'amusant. N'oubliez pas d'amener un contenant réutilisable.

AVEC MARIE BOUCHARD, AU CCSE MAISONNEUVE

MINI CUISTOT 5-6 ANS

19 septembre au 5 décembre*

- Vendredi, 17h30 à 18h15

Coût : 55.00\$

PETIT CUISTOT 7-8 ANS

19 septembre au 5 décembre*

- Vendredi, 16h15 à 17h15

Coût : 55.00\$

GRAND CUISTOT 9-12 ANS

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 17h à 18h

Coût : 60.00\$

ACTIVITÉS CULTURELLES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



CHORALE

8-12 ans

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

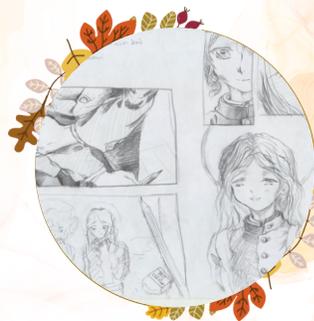
REPRÉSENTATION FIN DE SESSION AUTOMNE :
4 DÉCEMBRE 2025

AVEC KARINE DAVIAU, AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 16h à 17h

Coût : 72.00\$



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

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 16h à 17h

Coût : 84.00\$

AVANCÉ

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 17h15 à 18h15

Coût : 84.00\$



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

15 septembre au 1 décembre*

- Lundi, 16h à 17h30

Coût : 85.00\$



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).

ACTIVITÉS CULTURELLES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



ARTISTE EN HERBE : INITIATION À L'ART

5-6 ans

Les tout-petits font leurs premiers pas dans le monde de l'art de façon amusante et colorée. À travers des activités variées, les enfants explorent librement leur créativité tout en développant leur motricité fine. Chaque atelier est conçu pour stimuler l'imaginaire, et surtout, prendre plaisir de créer avec leurs mains !

AVEC KAROLANNE SOLIS, AU CCSE MAISONNEUVE

20 septembre au 6 décembre *

- Samedi, 11h à 11h50

Coût : 77.00\$



PEINTURE : EXPLORATION

7-9 ans

Les enfants partent à la découverte de la peinture sous toutes ses formes. À travers l'exploration de différentes techniques (gouache, aquarelle, acrylique, textures mixtes, etc.), ils apprennent à manipuler les couleurs, créer des effets visuels et exprimer leurs idées de façon originale. Un atelier stimulant où l'imagination est au cœur de chaque coup de pinceau ! Le matériel est inclus.

EXPOSITION FIN DE SESSION AUTOMNE : 4 DÉCEMBRE 2025

AVEC KAROLANNE SOLIS, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 17h15 à 18h15

Coût : 85.00\$



PEINTURE : TECHNIQUES ET CRÉATIVITÉ

10-12 ans

Les enfants découvriront le monde merveilleux de l'art avec notre atelier conçu pour les jeunes artistes. Ce programme créatif et ludique permet aux enfants d'explorer diverses formes d'art tout en développant leur imagination et leurs compétences artistiques dans un atmosphère encourageante et amusante. Le matériel est inclus.

EXPOSITION FIN DE SESSION AUTOMNE : 4 DÉCEMBRE 2025

AVEC KAROLANNE SOLIS, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 16h à 17h

Coût : 85.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).





ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS

ACTIVITÉS CULTURELLES



LES PETITS ARCHITECTES

7-8 ans

Cet atelier invite les jeunes esprits curieux à découvrir un monde fascinant tout en laissant place à leur créativité ! À travers des jeux, des constructions et des défis ludiques, les enfants explorent les bases de la conception et de la construction. Ils apprendront à imaginer des structures et à travailler en équipe pour donner vie à leurs idées. Un parfait mélange de logique, d'art et de bricolage !

AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 16h30 à 17h30

Coût : 85.00\$

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



LES MINIS PIROUETTES

5-6 ans

Cet atelier de mini-gym est parfait pour faire bouger les tout-petits tout en s'amusant ! À travers des parcours moteurs, des jeux d'équilibre, des roulades et des sauts, les enfants développent leur coordination, leur motricité globale et leur confiance en eux. Encadré dans un environnement sécuritaire et stimulant, cela favorise l'écoute et la socialisation, tout en laissant place au jeu et à l'exploration du mouvement.

AU CCSE MAISONNEUVE

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 17h à 18h

Coût : 72.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

***Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



ARTS DU CIRQUE

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

REPRÉSENTATION FIN DE
SESSION AUTOMNE :
1 DÉCEMBRE 2025

Arts du cirque riment 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

5-6 ANS

15 septembre au 1 décembre*

- Lundi, 17h à 17h30

Coût : 66.00\$

7-8 ANS

15 septembre au 1 décembre*

- Lundi, 17h30 à 18h20

Coût : 66.00\$

9-12 ANS

15 septembre au 1 décembre*

- Lundi, 16h à 16h50

Coût : 66.00\$



CIRQUE - AÉRIEN AVANCÉ

8-12 ans

REPRÉSENTATION FIN DE
SESSION AUTOMNE :
7 DÉCEMBRE 2025

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

PRÉREQUIS : DOIT AVOIR COMPLÉTÉ AU MOINS 2 SESSIONS
EN CIRQU AÉRIEN

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

21 septembre au 7 décembre*

- Dimanche, 15h30 à 17h

Coût : 143.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).



CIRQUE - ACROBATE

4-5 ans et 6-8 ans

REPRÉSENTATION FIN DE
SESSION AUTOMNE :
7 DÉCEMBRE 2025

Votre enfant apprendra les acrobaties au sol et aériennes ainsi qu'un peu de jonglerie. Un bon apprentissage des techniques de cirque de base.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

4-5 ANS

21 septembre au 7 décembre*

- Dimanche, 9h à 9h50

Ou

- Dimanche, 10h à 10h50

Coût : 121.00\$

6-8 ANS

21 septembre au 7 décembre*

- Dimanche, 11h à 11h50

Coût : 121.00\$



CIRQUE - AÉRIEN

6-8 ans et 9-12 ans

REPRÉSENTATION FIN DE
SESSION AUTOMNE :
7 DÉCEMBRE 2025

Cet atelier met l'emphase sur le tissu aérien, incluant aussi le trapèze, le cerceau, la corde et les sangles. Un échauffement approprié pour bien pratiquer les exercices dans les airs.

AVEC THÉA RUHLMANN, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

6-8 ANS

21 septembre au 7 décembre*

- Dimanche, 12h30 à 13h20

Coût : 121.00\$

Ou

- Dimanche, 13h30 à 14h20

Coût : 121.00\$

9-12 ANS

21 septembre au 7 décembre*

- Dimanche, 14h30 à 15h20

Coût : 121.00\$

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



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 !

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION AUTOMNE :
6 DÉCEMBRE 2025

AU CCSE MAISONNEUVE

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 9h à 9h55

Coût : 77.00\$



DANSE CRÉATIVE

5-6 ans

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

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION AUTOMNE :
6 DÉCEMBRE 2025

AU CCSE MAISONNEUVE

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 10h à 10h55

Coût : 66.00\$



LE JARDIN PIROUETTE ET CABRIOLE

1-4 ans

Développez les habiletés motrices et éducatives de votre enfant via des activités adaptées et axées sur le plaisir et la découverte. Elles sont accessibles pour différents âges, renforçant son équilibre, sa coordination, son orientation spatiale et plus encore. Un jardin dédié pour vous et votre enfant pour vous amuser ensemble.

Visitez le site de la FQCCL (Fédération québécoise des centres communautaires de loisir).

AVEC EMYJANE LAVOIE, AU CCSE MAISONNEUVE



ARTICHAUT L'ESCARGOT - 12 À 18 MOIS

20 septembre au 29 novembre*

- Samedi, 9h à 9h50

Coût : 75.00\$



CANNELLE LA COCCINELLE - 18 MOIS À 2 ANS

20 septembre au 29 novembre*

- Samedi, 10h à 10h50

Coût : 75.00\$



FENOUIL LA GRENOUILLE - 2 ANS À 4 ANS

20 septembre au 29 novembre*

- Samedi, 11h à 11h50

Coût : 75.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS



MULTISPORT 7-10 ans

Les enfants développeront des habiletés tout en s'amusant dans cette activité ! À travers des exercices techniques, des mini-matches et des jeux dynamiques, les enfants amélioreront leur habiletés sportives, leur précision, leur rapidité et leur esprit d'équipe. Ce cours est adapté à tous les niveaux.

AVEC AUBIN KIALOBO, À L'ÉCOLE MAISONNEUVE

1er octobre au 3 décembre

- Mercredi, 18h15 à 19h15

Coût : 85.00\$



PILATES PARENT-ENFANT 6-12 ans

Cette activité de Pilates parent-enfant permet aux parents de passer un moment de plaisir avec leur enfant, tout en pratiquant un sport de musculation, flexibilité et détente. Il s'agit également d'une occasion pour l'enfant de développer sa motricité dans un cadre de découverte et de bienveillance.

AU CCSE MAISONNEUVE

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 9h à 9h50

Coût : 88.00\$



SOCCER 7-10 ans

Les enfants bougent et se dépassent dans cette activité de soccer intérieur ! Adapté à tous les niveaux, ils pourront améliorer leur contrôle du ballon, leur coordination et leur esprit d'équipe à travers des exercices techniques et des jeux. Débutant ou expérimenté, ils y trouveront du plaisir, de l'action et surtout un bon entraînement.

AVEC AUBIN KIALOBO, À L'ÉCOLE MAISONNEUVE

29 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h15 à 19h15

Coût : 77.00\$



TAEKWONDO 6-12 ans

Vos enfants s'initieront à cet art martial coréen qui combine des techniques de coups de pied, de coups de poing et de blocage.

REPRÉSENTATION FIN DE SESSION AUTOMNE AVEC
PASSAGE DE CEINTURE : 2 DÉCEMBRE 2025

AVEC MAITRE ASHLEY CASTANEDA, AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi et jeudi, 16h30 à 17h30

Coût : 150.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce) et le 31 octobre (Halloween).

PAC

Pré-ados
du CCSE

Lundi au vendredi, 15h30 à 18h30

À partir du 25 août 2025

Inscription gratuite et en continu

Un espace vivant, **PAR et POUR** les jeunes de **9 à 12 ans**, où ils peuvent s'amuser, s'exprimer et grandir ensemble.

Milieu de vie
stimulant et sécurisant

Activités sportives
et ludiques

Période de devoirs

Ateliers de
sensibilisation

Ateliers culinaires

OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ✓ Faciliter la transition vers l'adolescence
- ✓ Développer leur autonomie, leur confiance en soi et leur responsabilisation
- ✓ Contribuer à des projets participatifs, collectifs et collaboratifs
- ✓ Stimuler leur curiosité à travers des ateliers créatifs et ludiques



Vous souhaitez inscrire votre enfant ?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au
(438) 384-3332 ou par courriel à info@ccse.ca



Une programmation qui offre une foule d'activités et d'ateliers gratuits PAR ET 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. Le CJ vise à améliorer la santé physique et mentale des jeunes, grâce aux activités, à une alimentation équilibrée et à la promotion du respect de soi et des autres. **Carte de membre (CM) gratuite est obligatoire et la carte d'assurance maladie est exigée pour s'inscrire au Carrefour Jeunesse. Les inscriptions sont en continu à partir du 25 août.**

JEUNESSE

12-17 ANS



JEUNESSE
12-17 ANS

ANIMATION MILIEU DE VIE GRATUIT



ANIMATION MILIEU DE VIE

12-17 ans

Le milieu de vie est un espace inclusif qui encourage la responsabilisation des adolescent.e.s. Diverses activités optionnelles sont mises places comme des activités artistiques, de musique et de cuisine. Au quotidien, des intervenant.e.s sont sur place pour aider l'adolescent.e dans ses différentes problématiques.

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre*

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



QUARTIER ART

12-17 ans

Viens t'amuser à créer tes propres projets artistiques avec l'aide de nos intervenant.e.s.

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre*

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h



QUARTIER MUSIQUE

12-17 ans

Viens découvrir le plaisir de la musique dans un espace aménagé avec différents instruments tels que des guitares, des pianos, une batterie etc.

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre

- Mardi au vendredi, 15h30 à 21h



QUARTIER CULINAIRE

12-17 ans

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

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre*

- Lundi au vendredi, 15h30 à 21h

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ANIMATION MILIEU DE VIE

GRATUIT



JEUNESSE
12-17 ANS



SALLE DE JEUX

12-17 ans

Profite d'un accès à notre salle de jeux : babyfoot, hockey sur table, table de billard, une tonne de jeux de société etc.

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre

- Mardi au vendredi, 15h30 à 21h



SALLE DE JEUX VIDÉO

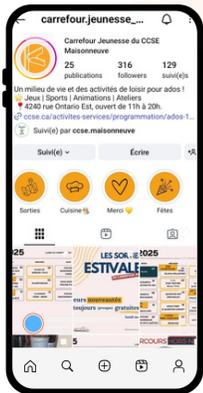
12-17 ans

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

AU CARREFOUR JEUNESSE

25 août au 19 décembre*

- Lundi au vendredi, 16h30 à 18h30



**ABONNE-TOI POUR
SUIVRE NOS DERNIÈRES
ACTUALITÉS !**



PÉRIODE DE DEVOIRS

12-17 ans

Utilise le milieu de vie pour 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

25 août au 20 décembre*

- Lundi au vendredi, 16h30 à 18h30

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ANIMATION ET COMITÉ PAR ET POUR GRATUIT



JEUNESSE
12-17 ANS



ARTISANAT 12-17 ans

Profites d'un moment dédié à la création artisanale pour présenter tes créations au Salon des artisans du CCSE.

AU CARREFOUR JEUNESSE

8 septembre au 27 novembre*

- Lundi, 17h à 19h



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 !

AU CARREFOUR JEUNESSE

17 septembre au 10 décembre

- Mercredi, 16h à 17h

SOUPER COMMUNAUTAIRE

12-17 ans

Rejoins-nous pour des activités de cuisine chaque semaine qui vont te permettre de développer des compétences culinaires.

AU CARREFOUR JEUNESSE

18 septembre au 11 décembre

- Mardi, 17h à 19h

SOIRÉES SPÉCIALES DU VENDREDI

12-17 ans

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

AU CARREFOUR JEUNESSE

20 septembre au 6 décembre*

- Vendredi, 17h à 21h

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).



JEUNESSE
12-17 ANS

ACTIVITÉS CULTURELLES

GRATUIT



**INITIATION À
L'ÉCRITURE**
12-17 ans

Viens explorer ton talent avec des ateliers d'écriture de rap et de poème ! Rimes, rythme et créativité seront au rendez-vous.

AU CARREFOUR JEUNESSE

6 novembre au 27 novembre

- Jeudi, 17h à 18h

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

GRATUIT



**YOGA ET
RELAXATION**
12-17 ans

Viens bouger doucement et relâcher la tension avec une séance de yoga, combinant mouvements simples, respiration et détente. Un moment parfait pour te recentrer et faire le plein d'énergie.

AU CARREFOUR JEUNESSE

11 septembre au 2 octobre

- Jeudi, 17h à 19h



BASKETBALL
12-17 ans

En partenariat avec l'équipe Jeunesse du GCC, nous aurons l'occasion de faire du basketball avec leur équipe et leurs jeunes.

EN COLLABORATION A)VEC GCC (GROUPE
COMMUNAUTAIRE CONTRE LA VIOLENCE)

ÉCOLE SAINT-NOM-DE-JÉSUS

17 septembre au 12 décembre

- Un mercredi sur 2, 18h à 19h

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

GRANDS PROJETS

PAR LE COMITÉ LA KCLICK



JEUNESSE
12-17 ANS



ORGANISATION DE L'HALLOWEEN

12-17 ans

Viens préparer et réfléchir aux décorations de la future Maison hantée du CJ.

AU CARREFOUR JEUNESSE

24 septembre au 31 octobre

- Mercredi, 16h30 à 18h

ORGANISATION PARTY TEMPS DES FÊTES

12-17 ans

Viens organiser le prochain Party du temps des fêtes avec nous. C'est par ton implication que la soirée n'en sera que plus folle.

AU CARREFOUR JEUNESSE

29 novembre au 19 décembre

- Mercredi, 16h30 à 18h



EXPOSITION AU SALON DES ARTISANS

12-17 ans

Viens découvrir les produits réalisés par les jeunes du CJ, exposés au Salon des artisans.

AU CCSE MAISONNEUVE

29 et 30 novembre

- Entrée gratuite, 10h à 16h

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ÉVÉNEMENTS



JEUNESSE
12-17 ANS

CINÉMA PYJAMA

12-17 ans

On t'invite à la soirée cinéma et pyjama. Une occasion parfaite pour passer un moment entre ami.e.s ! Pop corn et jus offerts, apporte tes bonbons !

AU CARREFOUR JEUNESSE

20 septembre au 6 décembre

- Chaque 2e vendredi du mois, 19h à 21h



HALLOWEEN-MAISON HANTÉE-HOTDOG

12-17 ans

Le CJ revient en force avec sa fameuse maison hantée et sa vente de hot dog ! Braveras-tu la plus épeurante des maisons hantées du quartier ? Un événement ouvert et offert à tout le monde qui souhaitera s'y risquer.

AU CARREFOUR JEUNESSE

31 octobre

- Vendredi, 16h à 21h

PARTY DU TEMPS DES FÊTES

12-17 ans

Réservez aux membres du CJ et en partenariat avec l'équipe de Dopamine, on assure le party le plus funky en ville !

AU CARREFOUR JEUNESSE

19 décembre

- Vendredi, 17h à 20h30



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).



Le **secteur Caserne**, dédié au loisir circassien adulte, est un lieu de création et d'expression, où chacun évolue dans un univers sans jugement. On y combine activité physique, discipline et plaisir, dans un espace qui valorise la créativité et le dépassement de soi. Pour les nouveaux membres, ayant de l'expérience dans les disciplines aériennes, veuillez nous contacter afin que nous puissions confirmer auprès de nos spécialistes le niveau le plus adéquat pour vous.

CASERNE

18 ANS ET PLUS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CASERNE
18 ANS ET PLUS



ACROBATIES - MAIN A 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

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 19h30 à 21h30

Coût : 259.00\$ Rabais 55 ans et + : 233,10\$



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 musculaire, ainsi que de la coordination, de l'équilibre et de l'orientation spatiale.

AVEC ALEXANDRA CHARETTE, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h30 à 20h

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



ACRO-DANSE

Tous niveaux

Découvrez ce programme de danse acrobatique, une fusion 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

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 19h45 à 21h15

Coût : 145.00\$ Rabais 55 ans et + : 130.50\$



BOLAS

Débutant

La pratique des Bolas est une discipline qui combine danse et jonglerie, que nous pouvons retrouver dans les festivals et 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

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 18h à 19h30

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

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CASERNE
18 ANS ET PLUS



CERCEAU
Tous niveaux



Venez explorer le cerceau aérien, une discipline alliant acrobatie, souplesse et créativité. Apprenez à réaliser des figures aériennes tout en renforçant votre force, votre équilibre et votre coordination. Augmentez votre conscience corporelle, votre orientation spatiale et passez par-dessus vos peurs ou blocages avec ce cours.

AVEC MARTINE DUBÉ (INITIATION), THÉA RUHLMANN (NIV 1), COREY TOMICIC (NIV 1.5) ET ANOUK VALLÉE-CHAREST (NIV.2), ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

INITIATION

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h15 à 19h45

Coût : 227.00\$ Rabais 55 ans et + : 204.30\$

NIVEAU 1

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 18h à 19h30

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

NIVEAU 1.5

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 20h à 21h30

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

NIVEAU 2

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h15 à 19h45

Coût : 280.00\$ Rabais 55 ans et + : 252.00\$



**CRÉATION DE
NUMÉROS
ARTISTIQUES**
Intermédiaire - avancé

Créez un numéro qui vous ressemble à travers un cours stimulant et structuré, alliant technique et créativité sur cerceau et trapèze aérien. Conçu pour les artistes intermédiaires et avancés, guidé par une véritable pionnière du cerceau aérien, Martine Dubé, l'une des premières au monde à avoir maîtrisé cette discipline.

AVEC MARTINE DUBÉ, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 20h à 21h30

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

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

***Notez qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 13 octobre (Action de grâce).**



CORDE LISSE
Plusieurs niveaux

Apprenez à maîtriser et enchaîner des figures avec fluidité, souplesse, force et dynamisme. Ce cours permet d'améliorer la force musculaire du corps et d'augmenter sa conscience corporelle.

AVEC MARTINE DUBÉ, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

NIVEAUX 1.5-2

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 19h à 20h20

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CASERNE
18 ANS ET PLUS



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 de prendre du plaisir à bouger tout en déployant pleinement vos capacités corporelles.

AVEC BENJAMIN HERRERO, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h15 à 19h45

Coût : 171.00\$ Rabais 55 ans et + : 153.90\$



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

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h à 19h30

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



JEU CLOWNESQUE

Débutant

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

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 18h à 20h30

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



FORCE ET FLEX

Tous niveaux

Ce cours permet d'accroître la mobilité, la force, la posture, la souplesse et la flexibilité active tout en renforçant les grands groupes de muscles stabilisateurs. Cette activité est complémentaire pour les danseurs ainsi que les artistes de cirque, favorisant une meilleure posture et de belles lignes gracieuses.

AVEC BENJAMIN TREMBLAY, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 18h à 19h30

Coût : 185.00\$ Rabais 55 ans et + : 166.50\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CASERNE
18 ANS ET PLUS



SANGLES

Plusieurs niveaux

Utilisez les sangles aériennes pour favoriser le dépassement physique et mental. 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 JUDY SALLOUM (INITIATION), THÉA RUHLMANN (NIV.1) ET ANOUK VALLÉE-CHAREST (NIV.2), ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

INITIATION

25 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h à 19h30

Coût : 274.00\$ Rabais 55 ans et + : 246.00\$

NIVEAU 1

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 19h45 à 21h15

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

NIVEAU 2

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 19h45 à 21h15

Coût : 312.00\$ Rabais 55 ans et + : 280.80\$



TRAPÈZE

Plusieurs niveaux

Explorez le vocabulaire aérien, l'exécution de nouvelles figures sur le trapèze, le renforcement musculaire, l'augmentation de la conscience corporelle et de l'orientation spatiale pour ainsi gérer vos peurs et blocages.

AVEC MARTINE DUBÉ, ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

NIVEAU 1

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 20h20 à 21h40

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

NIVEAU 3

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 17h45 à 19h

Coût : 276.00\$ Rabais 55 ans et + : 248.40\$



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

***Notez qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 13 octobre (Action de grâce).**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CASERNE
18 ANS ET PLUS



TISSU
Plusieurs niveaux



Venez approfondir vos connaissances en tissu aérien, renforcer votre force et votre endurance pour des enchaînements complexes, et développer votre expression artistique avec élégance et fluidité dans l'exécution des mouvements acrobatiques.

ÉDIFICE EMMANUEL-ARTHUR-DOUCET

INITIATION (AVEC YVES LANDRY)

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 20h à 21h30

Coût : 243.00\$ Rabais 55 ans et + : 218.70\$

INITIATION (AVEC JUDY SALLOUM)

25 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 19h45 à 21h15

Coût : 243.00\$ Rabais 55 ans et + : 218.70\$

NIVEAU 1 (AVEC YVES LANDRY)

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h15 à 19h45

Coût : 243.00\$ Rabais 55 ans et + : 218.70\$

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 20h à 21h30

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

NIVEAU 1.5 (AVEC COREY TOMICIC)

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h15 à 19h45

Coût : 243.00\$ Rabais 55 ans et + : 218.70\$

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 20h à 21h30

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

NIVEAU 2 (AVEC YVES LANDRY)

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 18h15 à 19h45

Coût : 276.00\$ Rabais 55 ans et + : 248.40\$

NIVEAU 2 (AVEC COREY TOMICIC)

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 18h15 à 19h45

Coût : 276.00\$ Rabais 55 ans et + : 248.40\$

NIVEAU 2.5 (AVEC COREY TOMICIC)

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 20h à 21h30

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

NIVEAU 3 (AVEC COREY TOMICIC)

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 18h à 20h

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

NIVEAU 3 (AVEC ANOUK VALLÉE-CHAREST)

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 20h à 21h30

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

NIVEAU 4 (AVEC ANOUK VALLÉE-CHAREST)

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 18h à 20h

Coût : 387.00\$ Rabais 55 ans et + : 248.30\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 13 octobre (Action de grâce).



Le **secteur Adultes-Aînés**, c'est bien plus que des activités : c'est un milieu de vie porté par ses membres. Chacun y trouve sa place, s'implique, et contribue à bâtir un espace chaleureux et vivant. Avec le temps, les membres forment des liens, retrouvent leur groupe, leur communauté. Ensemble, ils brisent l'isolement, partagent des moments intergénérationnels riches et font du CCSE un lieu qui leur ressemble.

ADULTES-AÎNÉS

18 ANS ET PLUS

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



BINGO

Installez-vous pour le Bingo, décrochez 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 participant.e.s sur place.

AVEC LOUISE CHAMBERLAND ET CÉLINE ROUSSY,
AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 13h à 15h

Coût : GRATUIT + CARTE MEMBRE

1\$ EN SUPPLÉMENT PAR CARTE DE BINGO



TENNIS DE TABLE

Vous êtes amateur.trice de tennis de table ? Le CCSE Maisonneuve met gratuitement à votre disposition des tables de tennis de table. Cette activité est ouverte à tous les adultes, sans restriction de niveau. Le matériel nécessaire est mis à la disposition des participant.e.s.

AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 19h à 21h30

Coût : GRATUIT + CARTE MEMBRE



CERCLE DE FERMIERÈRES

Hochelaga-Maisonneuve - Organisme à but non lucratif

Mission

De par leurs actions et différentes œuvres de bienfaisance qu'ils soutiennent, le Cercle de Fermières du Québec contribue 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.

16 septembre au 2 décembre

- Mardi et jeudi, 10h à 15h

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 9h à 12h

Coût : CARTE MEMBRE AUPRÈS DU CCSE MAISONNEUVE

COTISATION DE 35\$ AUPRÈS DU CERCLE DE FERMIERÈRES



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



La Puce
RESSOURCE INFORMATIQUE

ATELIERS NUMÉRIQUES

Vous avez 50 ans et plus ? Participez au projet « AlphabéTICaction », à travers quatre ateliers variés.

Ces ateliers, adaptés à tous les niveaux, utilisent des méthodes pédagogiques innovantes et interactives. **Inscription obligatoire pour y participer et n'oubliez pas d'apporter votre appareil numérique.**

En collaboration avec La Puce
AU CCSE MAISONNEUVE

MÉMORISEZ UN SEUL MOT DE PASSE, PROTÉGEZ TOUS VOS COMPTES

Découvrez comment utiliser un gestionnaire de mots de passe pour créer et retenir des mots de passe sécurisés sans effort, et protéger vos informations personnelles en ligne.

18 septembre

- Jeudi, 10h à 12h

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE

MA VILLE, MON PARCOURS (EN EXTÉRIEUR)

Atelier pratique pour apprendre à s'orienter facilement avec Google Maps et planifier vos déplacements dans la ville et ailleurs.

2 octobre

- Jeudi, 10h à 12h

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE

LES BASES DE L'ORDINATEUR

Apprenez les bases : allumer, utiliser la souris, le clavier et naviguer dans l'ordinateur à votre rythme.

16 octobre

- Jeudi, 10h à 12h

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE

L'UTILISATION DES APPLICATIONS EN LIGNE

Apprenez à utiliser différentes applications en ligne, que ce soit pour vos démarches administratives, vos loisirs ou vos achats. Gagnez ainsi en autonomie dans votre utilisation d'Internet.

30 octobre

- Jeudi, 10h à 12h

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS CULTURELLES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



CAFÉ-THÉÂTRE DU CCSE MAISONNEUVE

Spécialiste : Les Dilettantes (Isabelle Descôteaux, France Paquin et Pierre Vaillant)

Le Café-théâtre est une troupe qui monte deux spectacles par année, un de chant et un de théâtre. Chaque membre participe à la mise en forme de ceux-ci en découvrant différentes facettes de l'art de la scène. Interprétation, mise en place, chorégraphies, décors, costumes et plus encore. Les membres s'impliquent de façon active aux différents comités mis en place pour le bon fonctionnement des spectacles.

TRONC COMMUN - TROUPE DE CHANT ET THÉÂTRE

En s'inscrivant au chant ou au théâtre, vous recevrez 3 ateliers de tronc commun. Le but de cet exercice étant d'équiper et de dérouiller les participant.e.s autour de jeux théâtraux stimulant la créativité et l'émotion.

ATELIERS DU TRONC COMMUN INCLUS DANS LE COÛT DES ATELIERS

Automne 2025 - 10 et 17 septembre

- Mercredi, 19h à 22h

Hiver 2026 - 15 janvier

- Mercredi, 19h à 22h

ATELIER THÉÂTRE

Atelier de théâtre qui permet un investissement de groupe vers la présentation d'un spectacle devant du public. Les acteurs.rices peuvent jouer différentes scènes, de la comédie ou de la tragédie, par l'utilisation de la respiration, de la concentration et de leur imaginaire. À la suite des ateliers du tronc commun, nous ferons la lecture de textes et choisirons le spectacle qui sera monté. Répétitions une fois par semaine jusqu'à la représentation finale. Les rôles seront attribués par le metteur en scène.

Automne - 23 septembre au 9 décembre

Hiver et Printemps 2026 - 20 janvier

au 3 mai REPRÉSENTATIONS LES 1ER, 2 ET 3 MAI 2026

- Mardi, 19h à 22h

Coût : 500.00\$ Rabais 55 ans et + : 450.00\$

Trois versements :

- 12 septembre : 180.00\$ **Rabais 55 ans et + : 162.00\$**
- 7 janvier : 180.00\$ **Rabais 55 ans et + : 162.00\$**
- 30 mars : 140.00\$ **Rabais 55 ans et + : 126.00\$**

ATELIER CHANT

Atelier de chant de groupe qui vise la mise sur pied d'un spectacle chanté. L'objectif premier est de permettre à l'individu de développer son oreille et son rythme par un travail en chœur. À la suite des ateliers du tronc commun, les répétitions hebdomadaires permettront de monter en priorité les chœurs des chansons. Un solo ne sera attribué par l'animatrice que si les possibilités vocales et qualitatives sont atteintes, toujours dans le but de respecter la personne et la qualité du spectacle.

Automne - 25 septembre au 11 décembre

SPECTACLE DE NOËL LES 5, 6 ET 7 DÉCEMBRE 2025

Hiver et Printemps 2026 - 22 janvier à juin

REPRÉSENTATIONS : DATES À DÉTERMINER

- Jeudi, 19h à 22h

Coût : 500.00\$ Rabais 55 ans et + : 450.00\$

Trois versements :

- 12 septembre : 180.00\$ **Rabais 55 ans et + : 162.00\$**
- 7 janvier : 180.00\$ **Rabais 55 ans et + : 162.00\$**
- 30 mars : 140.00\$ **Rabais 55 ans et + : 126.00\$**

LANCEMENT DU CAFÉ-THÉÂTRE

SAMEDI 7 FÉVRIER 2026 À 20H

Venez voir la troupe du Café-Théâtre pour entendre des extraits des spectacles !

Abonnement spectacles chant et théâtre : 35.00\$

Pré-vente : 20.00\$ Jour du spectacle : 23.00\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS CULTURELLES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



ANGLAIS Débutant

Ce cours pour débutant propose une approche interactive de l'apprentissage de l'anglais. À travers des échanges entre participant.e.s, vous assimilerez progressivement la langue et vous familiariserez avec les expressions courantes du quotidien.

AVEC NESRINE SADI, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 13h30 à 15h

Coût : 132.00\$ Rabais 55 ans et + : 118.80\$



DESSIN Multiniveaux

Ce cours est ouvert à tous les niveaux. À l'aide d'exercices dirigés, redécouvrez le plaisir de dessiner avec de l'encre de couleur ! Divers sujets sont proposés et pourquoi pas dessiner à l'extérieur selon la température. Une liste du matériel à acheter vous sera fournie au premier cours.

AVEC DIANE MORAIS, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 10h à 12h

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



ÉBÉNISTERIE Initiation

Par la création de 2 projets (planche à découper et petite table avec tiroir), les participant.e.s vont apprendre la sécurité, le fonctionnement des machines et les différentes techniques afin de devenir autonomes. Ce cours est un prérequis pour s'inscrire aux ateliers libres d'ébénisterie.

Ce cours a une durée de 20 semaines.

PARTICIPATION OBLIGATOIRE AUX 2 SESSIONS POUR
OBTENIR SA CERTIFICATION

AVEC RICHARD BRAZEAU, AU CCSE MAISONNEUVE

Automne - 17 septembre au 3 décembre

Hiver 2026 - 21 janvier au 11 mars

- Mercredi, 18h30 à 21h30

Coût : 455.00\$* Rabais 55 ans et + : 409.50\$*

Deux versements :

- Automne : 275.00\$ Rabais 55 ans et + : 247.50\$
- Hiver 2026 : 180.00\$ Rabais 55 ans et + : 162.00\$

*Cartable du cours obligatoire au coût de 20\$ inclus
(non remboursable)



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre
(Action de grâce).

ACTIVITÉS CULTURELLES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



ÉBÉNISTERIE

Ateliers libres

Ateliers ouverts aux personnes souhaitant réaliser leurs projets personnels, avec le soutien et les conseils de notre formatrice. Accessible pour toutes les personnes ayant déjà suivi un cours d'initiation ou pour celles ayant une expérience équivalente.

AVEC DANIELLE COSSETTE, AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 13h à 16h
- Ou
- Mardi, 18h30 à 21h30

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



PEINTURE

Multiniveaux

Lors de cet atelier, vous travaillerez sur un projet personnel en apprenant des techniques de peinture, autant en acrylique qu'à l'huile. Le chevalet est fourni, mais chaque participant.e doit apporter son propre matériel.

AVEC KAROLANNE SOLIS, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 10h à 12h
- Ou
- Mercredi, 13h à 15h

Coût : 138.00\$ Rabais 55 ans et + : 124.20\$



ESPAGNOL

Plusieurs niveaux

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

AVEC IVONNE MUÑOZ, AU CCSE MAISONNEUVE

DÉBUTANT

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 19h à 21h

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

INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 9h à 11h

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

AVANCÉ - CONVERSATION

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 19h à 21h30

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



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS CULTURELLES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



SCULPTURE SUR BOIS

Ateliers libres

Apprenez ou approfondissez les rudiments de la sculpture sur bois pour réaliser votre œuvre. Pour les débutant.e.s, les outils peuvent être fournis. Prévoir un montant de 20\$ pour l'achat de bois.

AVEC ISABELLE FOREST, AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 9h à 12h

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

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 Action loisirs
- Comité des bénévoles

Intéressé(e) à intégrer un comité et agir pour la communauté ?

 info@ccse.ca

 (438) 384-3332

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Découvrez des méthodes d'entraînement pour rester en forme. Une mise en forme incluant des exercices de faible intensité adaptés. Tenue de sport et souliers de course exigés.

AVEC NADIA HAFIZ, AU CCSE MAISONNEUVE

RÉGULIER

29 septembre au 8 décembre*

- Lundi, 11h à 12h

Coût : 132.00\$ Rabais 55 ans et + : 118.80\$

2 octobre au 4 décembre

- Jeudi, 11h à 12h

Coût : 132.00\$ Rabais 55 ans et + : 118.80\$

ADAPTÉ

2 octobre au 4 décembre

- Jeudi, 10h à 11h

Coût : 132.00\$ Rabais 55 ans et + : 118.80\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



BADMINTON

Libre

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

ÉCOLE EULALIE-DUROCHER

15 septembre au 1er décembre*

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

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

16 septembre au 2 décembre

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

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

17 septembre au 3 décembre

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

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



BURLESQUE

Plusieurs niveaux

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 POSTEL, AU CCSE MAISONNEUVE

INITIATION

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 18h à 19h

Coût : 150.00\$ Rabais 55 ans et + : 135.00\$

AVANCÉ

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 19h15 à 20h45

Coût : 225.00\$ Rabais 55 ans et + : 202.50\$



DANSE EN LIGNE - COUNTRY

Découvrez cette danse sociale, à la fois folklorique et de cour, se manifestant de plusieurs manières (groupe, couple, etc.). Apprenez les mouvements dans une ambiance conviviale et inclusive, accueillant tous les âges et niveaux.

AVEC KATHY MAGUIRE, AU CCSE MAISONNEUVE

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 13h30 à 14h30

Coût : 115.00\$ Rabais 55 ans et + : 103.50\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



**ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS**



En partenariat avec l'Association montréalaise des arts et des traditions populaires (AMATP), le CCSE vous propose de découvrir différentes danses internationales et en apprendre davantage sur les traditions du monde entier.



DANSE DU MONDE Débutant

Apprenez plus de 30 pas de bases nécessaires à la compréhension des danses du monde. Cela repose sur un choix judicieux des musiques et sur une progression des apprentissages respectant le rythme des participant.e.s.

AVEC PIERRE GINGRAS DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 19h à 21h30

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



DANSE SCANDINAVE

Débutant - intermédiaire - avancé

Découvrez et apprenez les rudiments ainsi que les danses de base. Vous démarrez le cours au niveau débutant puis, vous pouvez poursuivre au niveau intermédiaire - avancé et apprendre de nouvelles danses et approfondir leurs connaissances.

Folklore de couple, il est donc préférable de venir avec un.e partenaire.

Les cours ont lieu 1 semaine sur 2.

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

22 septembre au 1er décembre*

DÉBUTANT

- Lundi, 13h à 14h

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

INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ

- Lundi, 14h à 16h

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



DANSE FOLKLORIQUE INTERNATIONALE

Intermédiaire - avancé

Apprenez les danses traditionnelles en plus de découvrir les aspects culturels de différents pays. Niveau intermédiaire - avancé, ce cours s'adresse aux participant.e.s qui connaissent les différents pas de base et qui ont déjà quelques années d'expérience.

AVEC JOCELYNE VAILLANCOURT DE L'AMATP, AU CCSE MAISONNEUVE

17 septembre au 3 décembre

- Mercredi, 19h à 21h30

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



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

***Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



ESSEINTRICKS

Multiniveaux

L'essentricks est une combinaison dynamique de renforcements et d'étirements. Cette technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à la posture.

AVEC MARINE CHEVANNE, AU CCSE MAISONNEUVE

24 septembre au 10 décembre

- Mercredi, 18h30 à 19h30

Coût : 134.00\$ Rabais +55 ans : 120.60\$



ÉTIREMENT ET RELAXATION

Multiniveaux

Prenez soin de votre corps à travers des 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

30 septembre au 2 décembre

- Mardi, 10h à 11h

Coût : 132.00\$ Rabais 55 ans et + : 118.80\$



PILATES EN DOUCEUR

Multiniveaux

Adapté aux personnes de tous les âges, venez développer votre force, souplesse, endurance, et posture optimale sans stresser les articulations. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous en avons une quantité limitée.

AVEC MATHIEU LECLERC, AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 13h15 à 14h15

Coût : 116.00\$ Rabais +55 ans : 104.40\$



PILATES

Posture et renforcement musculaire

Travaillez votre posture et votre renforcement musculaire. 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 en avons une quantité limitée.

AVEC MATHIEU LECLERC, AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 20h15 à 21h15

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



PILATES

Multiniveaux

Apprenez différents exercices au sol et debout avec divers accessoires tels que des ballons, des petits poids. Les participant.e.s sont invité.e.s à suivre leur propre rythme. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous en avons une quantité limitée.

AVEC CHLOÉ BOURDAGES-ROY, AU CCSE MAISONNEUVE

19 septembre au 5 décembre*

- Vendredi, 10h à 11h

Coût : 126.00\$ Rabais 55 ans et + : 113.40\$



QI GONG

Multiniveaux

Découvrez ou redécouvrez la pratique du Qi Gong! Cet art peut être classé comme martial, médical ou spirituel. Trois styles, trois choses en commun : une posture, des techniques de respiration et de la concentration.

AVEC JÉRÉMIE POITRAS, AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 19h30 à 20h30

Coût : 128.00\$ Rabais 55 ans et + : 115.20\$

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 10h à 11h

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



PROGRAMME « VIACTIVE »

PLACES LIMITÉES

Vous avez plus de 50 ans ?
Vous souhaitez bouger en groupe et faire de nouvelles rencontres ?
Ce programme 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

19 septembre au 5 décembre

- Vendredi, 11h15 à 12h15

Coût : GRATUIT + CARTE DE MEMBRE



STEP BIEN-ÊTRE

Multiniveaux

Le step est une méthode de cardio-training qui utilise une petite marche pour réaliser des mouvements chorégraphiés. Il permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et de tonifier les muscles tout en respectant les limitations des personnes.

AVEC NAYLA MAKHOUL, AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 15h à 16h

Coût : 126.00\$ Rabais 55 ans et + : 113.40\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



TAI CHI

Plusieurs niveaux

Découvrez 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 JÉRÉMIE POITRAS, AU CCSE MAISONNEUVE

DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h30 à 19h30

Coût : 128.00\$ Rabais 55 ans et + : 115.20\$

INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 11h à 12h

Coût : 140.00\$ Rabais 55 ans et + : 115.20\$



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 les niveaux.

AVEC SUZANNE SIROIS, AU CCSE MAISONNEUVE

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 10h à 11h

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$



TEMPO-FORME

Multiniveaux

Une séance d'entraînement originale de 60 minutes, alliant cardio, renforcement musculaire et exercices pliométriques ! Le tout est rythmé sur vos musiques préférées pour augmenter votre énergie. Le matériel est fourni.

AVEC RÉGINE BREYTON, AU CCSE MAISONNEUVE

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h30 à 19h30

Coût : 145.00\$ Rabais 55 ans et + : 130.50\$



VOLLEYBALL

Plusieurs niveaux

AVEC ANTOINE BLAIN, ÉCOLE EULALIE-DUROCHER

INTERMÉDIAIRE

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

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h15 à 19h45

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

AVANCÉ

Inscrivez-vous à cette activité si vous avez déjà de l'expérience en équipe et en compétition.

18 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 20h à 21h30

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

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS



YOGA VINYASA

Multiniveaux

Pratique fluide et énergisante, le yoga vinyasa synchronise chaque mouvement avec le souffle, formant ainsi une séquence harmonieuse et dynamique. Renforcement du corps et apaisement de l'esprit et favorise une libération des tensions pour une sensation de bien-être globale. Apportez votre tapis, car nous en avons une quantité limitée.

AVEC SOPHIE PROVENCHER, AU CCSE MAISONNEUVE

25 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 18h30 à 19h30

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$



YOGA HATHA

Multiniveaux

Discipline ancestrale venue d'Inde, le yoga hatha allie postures, respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit. Cette pratique offre un équilibre parfait entre force et détente, favorisant un bien-être intérieur profond. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous en avons une quantité limitée.

AVEC SOPHIE PROVENCHER, AU CCSE MAISONNEUVE

25 septembre au 4 décembre

- Jeudi, 19h45 à 20h45

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$



YOGA RONDEURS

Multiniveaux

Vous avez des rondours et n'osez pas fréquenter une classe de yoga « régulière » ? Choisissez ce cours adapté pour une expérience enrichissante, dans un environnement sécuritaire et non-compétitif. Apportez votre tapis et une serviette.

AVEC JULIE DEBLOIS (LUNDI) ET SUZANNE SIROIS (SAMEDI),
AU CCSE MAISONNEUVE

15 septembre au 1er décembre*

- Lundi, 18h45 à 19h45

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$

Ou

20 septembre au 6 décembre*

- Samedi, 11h15 à 12h15

Coût : 116.00\$ Rabais 55 ans et + : 104.40\$



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 SHARON CALDERON, AU CCSE MAISONNEUVE

16 septembre au 2 décembre

- Mardi, 18h30 à 19h30

Coût : 111.00\$ Rabais 55 ans et + : 99.90\$

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

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.e.



SECTEUR CASERNE

Activités	Jour	Horaires	Coût	Lieu
Acrobaties - Main à main	Lundi*	19h30 à 21h30	25.00\$	Édifice Emmanuel -Arthur- Doucet
Acro-danse	Mercredi	19h45 à 21h15	20.00\$	
Acro-Tumbling (tous niveaux)	Jeudi	18h30 à 20h	25.00\$	
Bolas - Débutant	Mardi	18h à 19h30	20.00\$	
Cerceau - Initiation	Lundi*	18h15 à 19h45	25.00\$	
Cerceau - Niv. 1	Mercredi	18h à 19h30	25.00\$	
Cerceau - Niv. 1.5	Mardi	20h à 21h30	25.00\$	
Cerceau - Niv. 2	Jeudi	18h15 à 19h45	25.00\$	
Corde lisse - Niv. 1.5 - Niv. 2	Mardi	19h à 20h20	25.00\$	
Danse contemporaine - Initiation	Lundi*	18h15 à 19h45	20.00\$	
Équilibre - Initiation	Lundi*	18h à 19h30	20.00\$	
Force et flex	Mercredi	18h à 19h30	20.00\$	
Sangles - Initiation	Jeudi	18h à 19h30	25.00\$	

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

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.e.



SECTEUR CASERNE

Activités	Jour	Horaires	Coût	Lieu
Sangles - Niv. 1	Mercredi	19h45 à 21h15	25.00\$	Édifice Emmanuel- Arthur- Doucet
Sangles - Niv. 2	Jeudi	19h45 à 21h15	25.00\$	
Tissu - Initiation	Lundi*	20h à 21h30	25.00\$	
Tissu - Initiation	Jeudi	19h45 à 21h15	25.00\$	
Tissu - Niv. 1	Lundi*	18h15 à 19h45	25.00\$	
Tissu - Niv. 1	Mercredi	20h à 21h30	25.00\$	
Tissu - Niv. 1.5	Lundi*	18h15 à 19h45	25.00\$	
Tissu - Niv. 1.5	Mercredi	20h à 21h30	25.00\$	
Tissu - Niv. 2	Mardi	18h15 à 19h45	25.00\$	
Tissu - Niv. 2	Mercredi	18h15 à 19h45	25.00\$	
Tissu - Niv. 2.5	Lundi*	20h à 21h30	25.00\$	
Tissu - Niv. 3	Mardi	20h à 21h30	35.00\$	
Tissu - Niv. 3	Mercredi	18h à 20h	35.00\$	
Tissu - Niv. 4	Mardi	18h à 20h	35.00\$	
Trapèze - Niv. 1	Mardi	20h20 à 21h40	25.00\$	
Trapèze - Niv. 3	Mardi	17h45 à 19h	25.00\$	

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

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

NOUS CONTACTER

(438) 384-3332 / info@ccse.ca

Activités	Jour	Horaires	Coût	Lieu
Conditionnement physique régulier	Lundi*	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Conditionnement physique régulier	Jeudi	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Conditionnement physique adapté	Jeudi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Essentrics	Mercredi	18h30 à 19h30	15.00\$	CCSE
Danse en ligne - Country	Jeudi	13h30 à 14h30	15.00\$	CCSE
Étirement et relaxation	Mardi	10h à 11h	15.00\$	CCSE
Pilates en douceur	Lundi*	13h15 à 14h15	15.00\$	CCSE
Pilates posture et renforcement musculaire	Lundi*	20h15 à 21h15	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
Step bien-être	Mardi	14h à 15h	15.00\$	CCSE
Tai Chi - Intermédiaire - Avancé	Mardi	11h à 12h	15.00\$	CCSE
Tempo-forme	Mercredi	19h45 à 20h45	15.00\$	CCSE
Volleyball - Intermédiaire	Jeudi	18h15 à 19h45	10.00\$	École Eulalie-Durocher
Volleyball - Avancé	Jeudi	20h à 21h30	10.00\$	École Eulalie-Durocher
Yoga Hatha	Jeudi	18h30 à 19h30	15.00\$	CCSE
Yoga Rondeurs	Lundi*	18h45 à 19h45	15.00\$	CCSE
Yoga Vinyasa	Jeudi	19h45 à 20h45	15.00\$	CCSE
Zumba	Mardi	18h30 à 19h30	12.00\$	CCSE

Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

ÉVÉNEMENTS



MAÎTRE DE SA VIE ET DE SES BIENS

Une conférence vous est offerte en collaboration avec la Caisse populaire Desjardins d'Hochelaga-Maisonneuve afin de reconnaître et prévenir l'exploitation financière. Un buffet froid sera servi sur place. Inscription obligatoire.

AU CCSE MAISONNEUVE

9 octobre

- Jeudi, 11h30 à 13h

PRÉVENTION DES CHUTES HIVERNALES

Une présentation offerte par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal sur les facteurs de risque des chutes et les stratégies à mettre en place. Des accessoires seront présentés par une professionnelle de la santé-kinésologue pour vous aider à bien les choisir ainsi que les comportements sécuritaires à adopter.

AU CCSE MAISONNEUVE

7 novembre

- Vendredi, 10h à 11h

SALON DES ARTISANS

Rendez-vous les 29 et 30 novembre, de 10h à 16h, pour la 9^{ème} édition de notre Salon des artisans d'Hochelaga-Maisonneuve ! Venez contempler tous les différents artisanats représentés : bijoux, bien-être, décoration, accessoires, etc. Vous êtes artisans et vous souhaitez exposer, écrivez-nous à info@ccse.ca ou au (438) 384-3332 avant le vendredi 31 octobre pour vous inscrire.

AU CCSE MAISONNEUVE

29 et 30 novembre

- Entrée gratuite, 10h à 16h



DÎNER DE NOËL - 10 DÉCEMBRE

Joignez-vous à nous pour festoyer à la fin de la session et savourer la magie du temps des Fêtes ! Mercredi 10 décembre 2025, de 11h30 à 15h30, organisé par le secteur Adultes-Aînés. Au programme :

- Repas traditionnel 3 services
- Animation festive
- Prix de présence surprises
- Bingo pour clore l'après-midi

AU CCSE MAISONNEUVE

Vente de billets dès le 3 novembre à la réception

Membre : 25\$ Membre 55 ans et + : 22\$ Invité : 30\$



Notez que la programmation peut changer sans préavis.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 11 au 13 octobre (Action de grâce).

UN GRAND MERCI *à nos partenaires !*

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve

Montréal 

Québec 

Suivez *nous !*



WWW.CCSE.CA



CCSE MAISONNEUVE



CCSE.MAISONNEUVE



CCSE MAISONNEUVE