CCSE
Maisonneuve

PROGRAMMATION HIVER 2027

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

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

www.ccse.ca

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

@CCSEMAISONNEUVE

CLIQUEZ SUR CHAQUE LOGO ET SUIVEZ-NOUS

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal

Québec



TABLE DES MATIÈRES

P. 03 SESSION D'HIVER · INSCRIPTIONS

P. 04 ACTIVITÉS SPÉCIALES

P. 05-07 ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

P. 08-09 PROJETS SPÉCIAUX

P. 10-14 ACTIVITÉS SECTEUR ENFANCE-FAMILLE

P. 15-16 ACTIVITÉS SECTEUR JEUNESSE

P. 17 RELÂCHE SCOLAIRE

P. 18-21 ACTIVITÉS SECTEUR CASERNE

P. 22-27 ACTIVITÉS SECTEUR ADULTES-AÎNÉS

P. 28 COURS À LA CARTE

P. 29-32 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
COMMENT S'INSCRIRE · RABAIS
MISSION - VISION - VALEURS · SECTEURS
SOUTENEZ VOTRE CCSE · COMITÉS

SESSION HIVER DÉBUTE

Le 18 janvier

PRÉINSCRIPTIONS DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2026

Enfance-Famille · Adultes-Aînés · Caserne

Pour les personnes inscrites à la même activité à la session automne 2026 (activités sélectionnées). **Cotisation annuelle obligatoire (5 $) pour devenir membre.**

INSCRIPTIONS POUR TOUS dès le 23 novembre 2026

En ligne ou sur place, ***en continu jusqu'au 10 janvier 2027, selon les places disponibles.***

Enfance-Famille
10 h à 19 h

Adultes-Aînés
10 h à 19 h

Jeunesse
En ligne dès 10 h · sur place de 15 h 30 à 21 h

Caserne
En ligne dès 10 h · sur place de 17 h 30 à 21 h

SE PRÉPARER POUR LA SESSION PRINTEMPS 2027

Préinscriptions : du 22 au 25 mars 2027
Inscriptions pour tous : dès le 30 mars 2027
Début de la session : 12 avril 2027

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.

NOS SITES D'ACTIVITÉS



Édifice
Ancien marché public de Maisonneuve
8 h 30 à 22 h

4375, rue Ontario Est
Montréal, Québec
H1V 1K5



Carrefour Jeunesse
15 h 30 à 21 h

4240, rue Ontario Est
Montréal, Québec
H1V 1K1



Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet
17 h 30 à 22 h

3622, rue Hochelaga
Montréal, Québec
H1W 1J1

Pour vous inscrire ou pour toute autre question :

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

Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Relâche (1er au 5 mars) Programmation spéciale Enfance-Famille et Jeunesse (p. 17). Pas de badminton ni de volleyball.

ACTIVITÉS SPÉCIALES
HIVER 2027

DES RENDEZ-VOUS POUR DANSER, BOUGER, CRÉER, APPRENDRE : **IL Y A PLUS D'UNE FAÇON DE SE RETROUVER AU CCSE AU LONG DE LA SESSION.**

ENFANCE-FAMILLE

Après-midi familiaux*

Samedi, 13 h à 15 h · Gratuit

Une activité parent-enfant **par mois** pour créer des moments de complicité. **Information p. 12.**

30 janvier · Les joies de l'hiver
27 février · Collages et pastels
20 mars · La grande chasse aux cocos
17 avril · Crée ton instrument écolo !

Vendredis sans parents

7 à 12 ans · Vendredi, 18 h à 20 h · Gratuit · PAC

Une soirée par mois comme des grands, dans un environnement encadré et sécuritaire.

22 janvier · La mine aux trésors
19 février · Échappe-toi : le repère de Cupidon
12 mars · Fab Fabrique
9 avril · Cabane à sucre du PAC

Pré-ados du CCSE (PAC)

9 à 12 ans · Lundi au vendredi, 15 h 30 à 18 h 30

Après l'école, un milieu de vie par et pour les jeunes : autonomie, amitiés et projets créatifs.
Gratuit + cotisation annuelle de 5 $ requise.
Horaire p. 10.

JEUNESSE

Événements du Carrefour Jeunesse

12-17 ans · Vendredi · Gratuit · Carrefour Jeunesse ●

12 février · Saint-Valentin, 17 h à 21 h
5 mars · Éducazoo, 17 h à 18 h (25 places, sur inscription)
2 avril · Friperie, 17 h à 21 h

ADULTES-AÎNÉS

28 janv. · 25 fév. · 25 mars
Peinture et causerie

Jeudi, 10 h à 12 h · Gratuit
Créer et socialiser en bonne compagnie.
Pour les aînés.

29 janvier
Party années 80-90

Vendredi, 20 h à minuit · 5 $ · 18 ans et +
Soirée de levée de fonds : une soirée dansante pour raviver votre nostalgie !

9 février
Quoi faire de mes bas troués ?

Mardi, 17 h 45 à 19 h · Gratuit
Conférence avec l'Éco-quartier, suivie d'un atelier de tawashis. Apportez vos bas troués !

26 février
Soirée quiz

Vendredi, 19 h à 21 h · 10 $
Testez vos connaissances dans une ambiance détendue.

27 février ★ ÉVÉNEMENT
Lancement du Café-Théâtre

Samedi, 20 h · Gratuit
Avec Les Dilettantes.

5 mars
Soirée ciné-discussion

Vendredi, 19 h à 21 h · Gratuit · Caserne ●
Projection sur grand écran suivie d'une discussion.

Toutes les activités ont lieu au CCSE – Édifice Ancien marché public de Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est, sauf indication ●

Lieu	● Carrefour Jeunesse (4240, rue Ontario Est) et Caserne (3622, rue Hochelaga)
Pâques (26 au 29 mars)	Aucune activité.
Relâche (1er au 5 mars)	Programmation spéciale Enfance-Famille et Jeunesse (p. 17).
	Pas de badminton ni de volleyball.

ÉVÉNEMENTS
À ne pas manquer







ÉVÉNEMENTS
À ne pas manquer



ÉVÉNEMENTS
À ne pas manquer



L'AVENTURE JUSQU'ICI

- Chaque vendredi, un groupe formidable se retrouve pour danser au CCSE Maisonneuve
- Participants, proches et accompagnateurs créent ensemble, comme partenaires artistiques
- Avec Luca « Lazylegz » Patuelli et le Mouvement Pas d'Excuses Pas de Limites

LE 4 DÉCEMBRE, VOUS VERREZ…

- Une chorégraphie collective créée par les participants
- Le fruit de plusieurs semaines d'exploration du mouvement
- Des danseuses et des danseurs fiers, confiants et pleins de charisme
- Une expérience inclusive, positive et valorisante

Venez découvrir le fruit de leur talent !

SPECTACLE

4 décembre 2026 de 18 h à 19 h

Présentation de la création collective sur scène.

TABLE RONDE

4 décembre 2026 19 h à 20 h

Échanges et projection avec les participants et, proches.

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal

PROJETS SPÉCIAUX

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 !

CLUB DES F
14 ANS ET +

Le Club des F offre un espace gratuit aux femmes et aux filles de 14 ans et plus : danse, marche, rencontres, sans jugement, à son propre rythme. Peu importe où tu en es, il y a une place pour toi ici. Projet rendu possible grâce au Programme d'aide financière aux initiatives en milieu communautaire (PAFIMC). ***Les cours de cirque sont de 18 et plus**

Toutes les activités ont lieu au CCSE – Édifice Ancien marché public de Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est, sauf indication ●

ACTIVITÉ	JOUR	HEURE
Acro-yoga ●	Mercredi	18 h 30 à 20 h
Cerceau initiation ●	Lundi	18h00 à 19 h 30
Conditionnement physique – régulier	Lundi	11 h à 12 h
	Jeudi	11 h à 12 h
Danse latine	Mercredi	19 h 45 à 20 h 45
Essentrics	Mercredi	18 h 30 à 19 h 30
	Samedi	12 h 15 à 13 h 15
Pilates en douceur	Lundi	13 h 15 à 14 h 15
Qi gong	Lundi	19 h 30 à 20 h 30
Réappropriation du corps en mouvement	Mercredi	18 h 15 à 19 h 45
Étirements énergiques	Mardi	10h00 à 11h00

ACTIVITÉ	JOUR	HEURE
Sangles initiation* ●	Jeudi	18 h à 19 h 30
Tai chi débutant	Lundi	18 h 30 à 19 h 30
Tissu initiation* ●	Lundi	20 h à 21 h 30
Équilibre - Multiniveaux * ●	Lundi	18 h à 19 h 30
Yoga chaise/debout	Samedi	10 h 00 à 11 h 00
Yoga Vinyasa	Jeudi	18h30 à 19h30
Yoga hatha	Jeudi	19 h 45 à 20 h 45
Yoga rondeurs	Samedi	11 h 45 à 12 h 45
Zumba	Mardi	18 h 30 à 19 h 30
	Samedi	12 h 30 à 13 h 30
Abdos-Fessiers	Vendredi	17h00 à 18h00

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

- Destinées aux nouvelles membres ou n'ayant pas fait d'activité au CCSE depuis plus d'un an.
- Ouvertes aux membres qui se sont inscrites depuis mars 2026.
- Carte de membre de 5 $ à l'inscription, valide pendant 1 an.
- Places limitées pour chaque session ; les activités varient d'une session à l'autre.

Club des F
Rejoins-nous

Québec
Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal
fqccl : Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Lieu
Pâques (26 au 29 mars) ● Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga
Relâche (1er au 5 mars) Aucune activité.
Aucune activité (camp de la relâche, p. 17).

ENFANCE-FAMILLE
0-12 ANS

Le secteur Enfance-Famille offre des activités parent-enfant et pour les enfants, culturelles et sportives, ainsi que des représentations de fin de session*, dans un cadre qui favorise l'éveil, le jeu et le développement de chaque enfant.

Toutes les activités ont lieu au CCSE – Édifice Ancien marché public de Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est.

ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT
Arts de la scène*	7-9 ans	**Jeudi**	**17 h 15 à 18 h 15**	21 janv. au 3 juin	19	**143 $**
	10-12 ans	**Jeudi**	**16 h à 17 h**	21 janv. au 3 juin	19	**143 $**
Arts du cirque	5-7 ans	**Lundi**	**17 h 30 à 18 h 15**	18 janv. au 5 avril	10	**75 $**
	8-12 ans	**Lundi**	**16 h 30 à 17 h 20**	18 janv. au 5 avril	10	**75 $**
Atelier de cuisine – Mini cuistot	5-6 ans	**Mercredi**	**16 h 15 à 17 h 15**	20 janv. au 7 avril	11	**110 $**
Atelier de cuisine – Petit cuistot	7-8 ans	**Mercredi**	**17 h 15 à 18 h 15**	20 janv. au 7 avril	11	**110 $**
Chorale	8-12 ans	**Mardi**	**16 h à 17 h**	19 janv. au 1er juin	19	**143 $**
Jeux de rôles	9-12 ans	**Lundi**	**16 h à 17 h 30**	18 janv. au 5 avril	10	**90 $**
Karaté	6-12 ans	**Lundi**	**18 h à 19 h**	18 janv. au 5 avril	10	**77 $**
	6-12 ans	**Mercredi**	**18 h à 19 h**	20 janv. au 7 avril	11	**85 $**
Matinées des Pirouettes – Parc intérieur	0-5 ans	**Lundi au samedi**	**9 h à 12 h**	18 janv. au 10 avril	11	**5 $**
PAC (Pré-ados du CCSE)	9-12 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 18 h 30**	18 janv. au 9 avril	11	**–**
Taekwondo	6-12 ans	**Mardi et jeudi**	**16 h 30 à 17 h 30**	19 janv. au 8 avril	11	**190 $**
Tennis sur table en famille	5-12 ans	**Mercredi**	**16 h à 20 h 30**	20 janv. au 7 avril	11	**Gratuit**
Tricot – Initiation	8-12 ans	**Mercredi**	**16 h 15 à 17 h 15**	20 janv. au 7 avril	11	**77 $**

Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Relâche (1er au 5 mars) Aucune activité (camp de la relâche, p. 17).
*** Portes ouvertes** Au dernier cours de certaines activités : voir les portes ouvertes p. 14.

ENFANCE-FAMILLE (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTE	DESCRIPTION
Arts de la scène	Karine Daviau	Jeu de rôle, narration et mise en scène pour explorer l'art de la performance. Spectacle présenté en fin de session.
Arts du cirque	Pierre Duhaime	Jonglerie, équilibre, monocycle, échasses, fil de fer… Votre enfant développe son agilité et sa créativité !
Atelier de cuisine – Mini cuistot	Laina Rainer	Un atelier interactif où les jeunes chefs découvrent la magie de la cuisine tout en développant des compétences essentielles.
Atelier de cuisine – Petit cuistot	Laina Rainer	Un atelier interactif où les jeunes chefs découvrent la magie de la cuisine tout en développant des compétences essentielles.
Chorale	Karine Daviau	Votre enfant développe sa voix et apprend des chansons amusantes en groupe. Spectacle présenté en fin de session.
Jeux de rôles	Noémie Capian	Créez ensemble personnages et histoires fantastiques : improvisation, créativité, empathie et résolution de problèmes en groupe.
Karaté	Nayla Makhoul	Cours de karaté traditionnel visant le développement des techniques, de la concentration et de la discipline. Les participants apprendront les bases du karaté tout en développant leurs capacités physiques, mentales et leur maîtrise de soi.
Matinées des Pirouettes – Parc intérieur	Parents bénévoles	Un parc intérieur où les 0-5 ans jouent et socialisent l'hiver. Les parents ouvrent le parc à tour de rôle : une belle initiative citoyenne !
PAC (Pré-ados du CCSE)	Équipe d'animation	Un milieu de vie PAR ET POUR les jeunes de 9 à 12 ans, qui viennent s'amuser, s'exprimer et grandir ensemble après l'école. Un espace pensé pour eux, où ils se sentent reconnus et à leur place, et qui les aide à gagner en autonomie.
Taekwondo	Ashley Castaneda	Art martial coréen combinant coups de pied, coups de poing et blocages. Démonstration en fin de session.
Tennis sur table en famille	Responsable du secteur	Un moment en famille autour des tables de ping-pong : rires, complicité et compétition amicale. Large plage horaire.
Tricot – Initiation	Karolanne Solis	Monter des mailles, faire ses premiers points et créer de petites œuvres à rapporter à la maison, à son rythme.

ENFANCE-FAMILLE

ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT
Cirque – Acrobate ●	4-5 ans	**Dimanche**	**9 h à 9 h 50**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
		Dimanche	**10 h à 10 h 50**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
	6-8 ans	**Dimanche**	**11 h à 11 h 50**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
Cirque – Aérien ●	6-8 ans (débutant)	**Dimanche**	**12 h 30 à 13 h 20**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
	6-8 ans (interm.)	**Dimanche**	**13 h 30 à 14 h 20**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
	9-12 ans (déb./interm.)	**Dimanche**	**14 h 30 à 15 h 20**	24 janv. au 4 avril	10	**120 $**
	7-12 ans (avancé)	**Dimanche**	**15 h 30 à 17 h**	24 janv. au 4 avril	10	**165 $**
Club Vidéo NOUVEAU	8-12 ans	**Samedi**	**13 h 30 à 14 h 30**	23 janv. au 10 avril	11	**90 $**
Danse créative	4-5 ans	**Samedi**	**10 h à 10 h 50**	23 janv. au 10 avril	11	**66 $**
Danse – Parent-enfant	2-3 ans	**Samedi**	**9 h à 9 h 50**	23 janv. au 10 avril	11	**77 $**
Danse urbaine – Hip-hop et chorégraphie	6-8 ans	**Samedi**	**11 h à 12 h**	23 janv. au 10 avril	11	**75 $**
	9-12 ans	**Samedi**	**13 h 30 à 14 h 30**	23 janv. au 10 avril	11	**75 $**
Exploration scientifique NOUVEAU	5-8 ans	**Samedi**	**12 h 15 à 13 h 15**	23 janv. au 10 avril	11	**80 $**
Le jardin de Pirouette et Cabriole	12-18 mois	**Samedi**	**9 h à 9 h 50**	23 janv. au 10 avril	11	**75 $**
	18 mois-2½ ans	**Samedi**	**10 h à 10 h 50**	23 janv. au 10 avril	11	**75 $**
	2½-4 ans	**Samedi**	**11 h à 11 h 50**	23 janv. au 10 avril	11	**75 $**

Après-midi familiaux*

Samedi, 13 h à 15 h · Gratuit

Une activité parent-enfant **par mois** pour créer des moments de complicité.

30 janvier · Les joies de l'hiver
27 février · Collages et pastels
20 mars · La grande chasse aux cocos
17 avril · Crée ton instrument écolo !

LE PÔLE FAMILIAL DU CCSE

Le pôle familial vise à renforcer les liens familiaux et à favoriser les moments de partage entre les générations. À travers nos activités des samedis et dimanches ainsi que nos après-midis familiaux mensuels, nous invitons les enfants, les parents et les grands-parents à se retrouver, à s'amuser et à créer des souvenirs ensemble.

Lieu
● Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga
Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Relâche (1er au 5 mars) Aucune activité (camp de la relâche, p. 17).

ENFANCE-FAMILLE (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTE	DESCRIPTION
Cirque – Acrobate ●	Théa Ruhlmann	Apprentissage des techniques de cirque de base. Le cours met l'accent sur les acrobaties au sol et inclut un peu de jonglerie et d'aériens. Au dernier cours, les parents sont invités à voir les progrès !
Cirque – Aérien ●	Théa Ruhlmann	Apprentissage des techniques de cirque aérien. Le cours met l'accent sur le tissu aérien et inclut le trapèze, le cerceau, la corde et les sangles. Au dernier cours, les parents sont invités à voir les progrès ! Pour les cours intermédiaires et avancés, les inscriptions sont sur références de la professeure.
Club Vidéo NOUVEAU	Frankie Lecours	Les bases de la réalisation et du montage pour créer son propre court métrage. Projection ouverte aux parents à la fin de session.
Danse créative	Leslie St-Gelais	Votre enfant laisse place à son imagination pour inventer de nouvelles chorégraphies avec la professeure.
Danse – Parent-enfant	Leslie St-Gelais	Un moment de joie et de complicité avec votre enfant, qui développe sa coordination et sa motricité.
Danse urbaine – Hip-hop et chorégraphie	À déterminer	Jeux rythmiques et petites chorégraphies pour développer coordination, confiance et sens du rythme. Spectacle en fin de session.
Exploration scientifique NOUVEAU	Frankie Lecours	Chaque semaine, une nouvelle expérience scientifique ou technologique, choisie avec les enfants. Laisse aller le petit Einstein en toi !
Le jardin de Pirouette et Cabriole	Laina Rainer	Programme de psychomotricité axé sur le jeu : le parent accompagne son enfant dans des activités motrices et éducatives.



Lieu ● Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga

ENFANCE-FAMILLE

PORTES OUVERTES · 4 AU 10 AVRIL

Du 4 au 10 avril, venez assister au dernier cours de la session avec votre famille et vos proches !

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.

Toutes les portes ouvertes ont lieu au CCSE – Édifice Ancien marché public de Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est, sauf indication ●

HEURE	ACTIVITÉ	ÂGE
Dimanche 4 avril		
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 – Acrobate ●	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 avancé ●	8-12 ans
Lundi 5 avril		
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 6 avril		
16 h à 17 h	Spectacle – Chorale	8-12 ans
Jeudi 8 avril		
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 10 avril		
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

Lieu ● Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga

JEUNESSE
12-17 ANS

Viens faire un tour au CJ !

Suis-nous sur Instagram
@carrefour.jeunesse_ccse

Le secteur Jeunesse offre une foule **d'activités et d'ateliers gratuits** PAR ET POUR les jeunes de 12 à 17 ans. Le Carrefour Jeunesse (CJ, pour les intimes !), c'est LE lieu de rencontre, d'échange, d'expression et de réalisation pour les ados.

Toutes les activités ont lieu au Carrefour Jeunesse, 4240, rue Ontario Est, sauf indication ●

ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR	HEURE	DATES	SEM.
Animation milieu de vie	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Basketball avec GCC La Violence ●	12-17 ans	**Mardi**	**18 h à 20 h**	19 janv. au 6 avril	11
Cinéma autour du monde	12-17 ans	**Vendredi** (aux 2 semaines)	**17 h à 20 h**	8 janv. au 9 avril	7
Comité La Klick	12-17 ans	**Mercredi**	**16 h à 17 h**	6 janv. au 7 avril	14
Cours de batterie	12-17 ans	**Mercredi**	**17 h à 18 h**	17 févr. au 17 mars	4
Cours de boxe	12-17 ans	**Mercredi**	**17 h à 18 h**	20 janv. au 10 févr.	4
Mon quartier, ma culture !	12-17 ans	**Mardi**	**16 h à 21 h**	6 avril	1
Multisports avec GCC La Violence ●	12-17 ans	**Jeudi**	**18 h à 20 h**	21 janv. au 8 avril	11
Période de devoirs	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**16 h 30 à 18 h 30**	4 janv. au 9 avril	14
Quartier Art	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Quartier Culinaire	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Quartier Musique	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Salle de jeux	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Salle de jeux vidéo	12-17 ans	**Lundi au vendredi**	**15 h 30 à 21 h**	4 janv. au 9 avril	14
Soirées ludiques	12-17 ans	**Jeudi**	**17 h à 21 h**	7 janv. au 8 avril	14
Soirées spéciales du vendredi	12-17 ans	**Vendredi**	**17 h à 21 h**	8 janv. au 9 avril	14
Souper communautaire	12-17 ans	**Mardi**	**17 h à 19 h**	5 janv. au 6 avril	14

Lieu
Pâques (26 au 29 mars)
Relâche (1er au 5 mars)

● École primaire Saint-Nom-de-Jésus
Aucune activité.
Programmation spéciale (p. 17).

JEUNESSE (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	ANIMÉ PAR	DESCRIPTION
Animation milieu de vie	Intervenants	Un espace inclusif qui encourage la responsabilisation du jeune, avec des activités d'art, de musique, de cuisine et de sport. Intervenants sur place.
Basketball avec GCC La Violence ●	Intervenants du CJ et de GCC La Violence	Dribble, passes, tirs et jeu d'équipe dans une ambiance énergique et inclusive, pour s'initier ou se perfectionner.
Cinéma autour du monde	Intervenants	Aux deux semaines, un film d'un autre pays suivi d'une discussion : ouverture sur le monde et esprit critique.
Comité La Klick	Intervenants	Un comité PAR et POUR les jeunes qui planifie les soirées thématiques du CJ et propose des idées d'activités.
Cours de batterie	À déterminer	Découvrir la batterie ou perfectionner ses habiletés : techniques et rythmes adaptés au niveau de chacun.
Cours de boxe	Black Flag - Joseph	Techniques de base en boxe, réflexes, stratégies et forme physique, encadrés par un instructeur.
Mon quartier, ma culture !	Intervenants	Photos dans Hochelaga des éléments qui représentent la culture du quartier, puis création d'un collage exposé au CJ.
Multisports avec GCC La Violence ●	Intervenants du CJ et de GCC La Violence	Parcours d'agilité, badminton, soccer, basketball... plusieurs sports, selon l'envie et l'énergie des jeunes.
Période de devoirs	Intervenants	Un local propice à la concentration pour faire ses devoirs de façon autonome, avec du soutien au besoin.
Quartier Art	Intervenants	Un espace aménagé avec divers matériaux d'art pour explorer différents médiums.
Quartier Culinaire	Intervenants	Une cuisine aménagée et des aliments issus de dons pour préparer diverses recettes.
Quartier Musique	Intervenants	Un espace avec guitares, pianos, batterie et autres instruments de musique.
Salle de jeux	Intervenants	Baby-foot, hockey sur table, billard et une tonne de jeux de société.
Salle de jeux vidéo	Intervenants	Un espace détente avec une panoplie de jeux vidéo, en solo ou en équipe !
Soirées ludiques	Intervenants	Apprendre en s'amusant grâce aux jeux de société et aux jeux de groupe.
Soirées spéciales du vendredi	Intervenants	Chaque vendredi, une soirée thématique (cinéma, soins personnels, etc.) pour renforcer les liens entre jeunes et intervenants.
Souper communautaire	Intervenants	Cuisiner ensemble avec les dons reçus au CJ et partager un repas.

Lieu ● École primaire Saint-Nom-de-Jésus

RELÂCHE SCOLAIRE

1ER AU 5 MARS 2027 · ENFANCE-FAMILLE ET JEUNESSE

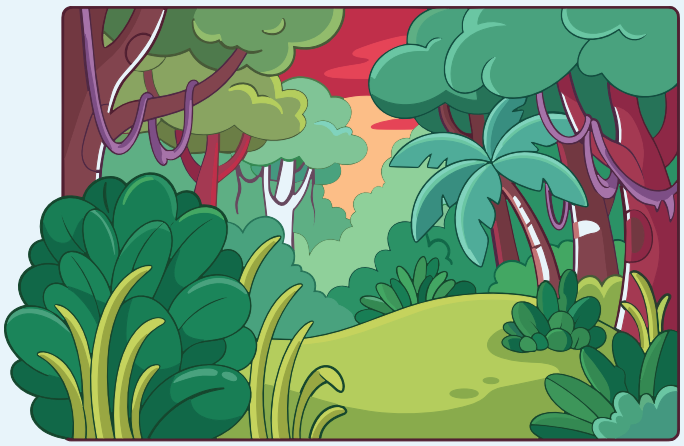
ENFANCE-FAMILLE · CAMP DE LA RELÂCHE · 5-12 ANS

Mystère au cœur de la jungle

Pour la relâche scolaire, le CCSE Maisonneuve propose un camp de la relâche pour les enfants de 5 à 12 ans. Chasse au trésor, ateliers scientifiques, bingo intergénérationnel, grand jeu Jumanji et deux sorties incluses : le Biodôme et Accès Escalade !

Inscriptions du 6 janvier à 10 h au 19 février à 18 h

65 places disponibles



Programmation complète disponible dès janvier 2027

Camp

95 $

Du lundi au vendredi
De 9 h à 16 h

Service d'accueil

35 $

De 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h

Rabais

10 % · 2e enfant*
25 % · 3e enfant*
25 % · faible revenu

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

JEUNESSE · ACTIVITÉS SPÉCIALES DE LA RELÂCHE · 12-17 ANS

Une relâche spécialement PAR ET POUR les jeunes de 12 à 17 ans

Du lundi au vendredi, 12 h à 19 h · Au Carrefour Jeunesse
Gratuit

Au programme

- Bingo
- Rallye photo
- Enquête
- Planétarium
- Tournois de jeux vidéo



CASERNE I CIRQUE
18 ANS ET PLUS

Le secteur Caserne, dédié aux arts du cirque pour adultes, est un lieu où se rencontrent passion, créativité et plaisir. Dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et sans jugement, chacun trouve sa place, prend confiance et se dépasse à son rythme. Un espace où l'on apprend, s'encourage et partage ensemble le bonheur de faire du cirque.

Toutes les activités ont lieu à la Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga

ACTIVITÉ	NIVEAU	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT	COÛT 55+
Acro-yoga (Costa Koutrokois et Caroline Charbonneau) NOUVEAU	—	**Mercredi**	**18 h 30 à 20 h**	20 janv. au 7 avril	11	**174 $**	**156,60 $**
Acrobaties (Théa Ruhlmann) NOUVEAU	Multiniveaux	**Lundi**	**19 h 30 à 21 h**	18 janv. au 5 avril	11	**280 $**	**252,00 $**
Cerceau aérien (Bianca Rossini)	Initiation	**Lundi**	**18 h à 19 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**231 $**	**207,90 $**
Cerceau aérien (Théa Ruhlmann)	Débutant (niv. 1)	**Mercredi**	**18 h à 19 h 30**	20 janv. au 7 avril	11	**232 $**	**208,80 $**
Cerceau aérien (Corey Tomicic)	Débutant + (niv. 1.5)	**Mardi**	**20 h à 21 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**275 $**	**247,50 $**
Cerceau aérien (Anouk Vallée-Charest)	Intermédiaire (niv. 2)	**Jeudi**	**18 h 15 à 19 h 45**	21 janv. au 8 avril	12	**286 $**	**257,40 $**
Équilibre (Théa Ruhlmann)	Multiniveaux	**Lundi**	**18 h à 19 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**192 $**	**172,80 $**
Patin artistique à roulettes (Bianca Rossini) NOUVEAU	Multiniveaux	**Lundi**	**19 h 45 à 20 h 45**	25 janv. au 12 avril	11	**154 $**	**138,60 $**
Poï (Judy Salloum) NOUVEAU	Multiniveaux	**Mardi**	**18 h à 19 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**176 $**	**158,40 $**
Réappropriation du corps en mouvement (Benjamin Herrero) NOUVEAU	—	**Mercredi**	**18 h 15 à 19 h 45**	20 janv. au 7 avril	11	**156 $**	**140,40 $**
		Mercredi	**20 h à 21 h 15**	20 janv. au 7 avril	11	**156 $**	**140,40 $**
Roue Cyr (Théa Ruhlmann)	—	**Jeudi**	**19 h 30 à 21 h**	21 janv. au 8 avril	12	**295 $**	**265,50 $**
Sangles aériennes (Judy Salloum)	Initiation	**Jeudi**	**18 h à 19 h 30**	21 janv. au 8 avril	12	**275 $**	**247,50 $**
Sangles aériennes (Théa Ruhlmann)	Débutant (niv. 1)	**Mercredi**	**19 h 45 à 21 h 15**	20 janv. au 7 avril	11	**280 $**	**252,00 $**
Sangles aériennes (Anouk Vallée-Charest)	Intermédiaire (niv. 2)	**Jeudi**	**19 h 45 à 21 h 15**	21 janv. au 8 avril	12	**319 $**	**287,10 $**

Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Mercredi 24 mars Aucune activité.

CASERNE I CIRQUE (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTES	DESCRIPTION
Acro-yoga NOUVEAU	- Costa Koutrokois - Caroline Charbonneau	L'acro-yoga combine yoga, acrobaties et connexion humaine. On y développe force, souplesse et confiance, en soi et en son partenaire. Un espace ludique, collaboratif et bienveillant, où l'on apprend à bouger ensemble, à communiquer et à se soutenir… littéralement !
Acrobaties NOUVEAU	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.
Cerceau aérien	- Bianca Rossini - Théa Ruhlmann - Corey Tomicic - Anouk Vallée-Charest	Découvrez cette discipline des arts du cirque qui consiste à réaliser des figures sur un cerceau suspendu dans les airs. De l'initiation au niveau intermédiaire, progressez à votre rythme, des premiers mouvements aux enchaînements plus complexes, tout en développant force, souplesse, coordination et confiance en soi.
Équilibre	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.
Patin artistique à roulettes NOUVEAU	Bianca Rossini	Découvrez les patins à roues alignées inspirés du patinage artistique, une excellente façon de développer votre technique hors glace tout en profitant d'un environnement intérieur. Ce cours permet de travailler l'équilibre, les déplacements, les virages, les arrêts, la fluidité des mouvements ainsi que certains éléments propres au patinage artistique. **Les participants doivent fournir leurs propres patins à roues alignées.**
Poï NOUVEAU	Judy Salloum	L'art du poï, une discipline de manipulation d'objets qui combine mouvement, coordination, expression artistique et créativité. Apprenez des figures de base, des enchaînements fluides et de courtes chorégraphies tout en développant votre rythme et votre expression corporelle. Accessible à tous les niveaux. Matériel : possibilité de fabriquer son propre poï au cours.

Le niveau de chaque personne est validé au premier cours. Un changement de niveau peut être recommandé pour assurer une progression sécuritaire et adaptée.



Stephanie Chehab - cerceau

Lieu Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga

CASERNE I CIRQUE

ACTIVITÉ	NIVEAU	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT	COÛT 55+
Tissu aérien (Yves Landry)	Initiation	**Lundi**	**20 h à 21 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**249 $**	**224,10 $**
Tissu aérien (Judy Salloum)	Initiation	**Jeudi**	**19 h 45 à 21 h 15**	21 janv. au 8 avril	12	**269 $**	**242,10 $**
Tissu aérien (Yves Landry)	Débutant (niv. 1)	**Lundi**	**18 h 15 à 19 h 45**	18 janv. au 5 avril	11	**249 $**	**224,10 $**
		Mercredi	**20 h à 21 h 30**	20 janv. au 7 avril	11	**249 $**	**224,10 $**
Tissu aérien (Corey Tomicic)	Débutant + (niv. 1.5)	**Lundi**	**18 h 15 à 19 h 45**	18 janv. au 5 avril	11	**250 $**	**225,00 $**
		Mercredi	**20 h à 21 h 30**	20 janv. au 7 avril	11	**250 $**	**225,00 $**
	Intermédiaire (niv. 2)	**Mardi**	**18 h 15 à 19 h 45**	19 janv. au 6 avril	12	**280 $**	**252,00 $**
Tissu aérien (Yves Landry)		**Mercredi**	**18 h 15 à 19 h 45**	20 janv. au 7 avril	11	**252 $**	**226,80 $**
Tissu aérien (Corey Tomicic)	Intermédiaire + (niv. 2.5)	**Lundi**	**20 h à 21 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**260 $**	**234,00 $**
Tissu aérien (Anouk Vallée-Charest)	Avancé (3)	**Mardi**	**20 h à 21 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**295 $**	**265,50 $**
Tissu aérien (Corey Tomicic)		**Mercredi**	**18 h à 20 h**	20 janv. au 7 avril	11	**352 $**	**316,80 $**
Tissu aérien (Anouk Vallée-Charest)	Avancé approfondi (4)	**Mardi**	**18 h à 20 h**	19 janv. au 6 avril	12	**395 $**	**355,50 $**
Tissu – Exploration artistique (Yves Landry)	—	**Jeudi**	**18 h à 19 h 30**	21 janv. au 8 avril	12	**284 $**	**255,60 $**
Trapèze (Aurelie Tenzer)	Débutant-(intermédiaire)	**Mardi**	**19 h 45 à 21 h 15**	19 janv. au 6 avril	12	**251 $**	**225,90 $**
	Intermédiaire-(avancé)	**Mardi**	**18 h à 19 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**251 $**	**225,90 $**



Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Mercredi 24 mars Aucune activité.

CASERNE I CIRQUE (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTES	DESCRIPTION
Réappropriation du corps en mouvement NOUVEAU	Benjamin Herrero	Reconnectez-vous à votre corps grâce à des mouvements conscients et accessibles. Ce cours combine mobilité, respiration, étirements, équilibre et exercices fonctionnels afin d'améliorer la posture, la souplesse, la coordination et le bien-être général. Que vous souhaitiez diminuer les tensions, retrouver une meilleure aisance dans vos mouvements ou simplement prendre un moment pour vous, ce cours vous permettra de développer une relation plus harmonieuse avec votre corps, à votre propre rythme.
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.
Sangles aériennes	- Judy Salloum - Théa Ruhlmann - Anouk Vallée-Charest	Prenez de la hauteur avec les sangles aériennes, une discipline des arts du cirque qui combine figures acrobatiques et mouvements en suspension à l'aide de deux sangles fixées en hauteur. De l'initiation au niveau intermédiaire, progressez des premières suspensions aux enchaînements plus complexes, tout en développant force, endurance, coordination et maîtrise du corps.
Tissu aérien	- Yves Landry - Judy Salloum - Corey Tomicic - Anouk Vallée-Charest	Explorez le tissu aérien, une discipline des arts du cirque qui consiste à réaliser des figures acrobatiques sur deux pans de tissu suspendus en hauteur. De l'initiation au niveau avancé, progressez des premières montées aux enchaînements plus complexes, tout en développant force, souplesse, coordination et créativité.
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.**
Trapèze	Aurelie Tenzer	Prenez de la hauteur avec le trapèze aérien, une discipline des arts du cirque qui consiste à réaliser des figures acrobatiques sur une barre suspendue par deux cordes. Du niveau débutant à avancé, progressez des premières positions aux enchaînements plus complexes, tout en développant force, souplesse, coordination et confiance en soi.

Le niveau de chaque personne est validé au premier cours. Un changement de niveau peut être recommandé pour assurer une progression sécuritaire et adaptée.



Lieu Caserne – Édifice Emmanuel-Arthur-Doucet, 3622, rue Hochelaga



ADULTES-AÎNÉS
18 ANS ET PLUS

Le secteur Adultes-Aînés est un milieu de vie où l'humain est au cœur de chaque activité. Bien au-delà des loisirs, il favorise les rencontres, le partage, l'inclusion et la solidarité. Grâce à l'engagement et à la participation active de ses membres, il devient un espace où chacun se sent accueilli, valorisé et libre de contribuer à la vie collective. Un lieu où se tissent des amitiés, se transmettent des savoirs et se renforce le sentiment d'appartenance à la communauté.

Toutes les activités ont lieu au CCSE – Édifice Ancien marché public de Maisonneuve, 4375, rue Ontario Est, sauf indication ●

ACTIVITÉ	NIVEAU	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT	COÛT 55+
Abdos-Fessiers NOUVEAU	—	**Vendredi**	**17 h à 18 h**	22 janv. au 9 avril	11	**133 $**	**119,70 $**
Atelier d'ébénisterie libre	Prérequis*	**Mardi**	**13 h à 16 h**	19 janv. au 6 avril	12	**195 $**	**175,50 $**
		Mardi	**18 h 30 à 21 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**195 $**	**175,50 $**
Atelier de peinture : les techniques de base	—	**Mercredi**	**10 h à 12 h**	20 janv. au 7 avril	12	**139 $**	**125,10 $**
Atelier de peinture : processus créatif	—	**Mercredi**	**13 h à 15 h**	20 janv. au 7 avril	12	**139 $**	**125,10 $**
Badminton ●	—	**Lundi**	**18 h 15 à 19 h 15**	18 janv. au 5 avril	10	**134 $**	**120,60 $**
		Lundi	**19 h 15 à 20 h 15**	18 janv. au 5 avril	10	**134 $**	**120,60 $**
		Lundi	**20 h 15 à 21 h 15**	18 janv. au 5 avril	10	**134 $**	**120,60 $**
		Mardi	**18 h 15 à 19 h 15**	19 janv. au 6 avril	11	**148 $**	**133,20 $**
		Mardi	**19 h 15 à 20 h 15**	19 janv. au 6 avril	11	**148 $**	**133,20 $**
		Mardi	**20 h 15 à 21 h 15**	19 janv. au 6 avril	11	**148 $**	**133,20 $**
		Mercredi	**18 h 15 à 19 h 15**	20 janv. au 31 mars	10	**134 $**	**120,60 $**
		Mercredi	**19 h 15 à 20 h 15**	20 janv. au 31 mars	10	**134 $**	**120,60 $**
		Mercredi	**20 h 15 à 21 h 15**	20 janv. au 31 mars	10	**134 $**	**120,60 $**
Bingo	—	**Mercredi**	**13 h à 15 h**	20 janv. au 7 avril	12	**Gratuit** 1$ par carte de bingo	
Chant (cohorte 26-27) – Ateliers	—	**Jeudi**	**19 h à 22 h**	21 janv. au 8 avril	12	**180 $**	**162,00 $**

Lieu
Pâques (26 au 29 mars)
Relâche (1er au 5 mars)
*** Prérequis**

● École Eulalie-Durocher
Aucune activité.
Seuls le badminton et le volleyball sont annulés.
Voir la description de l'activité.

ADULTES-AÎNÉS (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTE	DESCRIPTION
Abdos-Fessiers NOUVEAU	Mathieu Leclerc	Une partie debout, avec un mélange de cardio et de renforcement musculaire (squats, fentes, etc.) pendant 20 minutes, et le reste au sol, concentré sur les abdominaux et les cuisses avec une série d'exercices en enchaînement.
Atelier d'ébénisterie libre	Danielle Cossette	Atelier ouvert aux personnes souhaitant réaliser leurs projets personnels, avec le soutien et les conseils de notre formatrice. **Prérequis * :** pour toutes les personnes ayant déjà suivi un cours d'ébénisterie-initiation ou possédant une expérience équivalente.
Atelier de peinture : les techniques de base	Karolanne Solis	Ce cours est parfait pour les personnes débutantes ou celles qui souhaitent revoir et créer à partir des techniques de base de la peinture. Les élèves mettront en application ces techniques par de petits projets tout au long de la session et par la réalisation d'une œuvre personnelle.
Atelier de peinture : processus créatif	Karolanne Solis	Ce cours amène les élèves à développer leur créativité et leur imagination grâce à des exercices, tels que l'imagerie mentale, la relaxation et le journal de bord, tout en enrichissant leurs connaissances artistiques. Trois projets seront réalisés au cours de la session selon un thème ou une contrainte donnés par la professeure.
Badminton ●	Maria Yenny Gil de Audette	Location d'un terrain de badminton pour une heure de jeu (en simple ou en double). À l'école Eulalie-Durocher.
Bingo	Bénévoles	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 (cohorte 26-27) – 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.
Conditionnement physique	Nadia Hafiz	Découvrez des méthodes d'entraînement simples et efficaces pour un corps sain : exercices cardiovasculaires et musculaires adaptés à tous les âges. Tenue de sport et souliers de course exigés.
Conditionnement 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	Pierre Gingras (AMATP)	Apprenez plus de 30 pas de base 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.
Danse folklorique internationale	Jocelyne Vaillancourt (AMATP)	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 ont déjà quelques années d'expérience.
Danse latine	Diego Fernando Sanchez Quintero	Venez vous réchauffer au son de la musique latine et de ses pas de danse captivants. Ce cours est ouvert à tous ceux et celles qui souhaitent apprendre les bases de la salsa, bachata, merengue, etc. Ce cours va présenter un nouveau type de danse toutes les deux semaines pour vous permettre d'en apprendre le plus possible.

Lieu ● École Eulalie-Durocher

ADULTES-AÎNÉS

ACTIVITÉ	NIVEAU	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT	COÛT 55+
Conditionnement physique	—	**Lundi**	**11 h à 12 h**	25 janv. au 5 avril	10	**132 $**	**118,80 $**
		Jeudi	**11 h à 12 h**	28 janv. au 8 avril	11	**145 $**	**130,50 $**
Conditionnement physique adapté	—	**Jeudi**	**10 h à 11 h**	21 janv. au 8 avril	11	**145 $**	**130,50 $**
Danse du monde	Débutant-intermédiaire	**Lundi**	**19 h à 21 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**90 $**	**81,00 $**
Danse folklorique internationale	Intermédiaire-avancé	**Mercredi**	**19 h à 21 h 30**	20 janv. au 7 avril	12	**95 $**	**85,50 $**
Danse latine	—	**Mercredi**	**19 h 45 à 20 h 45**	20 janv. au 7 avril	12	**114 $**	**102,60 $**
Espagnol	Débutant	**Mardi**	**19 h à 21 h**	19 janv. au 6 avril	12	**161 $**	**144,90 $**
	Intermédiaire-avancé	**Lundi**	**9 h à 11 h**	18 janv. au 5 avril	11	**147 $**	**132,30 $**
	Avancé-conversation	**Jeudi**	**19 h à 21 h 30**	21 janv. au 8 avril	12	**191 $**	**171,90 $**
Essentrics	—	**Mercredi**	**18 h 30 à 19 h 30**	20 janv. au 7 avril	12	**135 $**	**121,50 $**
		Samedi	**9 h 15 à 10 h 15**	23 janv. au 10 avril	11	**123 $**	**110,70 $**
Étirements énergiques	—	**Mardi**	**10 h à 11 h**	19 janv. au 6 avril	11	**145 $**	**130,50 $**
Initiation à la photo numérique : maîtriser son appareil NOUVEAU	—	**Jeudi**	**10 h à 11 h 30**	21 janv. au 1er avril	6	**120 $**	**108,00 $**
Méditation : un parcours pour revenir à soi	—	**Vendredi**	**17 h 15 à 18 h 15**	22 janv. au 9 avril	11	**116 $**	**104,40 $**
Pilates	Multiniveaux	**Vendredi**	**10 h à 11 h**	22 janv. au 9 avril	11	**106 $**	**95,40 $**
Pilates en douceur	—	**Lundi**	**13 h 15 à 14 h 15**	18 janv. au 5 avril	11	**107 $**	**96,30 $**
Pilates posture et renforcement musculaire	—	**Lundi**	**20 h 15 à 21 h 15**	18 janv. au 5 avril	11	**107 $**	**96,30 $**
Pilates sur chaise NOUVEAU	—	**Mardi**	**14 h à 15 h**	19 janv. au 6 avril	12	**116 $**	**104,40 $**
Programme VIACTIVE	—	**Vendredi**	**11 h 15 à 12 h 15**	22 janv. au 9 avril	11	**Gratuit**	
Qi Gong	—	**Lundi**	**19 h 30 à 20 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**135 $**	**121,50 $**
		Mardi	**10 h à 11 h**	19 janv. au 6 avril	12	**147 $**	**132,30 $**
Réappropriation du corps par le mouvement (60 ans et +)	—	**Mardi**	**11 h 15 à 12 h 15**	19 janv. au 6 avril	12	**167 $**	**150,30 $**

Lieu
Pâques (26 au 29 mars)
Relâche (1er au 5 mars)

● École Eulalie-Durocher
Aucune activité.
Seuls le badminton et le volleyball sont annulés.

ADULTES-AÎNÉS (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTE	DESCRIPTION
Espagnol (3 niveaux)	Ivonne Munoz	Débutant : apprenez les bases de l'espagnol dans une ambiance conviviale et dynamique (vocabulaire essentiel, expressions courantes et mises en situation à l'oral). Intermédiaire-avancé : approfondissez votre espagnol (vocabulaire, grammaire et compréhension de textes) pour gagner en aisance à l'oral et à l'écrit. 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 des 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 qui vous font travailler avec une bonne intensité et qui sont adaptés à tous. Il est recommandé de porter des vêtements de sport et des souliers de course pour cette activité.
Initiation à la photo numérique : maîtriser son appareil NOUVEAU	Andy Pereira	En six ateliers pratiques, maîtrisez les réglages essentiels de votre appareil photo. Aucune expérience requise. Il est obligatoire d'avoir un appareil de photo numérique avec un mode manuel.
Méditation : un parcours pour revenir à soi	Julie Deblois	Ce cours propose une exploration progressive et accessible de la méditation de pleine conscience. Chaque rencontre offre un espace pour ralentir, revenir au corps, apprivoiser le souffle et développer une présence plus douce envers soi-même. **Aucune expérience préalable n'est nécessaire.**
Pilates (multiniveaux)	Chloé Bourdages-Roy	Apprenez différents exercices au sol et debout avec divers accessoires tels que des ballons et 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 n'en avons qu'une quantité limitée.
Pilates en douceur	Mathieu Leclerc	Adapté aux personnes de tous âges, venez développer votre force, souplesse, endurance, et posture optimale sans stresser les articulations. Il est recommandé d'apporter son tapis, car nous n'en avons qu'une quantité limitée.
Pilates posture et renforcement musculaire	Mathieu Leclerc	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 n'en avons qu'une quantité limitée.
Pilates sur chaise NOUVEAU	Mathieu Leclerc	Ce sont des mouvements en contrôle avec l'aide d'une bonne respiration qui vont nous faire travailler notre chaîne abdominale et notre posture sur chaise.
Programme VIACTIVE	Zara Vololona	Vous avez plus de 50 ans ? Vous souhaitez bouger en groupe et faire de nouvelles rencontres ? Ce programme est fait pour vous ! Il est composé de séances d'exercices sécuritaires et adaptés, exécutés au son d'une musique entraînante. En collaboration avec le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Places limitées.

Lieu ● École Eulalie-Durocher

ADULTES-AÎNÉS

ACTIVITÉ	NIVEAU	JOUR	HEURE	DATES	SEM.	COÛT	COÛT 55+
Sculpture sur bois	—	**Lundi**	**9 h à 12 h**	18 janv. au 5 avril	11	**162 $**	**145,80 $**
Tai Chi	Débutant-intermédiaire	**Lundi**	**18 h 30 à 19 h 30**	18 janv. au 5 avril	11	**135 $**	**121,50 $**
	Intermédiaire-avancé	**Mardi**	**11 h à 12 h**	19 janv. au 6 avril	12	**147 $**	**132,30 $**
Tennis sur table	—	**Mardi**	**19 h à 21 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**Gratuit**	
Théâtre (cohorte 26-27) – Ateliers	—	**Mardi**	**19 h à 22 h**	19 janv. au 6 avril	12	**180 $**	**162,00 $**
Volleyball ●	Intermédiaire	**Jeudi**	**18 h 15 à 19 h 45**	21 janv. au 8 avril	11	**73 $**	**65,70 $**
	Avancé	**Jeudi**	**20 h à 21 h 30**	21 janv. au 8 avril	11	**73 $**	**65,70 $**
Yoga chaise/debout NOUVEAU	—	**Jeudi**	**14 h à 15 h**	21 janv. au 8 avril	12	**131 $**	**117,90 $**
	—	**Samedi**	**10 h à 11 h**	23 janv. au 10 avril	10	**106 $**	**95,40 $**
Yoga Hatha	—	**Jeudi**	**19 h 45 à 20 h 45**	21 janv. au 8 avril	12	**126 $**	**113,40 $**
Yoga Rondeurs	—	**Lundi**	**18 h 45 à 19 h 45**	18 janv. au 5 avril	11	**117 $**	**105,30 $**
		Samedi	**11 h 15 à 12 h 15**	23 janv. au 10 avril	10	**106 $**	**95,40 $**
Yoga Vinyasa	—	**Jeudi**	**18 h 30 à 19 h 30**	21 janv. au 8 avril	12	**126 $**	**113,40 $**
Zumba	—	**Mardi**	**18 h 30 à 19 h 30**	19 janv. au 6 avril	12	**112 $**	**100,80 $**
		Samedi	**12 h 30 à 13 h 30**	23 janv. au 10 avril	11	**101 $**	**90,90 $**

Partenaire Cercle de Fermières Hochelaga-Maisonneuve

Le Cercle de Fermières Hochelaga-Maisonneuve est une communauté de transmission qui rassemble des femmes de 14 ans et plus et qui met en valeur les savoir-faire artisanaux tels que la couture, la courtepointe, la broderie, le tricot, le crochet et le tissage.

Jour	Heure	Date	Coût
Mardi et jeudi	10h à 15h	19 janvier au 17 juin	Cotisation annuelle du CCSE (5 $) + cotisation annuelle de 38 $ auprès du Cercle
Samedi	9h à 14h	23 janvier au 19 juin	

Lieu
● École Eulalie-Durocher

Pâques (26 au 29 mars)
Aucune activité.

Samedi 20 mars
Pas de yoga chaise/debout ni de yoga Rondeurs.

Relâche (1er au 5 mars)
Seuls le badminton et le volleyball sont annulés.

ADULTES-AÎNÉS (DESCRIPTIONS)

ACTIVITÉ	SPÉCIALISTES	DESCRIPTION
Sculpture sur bois	Isabelle Forest	Que vous soyez novice ou initié, explorez l'art de la sculpture sur bois en créant votre propre œuvre. Les outils peuvent être fournis aux débutants. Prévoir 20 $ pour l'achat du bois.
Tai Chi	Jérémie Poitras	Découvrez le style Yang, forme longue et traditionnelle : posture, déplacements fluides, alignement droit et souple. Le Tai Chi favorise la mémoire, la discipline et l'énergie. Une pratique régulière est essentielle.
Tennis sur table	Responsable du secteur	Amateurs de ping-pong, le CCSE Maisonneuve met gratuitement à votre disposition des tables et tout le matériel nécessaire. Ouvert à tous les adultes, sans restriction de niveau.
Théâtre (cohorte 26-27) – Ateliers	Les Dilettantes	Explorez le jeu théâtral, l'improvisation, la création de personnages et l'expression scénique. Tout au long de l'année, vous participerez à la création d'un spectacle présenté en fin de saison.
Volleyball ●	Lindsay Gomes (bénévole)	Intermédiaire : pour les personnes ayant déjà pratiqué ce sport (cours d'éducation physique, entre amis). Avancé : expérience en équipe et en compétition, jeu avec passeur pénétrant. À l'école Eulalie-Durocher.
Yoga chaise/debout NOUVEAU	Suzanne Sirois	Découvrez différentes postures de yoga adaptées, notamment avec une chaise comme appui, pour favoriser la flexibilité et la détente. Idéal pour tous les niveaux.
Yoga Hatha	Camille Blouin-Picard	Discipline ancestrale venue d'Inde, le Hatha yoga allie postures, respiration et méditation pour harmoniser le corps et l'esprit, entre force et détente. Apportez votre tapis : quantité limitée sur place.
Yoga Rondeurs	- Julie Deblois (lundi) - Suzanne Sirois (samedi)	Vous avez des rondeurs et n'osez pas fréquenter une classe de yoga dite « régulière » ? Ce cours est pour vous, dans un environnement sécuritaire et non compétitif. Apportez votre tapis et une serviette.
Yoga Vinyasa	Camille Blouin-Picard	Pratique fluide et énergisante où chaque mouvement est synchronisé avec le souffle. Renforcez le corps, apaisez l'esprit et libérez vos tensions. Apportez votre tapis : quantité limitée sur place.
Zumba	Pascale LeGros (samedi)	Remettez-vous en forme sur des musiques entraînantes pour améliorer votre tonus musculaire, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et votre estime de soi. Tenue de sport et souliers de course exigés.
Qi Gong	Jérémie Poitras	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. En Qi Gong, les enchaînements sont généralement plus courts et simples à maîtriser que ceux du Tai Chi.
Réappropriation du corps par le mouvement (60 ans et +)	Benjamin Herrero	Initiation à la danse contemporaine. Prenez un moment pour vous reconnecter à votre corps et explorer le mouvement, dans une pratique douce et accessible. Un espace pour cultiver le plaisir de bouger, à son propre rythme, avec une attention particulière portée aux possibilités de chaque corps.

Lieu ● École Eulalie-Durocher

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
Acro-yoga	20 $
Acrobaties – Multiniveaux	25 $
Cerceau aérien – Débutant / Intermédiaire	25 $
Équilibre – Multiniveaux	20 $
Patin artistique – Multiniveaux	20 $
Poï – Multiniveaux	20 $
Réappropriation du corps en mouvement	20 $
Roue Cyr	30 $
Sangles aériennes – Initiation / Débutant / Intermédiaire	25 $
Tissu aérien – Initiation / Débutant / Intermédiaire	25 $
Tissu aérien – Avancé / Avancé approfondissement	25 $
Tissu – Exploration artistique	25 $
Trapèze – Débutant / Intermédiaire / Avancé	25 $

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

Activités	Coût
Abdos-Fessiers	15 $
Conditionnement physique – Adapté / Régulier	15 $
Danse latine	15 $
Essentrics	15 $
Étirements énergiques	15 $
Pilates – En douceur / Multiniveaux / Posture et renforcement	15 $
Pilates sur chaise	15 $
Qi Gong	15 $
Réappropriation du corps en mouvement (60 ans et +)	25 $
Tai Chi – Débutant-intermédiaire / Intermédiaire-avancé	15 $
Volleyball – Intermédiaire / Avancé ●	10 $
Yoga chaise/debout	15 $
Yoga énergisant	15 $
Yoga Hatha / Yoga Vinyasa	15 $
Yoga Rondeurs	15 $
Zumba	12 $

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

Lieu ● École Eulalie-Durocher
Pâques (26 au 29 mars) Aucune activité.
Relâche (1er au 5 mars) Pas de volleyball le 4 mars.

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 cotisation annuelle 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 hiver.
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 :

Relâche scolaire
1er au 5 mars

- Programmation spéciale Enfance-Famille et Jeunesse.
- Adultes-Aînés : seuls le badminton et le volleyball sont annulés.

Pâques
26 au 29 mars

- CCSE fermé, aucune activité.

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 ou de 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'une personne-ressource, etc.), **les frais payés par le participant seront remboursés en totalité, à l'exception de la vignette de stationnement.**

MISSION - VISION - VALEURS

CCSE
Maisonneuve

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 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 DES BÉNÉVOLES :

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

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 travers de nos réseaux sociaux

UN GRAND MERCI
À NOS PARTENAIRES !



CCSE
Maisonneuve

Ne manquez rien

Scannez ici

CCSE Maisonneuve

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

(438) 384-3332
info@ccse.ca

www.ccse.ca

@ccsemaisonneuve

Inscriptions en continu au début et pendant la session, selon les places disponibles.

Une programmation rendue possible grâce à la participation de nos partenaires :

Mercier Hochelaga-Maisonneuve Montréal Québec