CCSE
Maisonneuve

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2026



CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

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

www.ccse.ca

(438) 384-3332

@CCSEMAISONNEUVE

CLIQUEZ SUR CHAQUE LOGO
ET SUIVEZ-NOUS

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal

Québec



TABLE DES MATIÈRES

P. 04-06 ÉVÉNEMENTS

P. 07-09 PROJETS

P. 10-13 ACTIVITÉS SECTEUR ENFANCE-FAMILLE

P. 14-15 ACTIVITÉS SECTEUR JEUNESSE

P. 16-17 ACTIVITÉS SECTEUR CASERNE

P. 18-21 ACTIVITÉS SECTEUR ADULTES-AÎNÉS

P. 22 COURS À LA CARTE

P. 23-32 DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

P. 33-36 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

COMMENT S'INSCRIRE
MISSION - VISION - VALEURS
SECTEURS
DONS ET COMITÉS

SESSION AUTOMNE DÉBUTE

Le 14 septembre

PRÉINSCRIPTIONS POUR
ADULTES-AÎNÉS - CASERNE

En ligne ccse.ca ou en personne :
4375, rue Ontario Est I H1V 1K5

Date :
Le 1er septembre

Heure :
De 10h à 19h

***Prérequis** : **Avoir été inscrit(e) à la même activité** à la session printemps 2026 (sauf badminton) et posséder une carte de membre du CCSE valide.

INSCRIPTIONS POUR TOUS !

Inscriptions en personne :
Le 2 septembre - 10h à 19h
* 3, 4 et 7 septembre 8h30 à 18h
4375, rue Ontario Est, H1V 1K5

Inscriptions en ligne : ccse.ca
Dès le 2 septembre au 7 septembre
à partir de 10h

Les inscriptions en continue selon les places disponibles durant nos heures d'ouverture.

SE PRÉPARER POUR LA SESSION HIVER

Préinscriptions en ligne : ccse.ca
ou **en personne** : 4375, rue Ontario Est
du 16 au 20 novembre I 8h30 à 18h

Inscriptions en ligne : ccse.ca
Dès 23 novembre au 7 janvier 2027
à partir de 10h

Inscriptions en personne :
Le 23 novembre - 10h à 19h
* 24 novembre au 18 décembre 8h30 à 18h
4375, rue Ontario Est, H1V 1K5

SITES D'ACTIVITÉS DU CCSE MAISONNEUVE



Édifice Ancien marché public de Maisonneuve

4375, rue Ontario Est
Montréal, Québec H1V 1K5



Carrefour Jeunesse

4240, rue Ontario Est
Montréal, Québec H1V 1K1



Édifice Emmanuel-Arthur -Doucet (Caserne)

3622, rue Hochelaga
Montréal, Québec H1W 1J1

Pour vous inscrire ou pour toute autre question, contactez-nous au

(438) 384-3332 **www.ccse.ca**

***Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).**

*Nous vous invitons à suivre nos réseaux sociaux (@ccsemaisonneuve) et notre site web **www.ccse.ca** pour rester informés de tout changement dans la programmation.*

ÉVÉNEMENTS
À ne pas manquer



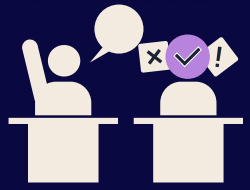
SOIRÉE QUIZ

PRÊT(E) À BRILLER ?

6 NOVEMBRE 19H À 21H
CCSE MAISONNEUVE

PRIX À GAGNER

RÉUNISSEZ VOS AMIS ET TESTEZ VOS CONNAISSANCES !



ADMISSION 10$ I BOISSON GAZEUSE INCLUSE I INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Venez partager le

Dîner de Noël

Jeudi 10 décembre
11h30 à 13h30

CCSE Maisonneuve
4375, rue Ontario Est

PRIX À DETERMINER



Joignez-vous à nous pour festoyer à la fin de la session et savourer la magie du temps des Fêtes !

Salon artisans

du CCSE Maisonneuve



28 & 29 NOVEMBRE I ENTRÉE GRATUITE

Bijoux, produits de bien-être, décoration, accessoires, idées-cadeaux et bien plus encore!

10H À 16H

4375, RUE ONTARIO EST
MONTRÉAL, QUÉBEC H1V 1K5

INSCRIVEZ-VOUS À INFO@CCSE.CA OU AU (438) 384-3332
AVANT LE VENDREDI 30 OCTOBRE POUR RÉSERVER VOTRE ESPACE.

Invitation aux membres, bénévoles, spécialistes, membres du conseil d'administration et à toutes les personnes intéressées, cette soirée est l'occasion de faire connaissance et de rencontrer les personnes qui font vivre le CCSE.



CLUB des F

POUR BOUGER, S'AMUSER ET LEVER LES BARRIÈRES

Le CCSE Maisonneuve a lancé le projet ***Lever les barrières pour elles*** grâce au Programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire (PAFIMC). Cette initiative vise à réduire les obstacles financiers, les inconforts physiques ou sociaux ainsi que les contraintes familiales et professionnelles qui freinent la pratique d'activités physiques.

À travers ce projet, nous encourageons les filles et les femmes de 14 ans et plus à intégrer l'activité physique dans leur quotidien. Le Club des F offre **des places gratuites** à diverses activités, des **moments de rencontres** et des **événements rassembleurs**, créant un espace inclusif et bienveillant où les participantes peuvent bouger ensemble et développer un sentiment d'appartenance.

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR FILLES ET FEMMES DE 14 ANS ET +

Le nombre de places est limité pour chaque session, selon notre programmation. Les activités varieront d'une session à l'autre afin d'offrir un large choix qui répond aux envies de chacune.

ACRO-YOGA	MERCREDI 18H30 - 20H
CERCEAU INITIATION	LUNDI 19H45 - 21H15
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - RÉGULIER	LUNDI 11H - 12H
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - RÉGULIER	JEUDI 11H - 12H
ESSENTRICS	MERCREDI 18H30 - 19H30
ESSENTRICS	SAMEDI 12H15 - 13H15
DANSE LATINE	MERCREDI 19H45 - 20H45
PILATES EN DOUCEUR	LUNDI 13H15 - 14H15
QI GONG	LUNDI 19H30 - 20H30
RÉAPPROPRIATION DU CORPS EN MOUVEMENT	MERCREDI 18H15 - 19H45

SANGLES INITIATION	JEUDI 18H - 19H30
TAI CHI DÉBUTANT	LUNDI 18H30 - 19H30
TISSU INITIATION	LUNDI 20H - 21H30
TRAPÈZE INITIATION	MARDI 18H - 19H30
YOGA CHAISE/DEBOUT	SAMEDI 10H30 - 11H30
YOGA ÉNERGISANT	SAMEDI 9H15 - 10H15
YOGA HATHA	JEUDI 19H45 - 20H45
YOGA RONDEURS	SAMEDI 11H45 - 12H45
ZUMBA	MARDI 18H30 - 19H30
ZUMBA	SAMEDI 13H30 - 14H30

Critères d'admissibilité

- Destinées aux nouvelles membres ou n'ayant pas fait d'activité au CCSE Maisonneuve depuis plus d'un an.
- Ouvert aux membres qui se sont inscrites depuis mars 2026.
- Carte de membre de 5$ à l'inscription, valide pendant 1 an.

Retrouvez toutes nos activités et événements sur : ***ccse.ca***

Infos et inscription : (438) 384-3332 | info@ccse.ca
Suivez-nous : @CCSEMaisonneuve

Club des F
Rejoins-nous

Avec la participation financière de : Québec
Propulsé par : fqccl : Fédération québécoise des centres communautaires de loisir
Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal



À MHM,

TOUT LE MONDE *danse!*

DANSE URBAINE INCLUSIVE

GRATUIT
Carte membre incluse

CCSE Maisonneuve

Un projet de danse urbaine favorisant l'inclusion, la créativité et la participation sociale

11 ATELIERS
Du 2 octobre au 30 novembre 2026

TOUS LES VENDREDIS
16 h 30 à 18 h

CCSE MAISONNEUVE

PUBLIC VISÉ
ADULTES DE 18 À 64 ANS AVEC UN HANDICAP ET LEURS PROCHES, OFFERT DANS UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF.

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal

NO EXCUSES · NO LIMITS · MOUVEMENT

BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT?

- Les personnes autonomes sont les bienvenues
- Les participants ayant besoin du soutien d'un proche aidant ou d'un intervenant peuvent également participer
- Les proches aidants et les accompagnateurs participent au projet comme partenaires artistiques

LES PARTICIPANTS POURRONT...

- Développer leur confiance en eux
- Exprimer leur créativité
- Créer des liens et socialiser
- Découvrir le plaisir de danser
- Participer à une création collective
- Présenter leur chorégraphie lors d'un spectacle
- Vivre une expérience inclusive, positive et valorisante

ATELIERS
14 sept. au 30 nov. 2026
Découvrir, créer et s'exprimer ensemble grâce à la danse urbaine adaptée.

CAPSULES VIDÉO
Tout au long du projet
Photos, témoignages et vidéos retraçant notre aventure créative.

SPECTACLE
4 décembre 2026
Présentation de la création collective sur scène.

TABLE RONDE
4 décembre 2026 (après)
Échanges et projection avec les participants, proches et partenaires.

Retrouvez toutes nos activités et événements sur : **ccse.ca**

Inscription obligatoire : en personne I (438) 384-3332 | info@ccse.ca I réseaux sociaux
Suivez-nous : @CCSEMaisonneuve

LA TROUPE DU Café Théâtre
CRÉER. PARTAGER. S'EXPRIMER. BRILLER !

UNE AVENTURE ARTISTIQUE *qui se vit toute l'année !*

THÉÂTRE • CHANT • TROIS SPECTACLES

CCSE Maisonneuve



Depuis près de 60 ans, le Café-théâtre du CCSE rassemble des adultes passionnés qui souhaitent créer, jouer, chanter et monter sur scène dans une ambiance conviviale, inclusive et bienveillante.

TRONC COMMUN	DATE	HORAIRE	COÛT
• Découverte du groupe • Jeux théâtraux • Exercices vocaux • Création de l'esprit d'équipe	17 et 24 sept	Jeudi 19h00 à 22h00	• 30 $ • 27 $ (55 ANS ET PLUS)

THÉÂTRE
29 septembre au 2 mai 2027

HORAIRE

AUTOMNE	29 sept au 1 déc	MARDI 19h00 à 22h00
HIVER-PRINTEMPS	19 janv au 2 mai	MARDI 19h00 à 22h00

TARIF

500 $ I 450 $ (55 ans et plus)

1 er versement	**2 septembre 2026**	• 180 $ • 162 $ (55 ans et plus)
2eme versement	**7 janvier 2027**	• 180 $ • 162 $ (55 ans et plus)
3 eme versement	**23 mars 2027**	• 140 $ • 126 $ (55 ans et plus)

CHANT
01 octobre à juin 2027

HORAIRE

AUTOMNE	01 oct au 3 déc	JEUDI 19h00 à 22h00
HIVER-PRINTEMPS	21 janv à juin	JEUDI 19h00 à 22h00

TARIF

500 $ I 450 $ (55 ans et plus)

1 er versement	**2 septembre 2026**	• 180 $ • 162 $ (55 ans et plus)
2eme versement	**7 janvier 2027**	• 180 $ • 162 $ (55 ans et plus)
3 eme versement	**23 mars 2027**	• 140 $ • 126 $ (55 ans et plus)

TROIS SPECTACLES À LA FIN DES ATELIERS

Les informations concernant les spectacles seront communiquer au cours des sessions

Le Café-théâtre est une troupe qui crée trois spectacles au cours d'une aventure artistique de 9 mois à travers le théâtre et le chant. Cette aventure demande de l'entraide, l'engagement, le dépassement de soi et le plaisir de créer ensemble.

REJOIGNEZ LA TROUPE !
Osez monter sur scène cette année !

Infos et inscription : (438) 384-3332 | info@ccse.ca
Suivez-nous : @CCSEMaisonneuve

Desjardins
Caisse populaire
d'Hochelaga-Maisonneuve

Atelier
Arnaques
sous la loupe

Découvrez les principaux stratagèmes de fraude et apprenez à les reconnaître, les prévenir et les signaler. Dans cet atelier interactif, échangez sur des mises en situation réalistes.

Ne manquez pas cette occasion d'adopter des pratiques sécuritaires pour mieux vous protéger!

Date : 29 septembre 2026

Heure : 13 h

Lieu : Maison des aînés
1620, avenue de Lasalle
Montréal



ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS

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.

Activités	Âge	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Site
Arts de la scène	7-9 ans	Jeudi	17h15 à 18h15	17 sept. au 3 déc.	12	84 $	●
	10-12 ans	Jeudi	16h à 17h	17 sept. au 3 déc.	12	84 $	●
Arts du cirque	5-7 ans	Lundi	17h30 à 18h15	14 sept. au 30 nov.*	11	77 $	●
	8-12 ans	Lundi	16h30 à 17h20	14 sept. au 30 nov.*	11	77 $	●
Ateliers de cuisine - Mini cuistot	5-6 ans	Mercredi	16h15 à 17h15	16 sept. au 2 déc.	12	120 $	●
Ateliers de cuisine - Petit cuistot	7-8 ans	Mercredi	17h15 à 18h15	16 sept. au 2 déc.	12	120 $	●
Ateliers de psychomotricité Le jardin de Pirouette et Cabriole							
Camomille la chenille et Persil la fourmi	12 à 18 mois	Samedi	9h à 9h50	19 sept. au 5 déc.*	10	68$	●
Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	18 mois à 2½ ans	Samedi	10h à 10h50	19 sept. au 5 déc.*	10	68 $	●
Fenouil la grenouille et Potiron le papillon	2½ ans à 4 ans	Samedi	11h à 11h50	19 sept. au 5 déc.*	10	68 $	●
Bouger, respirer et grandir ★	5-8 ans	Samedi	12h30 à 13h30	19 sept. au 5 déc.*	10	80$	●
Focus & énergie – Bouger pour mieux se concentrer ★	9-12 ans	Samedi	13h45 à 14h45	19 sept. au 5 déc.*	10	80$	●
Chorale	8-12 ans	Mardi	16h à 17h	15 sept. au 1er déc.	12	84 $	●
Cirque - Acrobate	4-5 ans	Dimanche	9h à 9h50	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●
	4-5 ans	Dimanche	10h à 10h50	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●
	6-8 ans	Dimanche	11h à 11h50	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●

★ Nouvelle activité du secteur ● Ancien marché public de Maisonneuve ● Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS

Activités	Âge	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Site
Cirque Aérien - Débutant	6-8 ans	Dimanche	12h30 à 13h20	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●
Intermédiaire	6-8 ans	Dimanche	13h30 à 14h20	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●
Débutant-intermédiaire	9-12 ans	Dimanche	14h30 à 15h20	20 sept. au 6 déc.	11	120 $	●
Avancé (recommandation du professeure)	7-12 ans	Dimanche	15h30 à 17h	20 sept. au 6 déc.	11	165 $	●
Danse - Parent-enfant	2-3 ans	Samedi	15h30 à 17h	19 sept. au 5 déc.*	10	70	●
Danse créative	4-5 ans	Samedi	15h30 à 17h	19 sept. au 5 déc.*	10	60	●
Danse urbaine – Hip-hop et chorégraphies ★	6-8 ans	Samedi	15h30 à 17h	19 sept. au 5 déc.*	10	70$	●
Danse urbaine – Hip-hop et chorégraphies ★	9-12 ans	Samedi	15h30 à 17h	19 sept. au 5 déc.*	10	70$	●
Jeu de rôles	9-12 ans	Lundi	15h30 à 17h	14 sept. au 30 nov.*	11	108 $	●
Matinées des Pirouettes - Parc intérieur	0-5 ans	Lundi au samedi	15h30 à 17h	14 sept. au 7 déc.*	12	5 $	●
Taekwondo	6-12 ans	Mardi et jeudi	15h30 à 17h	15 sept. au 3 déc.	12	150 $	●
Tennis sur table en famille	5-12 ans	Mercredi	15h30 à 17h	16 sept. au 2 déc.	12	Gratuit + Carte de membre	●
Tricot - inititation	8-12 ans	Mercredi	15h30 à 17h	16 sept. au 2 déc.	12	72 $	●

★ Nouvelle activité du secteur ● Ancien marché public de Maisonneuve ● Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Les Après-Midis familiaux

Un samedi par mois, de **13h à 15h** nous invitons les familles à participer à une activité parent-enfant conçue pour renforcer les liens familiaux et créer des moments de complicité.

Chaque activité propose une thématique différente afin d'offrir des activités variées, amusantes et adaptées à toute la famille.

26 septembre *Mission 2e Vie : transforme ton chandail !*

24 octobre *La folie d'Halloween en famille!*

05 décembre *Boîte à souvenirs en famille*

Portes ouvertes

Nous invitons les familles, les proches et toutes les personnes intéressées à venir assister au dernier cours de la session !

Venez découvrir les apprentissages et les progrès réalisés par les enfants, constater leur évolution et surtout, les encourager ! **Vous aimeriez inscrire votre enfant à une activité lors de la prochaine session?**

Profitez des portes ouvertes pour venir voir les activités en action et découvrir celles qui pourraient lui plaire.

Consultez l'horaire pour connaître les activités, les groupes d'âge et les heures des portes ouvertes.

Ancien marché public de Maisonneuve

Heure	Activités
Lundi 30 novembre	
17 h à 17 h 30	Arts du cirque 5-6 ans
17 h 35 à 18 h 20	Arts du cirque 8-12 ans
Mardi 1er décembre	
16 h à 17 h	Spectacle Chorale 8-12 ans
Jeudi 3 décembre	
16 h à 17 h	Spectacle Arts de la scène 10-12 ans
17 h à 18 h	Spectacle Arts de la scène 7-9 ans
Samedi 5 décembre	
9 h à 9 h 55	Danse – Parent-enfant 2-3 ans
10 h à 10 h 55	Danse créative 4-6 ans
11 h à 12 h	Danse urbaine – Hip-hop & chorégraphies 6-8 ans
13 h 30 à 14 h 30	Danse urbaine – Hip-hop & chorégraphies 9-12 ans

Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet

Heure	Activités
Dimanche 6 décembre	
9 h à 9 h 50	Cirque – Acrobate 4-5 ans
10 h à 10 h 50	Cirque – Acrobate 4-5 ans
11 h à 11 h 50	Cirque – Aérien 6-8 ans
12 h 30 à 13 h 20	Cirque – Aérien 6-8 ans
13 h 30 à 14 h 20	Cirque – Aérien 6-8 ans
14 h 30 à 15 h 20	Cirque – Aérien 9-12 ans
15 h 30 à 17 h	Cirque – Aérien avancée 8-12 ans

SERVICE D'ANIMATION
PAC 9-12 ANS (PRÉ-ADOS DU CCSE)

Le PAC (Pré-ados du CCSE), un milieu de vie, **PAR ET POUR** les jeunes de **9 à 12 ans**, où ils peuvent s'amuser, s'exprimer et grandir ensemble. Cet espace leur permet de venir se divertir au moyen d'activités de loisir après l'école. Il est offert de 15h30 à 18h30, du lundi au vendredi, dès la fin des classes.

À une étape charnière de leur développement, le PAC répond à un besoin bien réel : offrir aux préadolescentes et préadolescents un espace conçu pour eux, où ils se sentent reconnus, respectés et à leur place. Ce cadre leur permet de gagner en autonomie, tout en évoluant dans un environnement adapté à leur réalité.

Jour	Heure	Date	Sem.	Coût
Lundi au vendredi	15h30 à 18h30	24 août au 18 déc.*	17	Gratuit + Carte de membre

Vendredis sans parents

Un vendredi par mois, de 18h à 20h, les enfants (7-12 ans) ont l'opportunité de vivre une soirée comme des grands. Les Vendredis sans parents leur offrent un moment spécial pour s'amuser et socialiser dans un cadre encadré et sécuritaire. Des activités variées sont organisées pour stimuler les échanges et les interactions tout en permettant aux parents de s'octroyer un moment de repos.

18 septembre	Jeux vidéo grandeur nature
30 octobre	Soirée hantée
20 novembre	Laboratoire secret
4 décembre	Les gourmands de Noël





Inscris-toi et passe un bon moment

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le 7 septembre (Fête du travail) et le 12 octobre (Action de grâce).

JEUNESSE
12-17 ANS

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 tout au long de l'année scolaire. Le Carrefour Jeunesse, 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.

Toutes les activités sont gratuites et la carte de membre aussi !
L'inscription est obligatoire sur présentation de la carte d'assurance maladie.

Milieu de vie et comité	Jour	Heure	Date	Sem.	Site
Animation Milieu de Vie	Lundi au Vendredi	15h30 à 21h	24 août au 18 déc.*	17	
Comité La Klick	Mercredi	16h à 17h	16 sept. au 2 déc.	12	
Période de devoirs	Lundi au Vendredi	16h30 à 18h30	24 août au 18 déc.*	17	
Quartiers Art / Culinaire / Musique	Lundi au Vendredi	15h30 à 21h	24 août au 18 déc.*	17	
Salle de jeux / jeux vidéo	Lundi au Vendredi	15h30 à 21h	24 août au 18 déc.*	17	
Soirées ludiques	Jeudi	17h à 21h	27 août au 17 déc.	17	
Soirées spéciales du vendredi	Vendredi	17h à 21h	28 août au 18 déc.	17	
Souper communautaire	Mardi	17h à 19h	25 août au 15 déc.	17	

Activités	Jour	Heure	Date	Sem.	Site
Basketball	Mardi	18h à 20h	8 sept. au 15 déc.	14	
Bingo	Mercredi	16h à 17h	16 sept. au 16 déc.	15	
Multisport	Jeudi	18h à 20h	10 sept. au 17 déc.	14	
Pilates	Mercredi	16h30 à 17h15	16 sept-19 oct.	4	
Poterie	Jeudi	16h30 à 17h30	8 oct. au 26 nov.	8	
Stylisme et couture	Mardi	16h30 à 17h30	3 nov. au 24 nov.	4	
Tir à l'arc	Vendredi	16h30 à 17h30	6 nov. au 27 nov.	4	
Travail sur bois	Lundi	16h30 à 17h30	14 sept.-2 nov.	6	

Nouvelle activité du secteur | Carrefour Jeunesse | École primaire Saint-Nom de Jésus | Combat d'Archers

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le 7 septembre (Fête du travail) et le 12 octobre (Action de grâce).

ACTIVITÉS SPÉCIALES
12-17 ANS

Activités	Offert au	Jour	Heure	Date	Sem.
Maison hantée du CJ	Public	Samedi	16h à 20h	Le 31 octobre	1
		À l'occasion de l'Halloween, le Carrefour jeunesse se transforme en une mystérieuse maison hantée inspirée d'une ancienne maison de poupée abandonnée. Les participants seront plongés dans un décor à la fois étrange et captivant, rempli de poupées anciennes, de pièces miniatures poussiéreuses, de lumières tamisées et de sons inquiétants. Chaque salle réserve son lot de surprises, d'énigmes et de frissons, dans une ambiance immersive où l'innocence des jouets d'enfance laisse place à un univers sombre et mystérieux. Cette activité promet une soirée mémorable remplie de suspense, de rires et de fortes émotions pour tous les citoyens du cartier en quête d'aventure durant la période de l'Halloween.			
Salon des artisans	Public	Samedi	10h à 16h	Le 28 et 29 novembre	1
		Le salon des artisans du CCSE est un événement créatif et rassembleur mettant en valeur le talent, l'imagination et le savoir-faire de divers artisans. Tout au long de l'événement, les visiteurs pourront découvrir une variété de créations artisanales réalisées par les jeunes, telles que des décorations, bijoux, peintures, objets faits à la main et plusieurs autres œuvres originales. Ce salon offre aux jeunes l'occasion de développer leur créativité, leur confiance et leur esprit entrepreneurial tout en partageant leurs passions avec la communauté. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, cette journée permettra de célébrer l'implication des jeunes et de promouvoir leur talent à travers une expérience enrichissante et inspirante pour tous.			
Souper du temps des fêtes	Carrefour Jeunesse	Vendredi	17h à 20h30	Le 18 décembre	1
		Le souper du temps des Fêtes du Carrefour Jeunesse est une occasion spéciale de rassembler les jeunes dans une ambiance chaleureuse, festive et conviviale afin de célébrer la magie de la saison. Au programme : un délicieux repas partagé, des décorations scintillantes, de la musique festive, des jeux amusants et plusieurs surprises pour créer des souvenirs inoubliables. Cet événement permet aux jeunes de se retrouver, d'échanger et de profiter d'un moment de joie et de solidarité avant les vacances. Dans une atmosphère accueillante et remplie de bonne humeur, le souper du temps des Fêtes promet une soirée mémorable où le plaisir et l'esprit de communauté seront au rendez-vous.			

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités le 7 septembre (Fête du travail) et le 12 octobre (Action de grâce).

CASERNE I CIRQUE
18 ANS ET PLUS

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 activités physiques, discipline et plaisir, dans un espace qui valorise la créativité et le dépassement de soi.

Le niveau de chaque participant ou participante sera validé lors du premier cours. Un changement de groupe pourra être recommandé afin d'assurer une progression sécuritaire et adaptée aux compétences de chacun et chacune.

Activités	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Coût 55+	Site
Acrobaties - Multiniveaux (avec Théa Ruhlmann)	Lundi	18h00 à 19h30	14 sept. au 30 nov.*	11	265 $	238,50 $	●
Acro-yoga	Mercredi	18h30 à 20h	16 sept. au 2 déc.	12	190 $	171 $	●
Cerceau - Initiation (avec Martine Dubé)	Lundi	19h45 à 21h15	14 sept. au 30 nov*	11	230 $	207 $	●
Cerceau - Débutant (Niveau 1) (avec Théa Ruhlmann)	Mercredi	18h à 19h30	16 sept. au 2 déc.	12	252 $	226,80 $	●
Cerceau - Intermédiaire (Niveau 2) (avec Anouk Vallée-Charest)	Jeudi	18h15 à 19h45	17 sept. au 3 déc.	12	286 $	257,40 $	●
Corde lisse - Initiation (avec Martine Dubé)	Lundi	18h à 19h30	14 sept. au 30 nov*	11	242 $	217,80 $	●
Équilibre - Multiniveaux (avec Théa Ruhlmann)	Jeudi	18h à 19h30	17 sept. au 3 déc.*	12	207 $	186,30$	●
Main à main - Multiniveaux (avec Théa Ruhlmann)	Lundi	19h30 à 21h	14 sept. au 30 nov.*	11	265 $	238,50 $	●
Réappropriation du corps en mouvement ★	Mercredi	18h15 à 19h45	16 sept. au 2 déc.	12	167 $	150,30 $	●
Réappropriation du corps en mouvement (60 ans et +)	Mardi	11h15 à 12h15	15 sept. au 1er déc.	12	167 $	150,30 $	●
Sangles aériennes - Initiation (avec Judy Salloum)	Jeudi	18h à 19h30	17 sept. au 3 déc.	12	274 $	246,60 $	●
Sangles aériennes - Débutant (Niveau 1) (avec Théa Ruhlmann)	Mercredi	19h45 à 21h15	16 sept. au 2 déc.	12	304 $	273,60 $	●

★ Nouvelle activité du secteur ● Ancien marché public de Maisonneuve ● Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

Activités	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Cout 55+	Site
Sangles aériennes – Intermédiaire (Niveau 2) (avec Anouk Vallée-Charest)	Jeudi	19h45 à 21h15	17 sept. au 3 déc.	12	318 $	286,20 $	
Tissu aérien - Initiation (avec Judy Salloum)	Jeudi	19h45 à 21h15	17 sept. au 3 déc.	12	270 $	243 $	
Tissu aérien - Initiation (avec Yves Landry)	Lundi	20h à 21h30	14 sept. au 30 nov.*	11	249 $	224,10 $	
Tissu aérien - Débutant (Niveau 1) (avec Yves Landry)	Lundi	18h15 à 19h45	14 sept. au 30 nov.*	11	249 $	224,10 $	
Tissu aérien - Débutant (Niveau 1) (avec Yves Landry)	Mercredi	20h à 21h30	16 sept. au 2 déc.	12	270 $	243 $	
Tissu aérien - Débutant + (Niveau 1.5) (avec Corey Tomicic)	Lundi	18h15 à 19h45	14 sept. au 30 nov*	11	249 $	224,10 $	
Tissu aérien - Intermédiaire (Niveau 2) (avec Corey Tomicic)	Mardi	20h à 21h30	15 sept. au 1er déc.	12	282 $	253,80 $	
Tissu aérien - Intermédiaire (Niveau 2) (avec Yves Landry)	Mercredi	18h15 à 19h45	15 sept. au 1er déc.	12	282 $	253,80 $	
Tissu aérien – Intermédiaire + (Niveau 2.5) (avec Corey Tomicic)	Lundi	20h à 21h30	14 sept. au 30 nov.*	11	260 $	234 $	
Tissu aérien – Avancé (Niveau 3) (avec Anouk Vallée-Charest)	Mardi	20h à 21h30	15 sept. au 1er déc.	12	294 $	264,60 $	
Tissu aérien – Avancé (Niveau 3) (avec Corey Tomicic)	Mercredi	18h à 20h	16 sept. au 2 déc.	12	383 $	344,70 $	
Tissu aérien – Avancé approfondissement (Niveau 4) (avec Anouk Vallée-Charest)	Mardi	18h à 20h	15 sept. au 1er déc.	12	395 $	355,50 $	
Tissu - Exploration artistique (avec Yves Landry)	Jeudi	18h à 19h30	17 sept. au 3 déc.	12	283 $	254,70 $	
Trapèze - Débutant (Niveau 1) (avec Martine Dubé)	Mardi	18h à 19h30	15 sept. au 1er déc.	12	251 $	225,90 $	
Trapèze – Intermédiaire (avec Martine Dubé)	Mardi	19h45 à 21h15	15 sept. au 1er déc.	12	251 $	225,90 $	
Roue Cyr (avec Théa Ruhlmann)	Jeudi	19h30 à 21h	17 sept. au 3 déc.	12	290 $	261 $	

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS

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.

Activités	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Coût 55 ans +	Site
Atelier d'ébénisterie libre	Mardi	13h à 16h	27 oct au 1 déc*	6	94 $	84,60 $	
*Sujet à modification ou à annulation selon l'évolution des travaux de rénovation.	Mardi	18h30 à 21h30	27 oct au 1 déc*	6	94 $	84,60 $	
Badminton	Lundi	18h15 à 19h15	14 sept. au 30 nov.*	11	147 $	132,30 $	
	Lundi	19h15 à 20h15	14 sept. au 30 nov.*	11	147 $	132,30 $	
	Lundi	20h15 à 21h15	14 sept. au 30 nov.*	11	147 $	132,30 $	
	Mardi	18h15 à 19h15	15 sept. au 1er déc.	12	160 $	144,00 $	
	Mardi	19h15 à 20h15	15 sept. au 1er déc.	12	160 $	144,00 $	
	Mardi	20h15 à 21h15	15 sept. au 1er déc.	12	160 $	144,00 $	
	Mercredi	18h15 à 19h15	16 sept. au 2 déc.	12	160 $	144,00 $	
	Mercredi	19h15 à 20h15	16 sept. au 2 déc.	12	160 $	144,00 $	
	Mercredi	20h15 à 21h15	16 sept. au 2 déc.	12	160 $	144,00 $	
Bingo	Mercredi	13h à 15h	16 sept. au 9 déc.	12	Carte de membre + carte de bingo 1$ ch		
Chant (cohorte 26-27) - Tronc commun	Jeudi	19h à 22h	17 au 24 sept.	2	30$	27 $	
Chant (cohorte 26-27) - Ateliers	Jeudi	19h à 22h	1 oct au 3 déc.	10	180 $	162 $	
Cond. physique adapté	Jeudi	10h à 11h	1er oct. au 3 déc.	10	132 $	118,80 $	
Conditionnement physique	Lundi	11h à 12h	28 sept. au 30 nov.	9	119 $	107,10 $	
	Jeudi	11h à 12h	1er oct. au 3 déc.	10	132 $	118,80 $	

Nouvelle activité du secteur | Ancien marché public de Maisonneuve | École Eulalie-Durocher

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

Activités	Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Coût 55 ans +	Site
Danse du monde - Débutant-intermédiaire	Lundi	19h à 21h30	14 sept. au 30 nov.*	11	85 $	76,50 $	●
Danse folklorique internationale - Intermédiaire-avancé	Mercredi	19h à 21h30	23 sept. au 2 déc.	11	90 $	81 $	●
Danse latine	Mercredi	19h45 à 20h45	16 sept. au 2 déc.	12	111$	99,90 $	●
Danse urbaine inclusive ★	Vendredi	16h30 à 18h	2 oct. au 30 nov.	11	Gratuit		●
Espagnol - Débutant	Mardi	19h à 21h	15 sept. au 1er déc.	12	160 $	144,00 $	●
Espagnol - Intermédiaire-avancé	Lundi	9h à 11h	14 sept. au 30 nov.*	11	147 $	132,30 $	●
Espagnol - Avancé-conversation	Jeudi	19h à 21h30	17 sept. au 3 déc.	12	191$	171,90 $	●
Essentrics	Mercredi	18h30 à 19h30	16 sept. au 2 déc.	12	134 $	120,60 $	●
	Samedi ★	9h15 à 10h15	19 sept. au 5 déc.	10	112	100,80 $	●
Étirements énergiques	Mardi	10h à 11h	29 sept. au 1er déc.	10	132 $	118,80 $	●
Méditation - Un parcours pour revenir à soi	Vendredi	17h15 à 18h15	18 sept. au 4 déc.	12	126 $	113,40 $	●
Peinture - Techniques de base	Mercredi	10h à 12h	16 sept. au 2 déc.	12	138 $	124,20 $	●
Peinture - Processus créatif	Mercredi	13h à 15h	16 sept. au 2 déc.	12	138 $	124,20 $	●
Pilates en douceur	Lundi	13h15 à 14h15	14 sept. au 30 nov.*	11	107 $	96,30 $	●
Pilates - Multiniveaux	Vendredi	10h à 11h	18 sept. au 4 déc.	12	116$	104,40 $	●
Pilates - Posture et renforcement musculaire	Lundi	20h15 à 21h15	14 sept. au 30 nov.*	11	107 $	96,30 $	●
Programme VIACTIVE	Vendredi	11h15 à 12h15	18 sept. au 4 déc.	12	Gratuit + Carte de membre		●
Qi Gong	Lundi	19h30 à 20h30	14 sept. au 30 nov.*	11	132$	118,80 $	●
	Mardi	10h à 11h	15 sept. au 1er déc.	12	144 $	129,60 $	●
Réappropriation du corps en mouvement (+60) ★	Mardi	11h15 à 12h15	15 sept. au 1er déc.	12	167 $	150,30 $	●
Sculpture sur bois *Sujet à modification ou à annulation selon l'évolution des travaux de rénovation.	Lundi	9h à 12h	26 oct. au 30 nov.*	6	72 $	64,80 $	●

★ Nouvelle activité du secteur ● Ancien marché public de Maisonneuve

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

Activités	Jour	Heure	Date	Sem	Coût	Coût 55 ans +	Site
Tai Chi - Débutant-intermédiaire	Lundi	18h30 à 19h30	14 sept. au 30 nov.*	11	132 $	118,80 $	
Tai Chi - Intermédiaire-avancé	Mardi	11h à 12h	15 sept. au 1er déc.	12	144 $	129,60 $	
Théâtre (cohorte 26-27) - Tranc commun	Jeudi	19h à 22h	17 sept. au 24 sep.	2	30$	27 $	
Théâtre (cohorte 26-27) - Ateliers	Mardi	19h à 22h	29 sep au 1 déc.	10	180 $	162 $	
Tennis sur table	Mardi	18h à 21h30	15 sept. au 1er déc.	12	Gratuit + Carte de membre		
Volleyball - Avancé	Jeudi	20h à 21h30	17 sept. au 3 déc.	12	80 $	72,00 $	
Volleyball - Intermédiaire	Jeudi	18h15 à 19h45	17 sept. au 3 déc.	12	80 $	72,00 $	
Yoga Chaise/debout	Samedi	10h30 à 11h30	19 sept. au 5 déc.*	10	105$	94,50$	
Yoga énergisant ★	Samedi	9h15 à 10h15	19 sept. au 5 déc.*	10	105$	94,50$	
Yoga Hatha	Jeudi	19h45 à 20h45	17 sept. au 3 déc.	12	126 $	113,40 $	
Yoga Rondeurs	Lundi	18h45 à 19h45	14 sept. au 30 nov.*	11	116 $	104,40 $	
	Samedi	11h45 à 12h45	19 sept. au 5 déc.*	10	105$	94,50$	
Yoga Vinyasa	Jeudi	18h30 à 19h30	17 sept. au 3 déc.	12	126 $	113,40 $	
Zumba	Mardi	18h30 à 19h30	15 sept. au 1er déc.	12	111$	99,90 $	
Zumba	Samedi	13 h à 14 h	19 sept. au 5 déc.*	10	92$	82,80 $	

Partenaire Cercle de Fermières Hochelaga-Maisonneuve - Organisme à but non lucratif

Le Cercle 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.

Les CFQ Cercle Hochelaga-Maisonneuve

Jour	Heure	Date	Sem.	Coût	Site
Mardi et jeudi	10h à 15h	15 sept. au 15 déc.	14	Carte de membre du CCSE + cotisation annuelle de 38 $ auprès du Cercle	
Samedi	9h à 12h	19 sept. au 5 déc.*	11		

★ Nouvelle activité du secteur | Ancien marché public de Maisonneuve | École Eulalie-Durocher

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.



ATELIERS ET CONFÉRENCES

Date	Heure	Ateliers	Coût	Site
Mardi 29 septembre	13h à 14h15	Conférence Desjardins **Arnaque sous la loupe**	Gratuit	Maison des Aînés
	Sensibiliser les participants grâce à une approche adaptée, centrée sur des fraudes ciblées, comme l'arnaque du « faux représentant » et l'arnaque « Grand-parent », tout en privilégiant un format interactif qui encourage la participation.			
Jeudi 1 octobre	10h30 à 12h00	Journée des aînés	Gratuit	
	Venez partager un moment convivial dans une ambiance chaleureuse. Profitez d'activités, de moments d'échange, ainsi que de collations et de breuvages offerts sur place.			
Lundi 5 octobre	10h à 12h	Atelier numérique La Puce **Données personnelles**	Gratuit + Carte de membre	
	Que deviennent vos informations lorsque vous utilisez Internet ? Découvrez quelles données sont recueillies, pourquoi elles le sont et comment mieux protéger votre vie privée en ligne.			
Mardi 6 octobre	17h45 à 19h	Atelier-conférence sur les textiles **Quoi faire de mes bas troués ?**	Gratuit	
	Conférence sur l'industrie textile et son impact sur l'environnement ainsi que sur la société, suivie d'un court atelier de fabrication de tawashis (éponges réutilisables). Apportez vos bas troués afin de participer à l'atelier.			
Lundi 19 octobre	10h à 12h	Atelier numérique La Puce **Gestion des dossiers**	Gratuit + Carte de membre	
	Vos documents, photos et fichiers sont difficiles à retrouver ? Découvrez des méthodes simples pour organiser vos dossiers et retrouver facilement vos documents numériques.			
Lundi 26 octobre	10h à 12h	Atelier numérique La Puce **Photographie avec le cellulaire**	Gratuit + Carte de membre	
	Apprenez à prendre de meilleures photos avec votre téléphone et découvrez les fonctions essentielles pour les retrouver, les organiser et les partager facilement avec vos proches.			
Lundi 2 novembre	10h à 12h	Atelier numérique La Puce **Médias sociaux et désinformation**	Gratuit + Carte de membre	
	Comment distinguer une information fiable d'une fausse nouvelle ? Apprenez à développer votre esprit critique et à mieux comprendre ce qui circule sur les réseaux sociaux.			

Ancien marché public de Maisonneuve

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

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) !

L'activité doit être payée **AVANT** le cours.

INFORMATION : Pour les cours du secteur Caserne, veuillez nous contacter à l'avance, pour que nous puissions confirmer la disponibilité auprès de notre spécialiste.

Activités	Coût	Site
Acrobaties - Multiniveaux	25 $	
Acro-yoga	20 $	
Cerceau - Initiation	25 $	
Cerceau aérien - Débutant / Intermédiaire	25 $	
Corde lisse - Initiation	25 $	
Équilibre - Multiniveaux	20 $	
Réappropriation du corps en mouvement / (60 ans et +)	20 $	
Sangles aériennes – Initiation / Débutant / Intermédiaire	25 $	
Tissu - Exploration artistique	25 $	
Tissu aérien – Initiation / Débutant / Intermédiaire	25 $	
Tissu aérien – Avancé / Avancé approfondissement	35 $	
Trapèze - Niveaux : Initiation / Débutant / Intermédiaire	25 $	
Roue Cyr	30 $	
Main à main - Multiniveaux	25 $	

INFORMATION : Pour les cours du secteur Adultes-Aînés, veuillez nous contacter pour vérifier la disponibilité des places.

Activités	Coût	Site
Conditionnement physique - Niveaux : Adapté et Régulier	15 $	
Essentrics	15 $	
Étirements énergétiques	15 $	
Pilates : En douceur / Multiniveaux / Posture et renforcement musculaire	15 $	
Qi Gong	15 $	
Tai Chi - Niveaux : Déb.-inter./ Inter.-avancé	15 $	
Volleyball - Niveaux : Avancé / Intermédiaire	10 $	
Yoga Hatha / Rondeurs / Vinyasa	15 $	
Yoga énergisant	15 $	
Yoga chaise/debout	15 $	
Yoga Rondeurs	15 $	
Zumba	12 $	

ATTENTION : Pour les cours du samedi, il faut venir payer durant la semaine précédente.

Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet — Ancien marché public de Maisonneuve — École Eulalie-Durocher

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

DESCRIPTIONS DES ACTIVITÉS

ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS

Activités	Spécialistes	Descriptions
Arts de la scène	Karine Daviau	Cette activité théâtrale invite à explorer l'art de la performance en utilisant le jeu de rôle, la narration et la mise en scène. Représentation à la fin de la session.
Arts du cirque	Pierre Duhaime	Le professeur initiera votre enfant aux techniques de jonglages et d'équilibre. De nombreuses activités sont au programme pour accroître l'agilité (monocycle, échasse, fil de fer, etc.). Représentation à la fin de la session.
Ateliers de cuisine	Malak Ouad	Cet atelier de cuisine pour les enfants est conçu spécialement pour les jeunes cuistots en herbe. Interactif et amusant, une occasion parfaite pour les enfants de découvrir la magie de la cuisine tout en développant des compétences essentielles et en s'amusant. **N'oubliez pas d'apporter un contenant réutilisable**.
Ateliers de psychomotricité Le jardin de Pirouette et Cabriole	Eliane St-Louis	Le programme de psychomotricité de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir est axé grandement sur le plaisir et la découverte. En privilégiant une approche par le jeu, les parents accompagnent leurs enfants qui sont amenés à se développer grâce à des activités motrices et éducatives.
Bouger, respirer et grandir	À déterminer	À travers une variété de jeux et d'activités, l'enfant développera sa confiance, sa concentration et sa capacité à reconnaître ses émotions. Un moment privilégié pour bouger, s'exprimer et découvrir des outils simples favorisant son bien-être au quotidien.
Focus & énergie – Bouger pour mieux se concentrer	À déterminer	L'enfant découvrira des outils concrets pour mieux gérer son stress, développer sa concentration et canaliser son énergie. À travers des défis, des exercices de mouvement, de respiration et des activités favorisant le calme, il apprendra à renforcer sa confiance et son autonomie tout en s'amusant.
Chorale	Karine Daviau	L'enfant va développer des compétences vocales et apprendre des chansons amusantes dans un environnement divertissant et collectif. Représentation à la fin de la session.
Cirque - Acrobate	Théa Ruhlmann	L'activité met l'emphase sur les acrobaties au sol, incluant un peu de jonglerie et d'aériens ainsi qu'un échauffement adapté. Représentation à la fin de la session.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

Activités	Spécialistes	Descriptions
Cirque Aérien	Théa Ruhlmann	L'activité met l'emphase sur différents univers avec le tissu, le trapèze, le cerceau, la corde et les sangles. Le niveau avancé est accessible uniquement après avoir eu la recommandation de la professeure. Représentation à la fin de la sessions.
Danse - Parent-enfant	Béatrice Gaudreault	Les parents viennent partager un moment de joie et de complicité avec leur enfant tout en développant sa coordination et sa motricité ! Représentation lors du dernier jour d'activité.
Danse créative	Béatrice Gaudreault	L'enfant va laisser place à son imagination pour aider à créer de nouvelles chorégraphies avec l'aide du professeure. Représentation à la fin de la session.
Danse urbaine – Bouge et crée	À déterminer	L'enfant découvrira le plaisir de bouger au rythme de la musique dans une ambiance amusante et dynamique ! À travers des jeux rythmiques, des mouvements créatifs et de petites chorégraphies adaptées à son âge, il développera sa coordination, sa confiance en lui et son sens du rythme tout en s'amusant avec les autres enfants. Représentation à la fin de la session.
Danse urbaine – Hip-hop & chorégraphies	À déterminer	Cette activité permettra d'explorer l'univers du hip-hop, des chorégraphies modernes et des styles inspirés du TikTok et de la K-pop. Un programme pour développer sa coordination, son sens du rythme et sa confiance en lui ! Représentation à la fin de la session.
Jeu de rôles	Noémie Capian	Cette activité apprend aux enfants à créer collectivement des personnages et des histoires fantastiques. Le jeu de rôle fait travailler de nombreuses capacités : l'improvisation, la réflexion, la créativité, le social et l'empathie.
Matinées des Pirouettes - Parc intérieur		Les Matinées des Pirouettes est un parc intérieur où les tout-petits de 0 à 5 ans peuvent jouer, courir et socialiser. Ici, ce sont les parents qui ouvrent le parc à tour de rôle, rangent les jeux et font la promotion des activités. Une belle initiative citoyenne permettant aux familles de se retrouver dans un lieu convivial.
Taekwondo	Ashley Castaneda	Un art martial coréen qui combine des techniques de coups de pied, de coups de poing et de blocage. Représentation à la fin de la session.
Tricot - Initiation	Karolanne Solis	Les enfants apprennent les bases de façon simple et amusante : monter des mailles, faire vos premiers points et créer de petites œuvres à rapporter fièrement à la maison. Un atelier pour se détendre et prendre du plaisir à fabriquer quelque chose soi-même !
Tennis sur table en famille	Responsable de secteur	Toute la famille se réunit pour passer un moment ensemble grâce à l'activité tennis sur table. Un large créneau horaire vous est proposé afin de pouvoir vous y rendre avec plus de facilité. Rires, complicité et compétition amicale seront au rendez-vous.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

JEUNESSE
12-17 ANS

Milieu de vie	Descriptions
Milieu de vie 12-17 ans	Le milieu de vie est un espace inclusif qui encourage la responsabilisation des adolescent(e)s. Diverses activités et ateliers sont proposés (art, musique et cuisine). Au quotidien, des intervenant(e)s sont sur place pour soutenir l'adolescent(e) dans ses différents défis, questionnements et réalités.
Période de devoirs	Un espace de travail pour faire les devoirs de façon autonome tous les jours dans un local approprié à la concentration. Un soutien aux devoirs peut être apporté au besoin.
Quartier Art	Un espace aménagé avec différents matériaux d'art qui permettront aux jeunes de pratiquer diverses médiums.
Quartier Culinaire	Une cuisine aménagée avec différents aliments, obtenus des dons reçus par Les Pirates Verts, sont mis à la disposition des jeunes pour préparer diverses recettes.
Quartier Musique	Un espace aménagé avec divers instruments de musique tels que des guitares, des pianos, une batterie, etc.
Salle de jeux	Une salle de jeux aménagée : babyfoot, hockey sur table, table de billard, une tonne de jeux de société, etc.
Salle de jeux vidéo	Un espace de détente proposant une panoplie de jeux vidéos, à jouer seul(e) ou entre ami(e)s.
Soirées ludiques	Des soirées dédiées à l'apprentissage par le divertissement, au travers des jeux de sociétés et jeux de groupes.
Soirées spéciales du vendredi	Soirée spéciale chaque vendredi pour initier les jeunes à la culture du cinéma, à prendre soin de soi lors des sorties, grands jeux, etc. Dans le but de renforcer les liens entre eux et aussi avec les intervenant(e)s.
Souper communautaire	Apprendre à cuisiner avec les dons reçus au Carrefour Jeunesse et créer des recettes diverses à tous les jours.
Comité La Klick	Un comité (PAR et POUR les jeunes) est dédié à la planification et à l'organisation des soirées thématiques du CJ, leur permettant de proposer des idées d'activités ou autre pour avoir un lieu à leur image.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

Activités	Descriptions
Basketball	L'activité permet aux jeunes de développer leurs habiletés sportives dans un environnement énergique et convivial. À travers des matchs et des jeux d'équipe, ils vont améliorer leurs aptitudes et leur compréhension du jeu tout en travaillant leur endurance et leur coordination. S'initier ou perfectionner leurs compétences, cette activité favorise le plaisir de bouger, la confiance en soi et le dépassement personnel dans une atmosphère motivante et inclusive. Collaboration avec GCC La Violence.
Bingo	Une activité amusante et rassembleuse où les jeunes vont repérer les numéros annoncés sur leur carte afin de compléter une combinaison gagnante. Le bingo favorise la concentration, la participation et les échanges dans une ambiance conviviale. Des récompenses peuvent être remises pour ajouter au plaisir de l'activité.
Multisport	L'activité offre une expérience dynamique et stimulante qui permet aux jeunes de découvrir plusieurs disciplines sportives, à travers des activités variées comme des parcours d'agilité, le badminton, le soccer ou encore le basketball, tout en prenant en compte l'envie et l'énergie des jeunes. Collaboration avec GCC La Violence.
Pilates	Une discipline douce et dynamique qui vise à améliorer la posture, la souplesse et le renforcement musculaire en profondeur. Les jeunes vont développer une meilleure conscience du corps tout en favorisant la concentration et la gestion du stress. Grâce à des exercices au sol ou avec du petit matériel, ils vont travailler leur respiration, leur coordination et leur endurance dans une ambiance motivante et bienveillante.
Poterie	Les jeunes vont mettre les mains dans l'argile et à laisser libre cours à leur imagination ! Dans une ambiance conviviale et créative, ils pourront créer leurs propres objets uniques : bols, tasses, sculptures, bijoux et bien plus encore. Entre moments de détente, expérimentations et fierté de voir leurs créations prendre forme, ils vont développer leur créativité, leur patience et leur sens artistique tout en s'amusant. Une activité parfaite pour décrocher des écrans et créer avec ses mains !
Stylisme et couture	Une occasion de laisser parler sa créativité tout en s'amusant ! Dans une ambiance détendue, les jeunes vont apprendre les bases de la mode : customisation, couture à la main ou à la machine, etc. Ils vont imaginer leurs propres créations et donner vie à leur style. Entre conseils, fous rires et projets originaux, ils vont prendre du plaisir à créer quelque chose d'unique avec leurs mains.
Tir à l'arc	Cette activité propose une expérience originale qui combine précision, concentration et plaisir. Dans un cadre sécuritaire et encadré, les jeunes pourront découvrir les techniques de base comme la posture, la visée et le contrôle des mouvements. À travers des défis, des jeux et des exercices adaptés, ils vont développerleur patience, leur coordination et leur confiance en eux tout en s'amusant.
Travail sur bois	Les jeunes vont fabriquer de leurs propres mains dans une ambiance dynamique et créative ! À travers différents projets amusants et accessibles, ils vont manier les outils de base, travailler le bois en toute sécurité et réaliser des créations originales (décorations, petits meubles, objets pratiques, etc.). Entre bricolage, imagination et esprit d'équipe, ils vont développer leur patience et leur débrouillardise tout en repartant fièrement avec des projets uniques qu'ils auront créés eux-mêmes.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

CASERNE
18 ANS ET PLUS

Activités	Spécialistes	Descriptions
Acrobaties - Multiniveaux	Théa Ruhlmann	Découvrez les bases des acrobaties au sol ou renforcez vos fondations. On y apprend les différentes rotations (roues, roulades, vrilles, renverse, salto, etc.), équilibres simples, mécanismes de propulsion et inversions, pas à pas. L'objectif est de développer agilité, coordination et confiance, dans un cadre progressif et bienveillant.
Acro-yoga	Costa Koutrokois	Combinez deux pratiques avec un mélange de yoga et d'acrobaties pour permettre le mieux-être, la flexibilité et la confiance en soi !
Le **cerceau aérien** est une pratique qui développe la force, la souplesse, la coordination et la conscience corporelle. Apprenez à réaliser des figures et des enchaînements tout en développant votre confiance et votre aisance en hauteur, dans un environnement sécuritaire.		
Cerceau aérien – Initiation	Martine Dubé	Découvrez les bases du cerceau aérien dans un environnement sécuritaire. Vous apprendrez les notions de sécurité, les prises, les montées, les positions de base et les premières figures, tout en développant votre force, votre coordination et votre confiance. **Aucune expérience requise**.
Cerceau aérien – Débutant (Niveau 1)	Théa Ruhlmann	Poursuivez votre apprentissage en consolidant les techniques de base et en développant votre aisance dans le cerceau. Vous explorerez de nouvelles figures, des transitions simples et de courts enchaînements afin de gagner en fluidité et en autonomie. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Initiation.
Cerceau aérien – Intermédiaire (Niveau 2)	Anouk Vallée-Charest	Approfondissez votre technique en réalisant des figures plus complexes et des enchaînements plus variés. Ce cours met l'accent sur la fluidité des mouvements, le contrôle, la force et l'endurance afin de développer une plus grande autonomie sur l'appareil. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Débutant (Niv. 1).
Corde lisse - Initiation	Martine Dubé	Découvrez la corde lisse en douceur et à votre rythme. On y explore les bases : montées, positions simples, mouvements au sol et premiers enchaînements dans les airs. L'objectif est de développer force, coordination et confiance et d'apprivoiser l'appareil en toute sécurité.
Équilibre - Multiniveaux	Théa Ruhlmann	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.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

Activités	Spécialistes	Descriptions
Main à main - Multiniveaux	Théa Ruhlmann	Venez seul.e ou avec un.e ami.e pour apprendre à porter et voltiger dans ce cours axé sur le travail d'équipe et l'équilibre. Une multitude de positions en duo et en groupe vous permettra de garder les pieds sur terre… ou sur le corps d'un.e partenaire.
Réappropriation du corps en mouvement	Benjamin Herrero	Vous cherchez un espace de confiance pour débuter votre pratique corporelle à travers la danse et le mouvement ? Prenez du plaisir à bouger tout en déployant pleinement vos capacités corporelles.
Réappropriation du corps en mouvement (+60)	Benjamin Herrero	Un espace pour retrouver de l'aisance dans ses mouvements, relâcher les tensions et cultiver confiance et plaisir dans son corps. À travers des mouvements doux et accessibles, chaque séance invite à jouer avec la mobilité, l'équilibre, la respiration, la coordination et les sensations. Les propositions sont toujours adaptées aux possibilités de chacun·e et permettent de bouger à son propre rythme, sans performance.
Les **sangles aériennes** permettent de développer la force, l'endurance, la stabilité et la conscience corporelle grâce à une pratique alliant défis physiques et techniques. Les cours favorisent le renforcement de la ceinture abdominale et de l'ensemble du corps, tout en encourageant le dépassement de soi dans un environnement sécuritaire.		
Sangles aériennes - Initiation	Judy Salloum	Découvrez les bases des sangles aériennes dans un environnement sécuritaire. Vous apprendrez les notions de sécurité, les prises de base, les premières suspensions et les mouvements fondamentaux tout en développant votre force et votre stabilité. **Aucune expérience requise**.
Sangles aériennes - Débutant (Niveau 1)	Théa Ruhlmann	Approfondissez les techniques de base en développant votre endurance, votre contrôle et votre fluidité. Vous réaliserez des figures plus variées, des transitions simples et de courts enchaînements nécessitant davantage de force et de coordination. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Initiation.
Sangles aériennes - Intermédiaire (Niveau 2)	Anouk Vallée-Charest	Perfectionnez votre technique grâce à des figures et des enchaînements plus exigeants qui sollicitent davantage la force, le contrôle et l'endurance. Le cours met l'accent sur l'autonomie, la qualité d'exécution et la fluidité des mouvements. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Débutant (Niv 1).
Le tissu aérien combine force, souplesse, coordination et créativité. Apprenez à réaliser des figures et des enchaînements en développant votre conscience corporelle, votre confiance et votre aisance en hauteur, dans un environnement sécuritaire.		
Tissu aérien – Initiation	Judy Salloum Yves Landry	Découvrez les bases du tissu aérien dans un environnement sécuritaire. Vous apprendrez les notions de sécurité, les montées de base, les premières figures et les positions fondamentales. **Aucune expérience requise**.
Tissu aérien – Débutant (Niveau 1)	Yves Landry	Poursuivez votre apprentissage en consolidant les techniques de base. Le cours permet de développer les montées, les suspensions, les premières inversions et de réaliser de courts enchaînements. Prérequis : Initiation ou expérience équivalente.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).

Activités	Spécialistes	Descriptions
Tissu aérien – Débutant + (Niveau 1.5)	Corey Tomicic	Approfondissez les techniques de base en gagnant en fluidité et en autonomie. Vous apprendrez de nouvelles figures, des inversions plus contrôlées et des transitions entre les mouvements. **Prérequis** : Être à l'aise avec les techniques du niveau Débutant (Niv. 1).
Tissu aérien – Intermédiaire (Niveau 2)	Yves Landry Corey Tomicic	Développez votre répertoire de figures et d'enchaînements. Le cours introduit des techniques plus complexes, les premières chutes simples (drops) lorsque sécuritaire et un travail accru sur la force et le contrôle. Prérequis : Maîtrise des acquis du niveau Débutant + (Niv. 1.5).
Tissu aérien – Intermédiaire + (Niveau 2.5)	Corey Tomicic	Consolidez les techniques intermédiaires grâce à des enchaînements plus longs, des transitions plus fluides et des figures nécessitant davantage de force, de coordination et d'endurance. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Intermédiaire (Niv. 2).
Tissu aérien – Avancé (Niveau 3)	Corey Tomicic / Anouk Vallée-Charest	Perfectionnez votre technique avec des figures et des séquences plus exigeantes. Le cours met l'accent sur la fluidité, le contrôle, les chutes intermédiaires et le développement de votre expression artistique. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Intermédiaire + (Niv. 2.5).
Tissu aérien - Avancé approfondissement (Niveau 4)	Anouk Vallée-Charest	Explorez des enchaînements plus complexes et approfondissez les techniques avancées enseignées au CCSE . Le cours favorise l'autonomie, la qualité d'exécution et la précision des mouvements dans un contexte de loisir. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Avancé (Niv.3) et recommandation de la personne enseignante.
Tissu - Exploration artistique	Yves Landry	Développez votre expression artistique à travers le tissu aérien en explorant la fluidité des mouvements, les transitions et la création d'enchaînements. Ce cours met l'accent sur l'interprétation, la qualité d'exécution et la créativité afin de gagner en aisance et en confiance dans vos séquences aériennes. Prérequis : Maîtrise des acquis du niveau Intermédiaire (Niv. 2) ou d'un niveau supérieur.
Le **trapèze** permet de développer la force, la coordination, la conscience corporelle et l'orientation spatiale grâce à l'apprentissage de figures aériennes variées. Les cours favorisent le dépassement de soi dans un environnement sécuritaire, tout en aidant à développer la confiance et à surmonter certaines appréhensions liées au travail en hauteur.		
Trapèze - Initiation	Martine Dubé	Découvrez les bases du trapèze aérien dans un environnement sécuritaire. Vous apprendrez les notions de sécurité, les prises de base, les montées, les premières figures et les positions fondamentales tout en développant votre force, votre coordination et votre aisance en hauteur. **Aucune expérience requise**.
Trapèze - Débutant (Niveau 1)	Martine Dubé	Poursuivez votre apprentissage en consolidant les techniques de base et en explorant de nouvelles figures ainsi que de courts enchaînements. Le cours met l'accent sur le développement de la force, de la fluidité des mouvements, de la conscience corporelle et de l'autonomie sur l'appareil. **Prérequis** : Maîtrise des acquis du niveau Initiation.
Roue Cyr	Théa Ruhlmann	Tournez dans tous les sens dans un grand cerceau de métal et caoutchouc, et découvrez le secret pour ne pas s'écraser les doigts! Une discipline axée sur la stabilité, le tonus et l'équilibre. Aucune expérience, force ou souplesse requise, et tant mieux si vous avez déjà votre propre roue.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce).



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS

Activités	Spécialistes	Descriptions
Atelier d'ébénisterie libre	Danielle Cossette	Atelier ouvert aux personnes souhaitant réaliser leurs projets personnels, avec le soutien et les conseils de notre formatrice. Disponible pour toutes les personnes ayant déjà suivi un cours d'ébéniste-initiation ou possédant une expérience équivalente..
Bingo	Bénévoles et responsable	Décrochez les combinaisons gagnantes et repartez avec la cagnotte ! Vous pouvez arriver plus tôt avec votre repas et dîner avec les autres participant(e)s sur place (1$ par carte de bingo).
Chant Tronc commun	Les Dilettantes	Le tronc commun marque le début du parcours annuel du Café-théâtre. Pendant deux semaines, les participants apprennent à se connaître grâce à des jeux théâtraux, des exercices vocaux et de courtes mises en scène. Cette étape favorise la cohésion du groupe et prépare les ateliers de théâtre et de chant.
Chant Ateliers	Les Dilettantes	Développez votre voix, votre interprétation et votre présence scénique à travers des exercices vocaux et un répertoire varié. Les ateliers mèneront à la création d'un spectacle de chant présenté en fin de saison.
Cond. physique	Nadia Hafiz	Découvrez des méthodes d'entraînement simples et efficaces pour promouvoir un corps sain et en santé. Une mise en forme incluant des exercices cardiovasculaire et musculaire adaptés à tous âges. Tenue de sport et souliers de course exigés.
Cond. physique adapté	Nadia Hafiz	Entraînement adapté à faible intensité favorisant la santé et le bien-être, dans le respect des capacités de chacun. Tenue de sport et souliers de course requis.
Danse du monde - Débutant-intermédiaire	Pierre Gingras (AMATP)	Apprenez plus de 30 pas de base nécessaires à la compréhension des danses du monde. Bougez sur un choix judicieux des musiques et sur un apprentissage progressif, au rythme des participant(e)s.
Danse folklorique internationale - Intermédiaire-avancé	Jocelyne Vaillancourt (AMATP)	Apprenez les danses traditionnelles en plus de découvrir les aspects culturels de différents pays organisé par notre partenaire AMATP. Ce cours s'adresse aux participant(e)s qui connaissent les différents pas de base et ont déjà quelques années d'expérience.
Danse latine	Diego Fernando Sanchez Quintero	Venez vous réchauffer aux sons de la musique latine et ses pas de danse captivants pour apprendre les bases de la salsa, bachata, merengue, etc. Nouveau type de danse à chaque deux semaines pour vous permettre d'en apprendre le plus possible.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS

Activités	Spécialistes	Descriptions
Danse urbaine inclusive	Luca “Lazylegz” Patuelli (No excuses no limits)	Programme inclusif de 12 semaines pour les adultes de 18 à 64 ans vivant avec un handicap ou ayant besoin d''un environment inclusif. À travers la danse, les participants développeront leur confiance, leur créativité et leur expression corporelle, jusqu'à la création d'une chorégraphie collective présentée en spectacle le 4 décembre.
Espagnol - débutant	Ivonne Munoz	Apprenez les bases de l'espagnol dans une ambiance conviviale et dynamique : vocabulaire essentiel, expressions courantes et mises en situation à l'oral. Tarif incluant un frais de 5 $ pour le matériel d'impression.
Espagnol - intermédiaire-avancé		Approfondissez votre espagnol : enrichissement du vocabulaire, grammaire et compréhension de textes pour gagner en aisance à l'oral et à l'écrit. Tarif incluant un frais de 5 $ pour le matériel d'impression.
Espagnol - avancé conversation		Perfectionnez votre espagnol à travers des discussions sur l'actualité, la culture et les voyages, pour gagner en fluidité et en spontanéité. Tarif incluant un frais de 5 $ pour le matériel d'impression.
Essentrics	Marine Chevanne	Préparez-vous à changer rapidement la forme de votre corps par une combinaison dynamique de renforcement et d'étirements. Cette technique développe les muscles maigres, forts et flexibles avec des changements immédiats à la posture.
Étirements énergiques	Nadia Hafiz	Prenez soin de votre corps à travers des exercices d'étirement avec une bonne intensité et adaptés à tous les niveaux. Vêtements de sport chaussures de course recommandés pour cette activité.
Méditation : un parcours pour revenir à soi	Julie Deblois	Découvrez un espace pour ralentir, revenir au corps, apprivoiser le souffle et développer une présence plus douce envers soi-même. Apprenez à accueillir les émotions avec bienveillance et à intégrer la pleine conscience dans les gestes du quotidien. Aucune expérience préalable n’est nécessaire.
Peinture - Techniques de base	Karolanne Solis	Créez à partir des techniques de base de la peinture. pour mettre en application ces techniques par de petits projets tout au long de la session et par la réalisation d’une œuvre personnelle. Parfait pour les personnes débutantes.

*Notez qu’il n’y aura pas d’activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS

Activités	Spécialistes	Descriptions
Peinture - Processus créatif	Karolanne Solis	Développez votre créativité et votre imagination grâce à des exercices, tel que l'imagerie mentale, la relaxation, le journal de bord, et en enrichissant ses connaissances artistiques. Trois projets seront réalisés au cours de la session selon un thème ou une contrainte donnée par la professeure.
Pilates en douceur	Mathieu Leclerc	Adapté aux personnes de tous âges, venez développer votre force, souplesse, endurance, et posture optimale sans stresser les articulations. Tapis recommandé car quantité limitée.
Pilates multiniveaux	Chloé Bourdages-Roy	Apprenez différents exercices au sol et debout avec divers accessoires tels que des ballons et des petits poids à votre rythme. Tapis recommandé car quantité limitée.
Pilates Posture et renforcement musculaire	Mathieu Leclerc	Travaillez votre posture et votre renforcement musculaire, un excellent complément pour la pratique de sport. Ouvert à tous, de débutant à avancé. Il est recommandé d'amener son propre tapis.
Programme VIACTIVE (CIUSSS)	Responsable du secteur ou bénévole	Pour les plus de 50 ans qui souhaitent bouger en groupe et faire de nouvelles rencontres, profitez d'un programme composé de séances d'exercices et adaptés, au son d'une musique entraînante.
Qi Gong	Jérémie Poitras (Club de Tai Chi)	Découvrez cet art pouvant être classé comme martiale, médicale ou spirituelle. Trois styles, trois choses en commun : une posture, des techniques de respiration et de la concentration.
Sculpture sur bois	Isabelle Forest	Que vous soyez novice ou initié.e, explorez l'art de la sculpture sur bois en créant votre propre œuvre.Les outils peuvent être fournis pour les débutant.e.s. Un montant de 20$ est à prévoir pour l'achat du bois.
Réappropriation du corps en mouvement (+60)	Benjamin Herrero	Un espace pour retrouver de l'aisance dans ses mouvements, relâcher les tensions et cultiver confiance et plaisir dans son corps. À travers des mouvements doux et accessibles, chaque séance invite à jouer avec la mobilité, l'équilibre, la respiration, la coordination et les sensations. Les propositions sont toujours adaptées aux possibilités de chacun·e et permettent de bouger à son propre rythme, sans performance.
Tai Chi - Multiniveaux	Jérémie Poitras (Club de Tai Chi)	Apprenez les principes de base : comment adopter une bonne posture, se déplacer avec fluidité, avancer, reculer, tout en maintenant un alignement droit et souple. Le Tai Chi favorise la mémoire, renforce la discipline et augmente le niveau énergétique.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

Activités	Spécialistes	Descriptions
Tennis sur table	Responsable du secteur	Amateur(trice) de tennis sur table ? Disposez gratuitement des tables de ping-pong, une activité ouverte à tous les adultes, sans restriction de niveau. Le matériel nécessaire est disponible pour tout le monde.
Théâtre Tronc commun	Les Dilettantes	Le tronc commun marque le début du parcours annuel du Café-théâtre. Pendant deux semaines, les participants apprennent à se connaître grâce à des jeux théâtraux, des exercices vocaux et de courtes mises en scène. Cette étape favorise la cohésion du groupe et prépare les ateliers de théâtre et de chant.
Théâtre Ateliers	Les Dilettantes	Explorez le jeu théâtral, l'improvisation, la création de personnages et l'expression scénique. Tout au long de l'année, vous développerez votre présence sur scène en participant à la création d'un spectacle présenté en fin de saison.
Volleyball (Multiniveaux)	Lindsay Gomes (bénévole)	Apprenez et appliquez les stratégies durant les matchs. Pour celles et ceux ayant une expérience en équipe et compétition ou ayant déjà pratiqué ce sport.
Yoga chaise/debout	Suzanne Sirois	Découvrez différentes postures adaptées de yoga, notamment l'utilisation d'une chaise comme support, favorisant flexibilité et relaxation. Idéal pour tous les niveaux.
Yoga énergisant	Camille Blouin-Picard	Débutez la journée en combinant la stabilité du yoga Hatha et la fluidité du yoga Vinyasa. Une activité qui vise autant l'effort physique que la détente.
Yoga Hatha	Camille Blouin-Picard	Combinez 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. Tapis recommandé car quantité limitée.
Yoga Rondeurs	Julie Deblois et Suzanne Sirois	Vous avez des rondeurs et n'osez pas fréquenter une classe de yoga dite « régulière » ? Ce cours est fait pour vous ! Vivez ainsi une expérience enrichissante, dans un environnement sécuritaire et non-compétitif. Tapis et serviette recommandés.
Yoga Vinyasa	Camille Blouin-Picard	Pratiquez chaque mouvement avec le souffle et formant ainsi une séquence harmonieuse et dynamique. Cette approche renforce le corps tout en apaisant l'esprit et favorise une libération des tensions pour une sensation de bien-être globale. Tapis recommandé car quantité limitée.
Zumba	Sharon Calderon Traian Dima (Samedi)	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.

*Notez qu'il n'y aura pas d'activités du 10 au 12 octobre (Action de grâce) et le 28 novembre.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Pour votre première inscription, il est nécessaire de créer un **profil membre.**

Inscription en ligne via Sport-Plus

1. Rendez-vous sur notre site Internet : **www.ccse.ca**
2. Cliquez sur « ***Inscription en ligne*** » puis « **Créer mon compte** »
3. Suivez le ***tutoriel*** pour créer facilement **un compte individuel ou familial**, incluant les membres vivant à la même adresse.

⚠️ **Important** : **Connectez-vous uniquement via notre site Internet** pour accéder à la bonne plateforme. Ne recherchez pas « Sport-Plus » sur Google ou un autre moteur de recherche.

Inscription en personne

- Vous pouvez vous présenter directement au **CCSE Maisonneuve**.
- Notre équipe vous aidera à **créer votre profil membre**.

Comment s'inscrire ?

1. Créez votre profil membre
2. Réglez votre **adhésion** au coût de **5 $** (valide un an)
   - La carte est **numérique** et accessible uniquement dans notre logiciel

Frais d'inscription et vignette de stationnement

Type	Coût	Remarques
Frais d'inscription	8 $ par session et par personne	Pour toute activité payante à la session printemps.
Vignette de stationnement	8 $ par session	Non remboursable, valable uniquement pour le véhicule identifié lors de l'achat

Dates des préinscriptions et inscriptions : consultez la page 3

À noter :

Fête du travail	Action de grâce	Samedi
7 septembre	10 au 12 octobre	28 novembre
Le CCSE Maisonneuve sera fermé pour l'ensemble des secteurs.		Pas d'activités au CCSE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Mode de paiement

- **Inscriptions en ligne** : paiement par **carte de crédit (Visa ou Mastercard)** seulement.
- **Inscriptions sur place** : paiement **en argent comptant** ou **par carte de débit**.

RABAIS

Accessibilité

Dans un souci d'accessibilité pour toutes et tous, des **rabais sont offerts** sur les activités proposées.

55 ans et plus :
10 % sur votre activité

Préinscriptions

Vous pouvez profiter d'un tarif réduit en vous inscrivant en ligne ou en personne.

Inscriptions

Le rabais est applicable **uniquement en personne**. Veuillez noter que si vous vous inscrivez en ligne, aucun rabais ne pourra être appliqué.

Une **pièce d'identité avec photo** est exigée pour bénéficier de ce rabais lors de l'inscription.

Rabais applicable **uniquement en personne et ne sont pas cumulatifs**. Veuillez noter que si vous vous inscrivez en ligne, aucun rabais ci-dessous ne pourra être appliqué.

Programme d'accessibilité financière :
25% pour les personnes à faible revenu

Une **preuve de revenu familial** (avis de cotisation ou preuve d'aide sociale) est requise.
Le revenu familial doit être **inférieur au montant indiqué** dans le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes du ménage :

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

Entente de paiement

Afin de faciliter le paiement d'une activité, il est possible de conclure une entente de paiement avec la coordonnatrice du secteur concerné.

Crédit d'impôt pour les activités des enfants

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour l'inscription de votre enfant à un programme de loisirs admissible. Renseignez-vous directement sur le ***site Internet de Revenu Québec***.

Politique de remboursement/crédit

Toute demande **de remboursement ou de crédit** doit être adressée par courriel à ***info@ccse.ca***. Veuillez consulter notre ***politique directement en ligne*** afin de remplir le formulaire requis.
Pour toute question, communiquez avec le personnel à la réception.

Annulation d'une activité

Si une activité est annulée par le CCSE Maisonneuve avant le début de la session (par manque d'inscriptions, indisponibilité d'un professeur.e, etc.), **les frais payés par le participant seront remboursés en totalité, à l'exception de la vignette de stationnement.**

MISSION - VISION - VALEURS

NOTRE MISSION

Le CCSE Maisonneuve est un centre communautaire 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.

NOTRE VISION

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

NOS VALEURS

Inclusif
Rassembleur
Bienveillant
Collaboratif
Innovant
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 aussi d'encourager les collaborations avec les organismes locaux, les écoles et l'arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve pour renforcer notre impact communautaire.

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 (Pré-ados du CCSE) pour les 9-12 ans

JEUNESSE (12 À 17 ANS)

- Milieu de vie de 12 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
- Activités spécialisées dans les arts du cirque
- Activités aux niveaux adaptés

ADULTES–AÎNÉS (18 ANS ET +)

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

SOUTENEZ VOTRE CCSE

ENCOURAGEZ LE LOISIR COMMUNAUTAIRE DANS VOTRE QUARTIER !

Le loisir est bien plus qu'un passe-temps. Il joue un rôle clé dans la **prévention** (santé physique et mentale, criminalité, pauvreté) et permet **l'épanouissement individuel et collectif**.

Le loisir favorise :

- Le **vivre-ensemble** et l'intégration sociale,
- L'**estime de soi** et la valorisation personnelle,
- Le **lien communautaire** et la réduction de l'isolement.

Sébastien Fréchette (alias Biz), écrivain et rappeur québécois : « *Les travailleurs.euses en loisir [...] sont des ingénieurs sociaux qui bâtissent des ponts entre les citoyens.* »

Votre CCSE : Un acteur essentiel

Votre CCSE Maisonneuve contribue activement au développement des individus et de la communauté. Chaque participation et chaque geste compte pour faire bouger le quartier.

Comment aider le CCSE ?

Vous pouvez vous impliquer de plusieurs façons :

- Joindre le **comité Action loisirs**
- Parler de l'importance du loisir autour de vous
- Participer au **conseil d'administration**
- Devenir **bénévole**
- Participer à nos **activités et événements**
- Suivre nos activités sur nos **réseaux sociaux**
- **Faire un don**, chaque contribution, petite ou grande, fait une réelle différence : en personne : ou par Interac : comptabilite@ccse.ca

NOS COMITÉS

FAITES UNE DIFFÉRENCE !

Ensemble, faisons du **loisir communautaire** un moteur de **bien-être et de fierté** pour notre quartier.

COMITÉ EN OR :

Composé par et pour les aînés, il vise à améliorer l'offre de services et à s'assurer qu'elle répond aux besoins spécifiques des personnes aînées.

COMITÉ DES BÉNÉVOLES :

Mandat : valoriser le **recrutement**, la **rétention** et la **reconnaissance** des bénévoles.

COMITÉ ACTION LOISIRS :

Mandat : 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.

COMITÉ LA KLICK :

PAR ET POUR les jeunes de **12 à 17 ans**. Planifier et organiser les **soirées thématiques**, proposer des idées et créer un lien d'appartenance entre les jeunes du quartier.



Nous recherchons des membres motivé.es !

Intégrez une équipe dynamique et passionnée !

VOUS SOUHAITEZ VOUS IMPLIQUER ?

Contactez-nous au : (438) 384-3332 ou par courriel : info@ccse.ca ou à traves de nos réseaux sociaux

UN GRAND MERCI
À NOS PARTENAIRES !



SUIVEZ-NOUS →

www.ccse.ca

CCSE
Maisonneuve

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

Québec