ENFANTS-ADOS-FAMILLES-ADULTES

CENTRE SABLON .COM

PROGRAMMATION

10 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

14 SEMAINES
AUTOMNE 2018

centrePÈRE SABLON

Aide financière disponible
pour les activités jeunesse

centrePÈRE SABLON

Le centre sportif qui vous en offre le plus !

Fondé en 1951, le Centre Père Sablon est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'aider les jeunes de tous les milieux à se réaliser par le sport. Chaque année, des milliers de jeunes ont la chance de découvrir le sport à travers une panoplie de disciplines. Situé au cœur du Plateau-Mont-Royal, le Centre compte plus de 7 000 membres actifs qui profitent de ses installations et de ses services.

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES *Serge Gouin*

En plus du soutien global qu'offre le programme d'aide financière permettant aux jeunes de tous les milieux de participer aux activités du Centre Père Sablon et du P'tit Bonheur, des programmes communautaires sont mis en place pour répondre à des besoins spécifiques, et ainsi rejoindre directement les jeunes défavorisés ou plus vulnérables.

BOXE & BOXE OUT

Ateliers de boxe offerts au Centre Père Sablon ou dans des milieux défavorisés pour permettre aux jeunes de faire de la boxe avec des ressources matérielles adéquates. La boxe permet d'offrir un cadre de discipline, réduire les risques de consommation, favoriser l'adoption d'activités saines, contrôler l'agressivité, etc.

Programme supporté par : Robert Chevrier et Fondation Weider.

ELLE-O-SPORT

Dirigées par des animatrices du Centre Père Sablon, ces activités hebdomadaires encouragent la participation sportive d'adolescentes, ne pouvant pas participer à des activités sportives mixtes. L'objectif est de leur permettre de prendre confiance en elles et de faciliter leur inclusion.

PROGRAMME SNAP (SANTÉ I NUTRITION I ACTIVITÉ PHYSIQUE)

Programme développé avec le Centre CIRCUIT du CHU Sainte-Justine qui transforme la vie de jeunes vivant avec un surplus de poids en les outillant pour développer de saines habitudes de vie et en leur permettant de vivre des expériences positives de sports et de plein air.

Programme supporté par :
Fondation de la famille Michel Fournelle, Banque Scotia et Fondation Lise et Richard Fortin.

CPS DANS MA COUR

Activités sportives dirigées par les animateurs du Centre Père Sablon dans les cours d'écoles primaires des quartiers défavorisés de Montréal pendant les heures de service de garde.

Programme supporté par : Caisse Desjardins du Plateau Mont-Royal, Fondation pour l'enfance CIBC, Technologies interactives Mediagrif, Bank of America Merrill Lynch, Banque Nationale, Manuvie et Vins Philippe Dandurand.

PETIT CIRQUE SABLON

Programme de cirque offert gratuitement chaque semaine durant l'année scolaire à des jeunes du quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Programme supporté par : Fonds Marcel-Racine/Immaculée conception et TD Valeurs mobilières.

CPS²

Nouveau programme mis en place en 2018 pour offrir des activités sportives aux jeunes du Centre de pédiatrie sociale d'Hochelaga-Maisonneuve appartenant à la Fondation du Dr Julien. Ce programme a débuté avec des activités dans la ruelle auxquelles s'ajouteront d'autres sports en 2018-2019.

Programme supporté par : Fondation de la famille Michel Fournelle

ADO-PARASCO

Programme développé en partenariat avec l'École Jeanne-Mance et Espace Jeunesse pour accroître la participation sportive des ados, avec des cours d'autodéfense et des entrainements de course à pied.

SESSION AUTOMNE

14 SEMAINES

10 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE

PRÉINSCRIPTIONS : 20 ET 21 AOÛT

INSCRIPTIONS : À PARTIR DU 23 AOÛT

En personne ou en ligne au centresablon.com à partir de 8h.

Être membre **c'est aider** la jeunesse !

NOUVEAU

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est obligatoire pour tous les abonnements et inscriptions. Elle donne accès aux bains libres GRATUITEMENT.

($) COÛT ANNUEL : jeunes (17 ans et -) 10 $/adultes 30 $

AVANTAGES MEMBRES

VOUS AVEZ ACCÈS À DES RABAIS OFFERTS PAR NOS PARTENAIRES.

Action Sport Physio — Communauto — Éveil des sens — Volvox Sport

PROGRAMMATION 2018-2019

TARIFS

- Toutes les taxes sont en sus.
- Aucune taxe ne s'applique pour les jeunes de 17 ans et moins.

SESSION	NOMBRE DE SEMAINES	ANNÉE 2018-2019	PRÉINSCRIPTIONS*	INSCRIPTIONS
Automne	14	10 septembre au 16 décembre 2018	20 et 21 août	À partir du 23 août
Hiver	12	7 janvier au 31 mars 2019	10 et 11 décembre	À partir du 13 décembre
Printemps	12	1er avril au 23 juin 2019	18 et 19 mars	À partir du 21 mars
Été	10	24 juin au 1er septembre 2019	10 et 11 juin	À partir du 13 juin
Camp de jour		24 juin au 23 août 2019	28 janvier (1 semaine)	À partir du 4 février

* Vous deviez être membre actif au Centre lors de la session précédente.

BAIN LIBRE

Le bonnet de bain est obligatoire.

GRATUIT pour les membres et les résidents de Montréal*.

CATÉGORIE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Tout-petits** (moins de 5 ans)					13h à 13h45	16h à 16h45	16h à 16h45
					13h45 à 14h30	17h à 17h45	17h à 17h45
Familial - 1 couloir (Tous âges)						16h à 17h25	16h à 17h25
Adultes - 4 couloirs (16 ans et plus)	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	11h40 à 12h30	15h à 15h55	15h à 15h55
	21h à 21h55	21h à 21h55	21h à 21h55	21h à 21h55			
Matinal*** - 4 couloirs (16 ans et plus)	6h30 à 8h15		6h30 à 8h15		6h30 à 8h15		

* Preuve de résidence obligatoire. | ** Accompagnés d'un parent. | *** Entraineur sur place pour conseiller les nageurs.

NATATION

enfants

MINI-ÉCOLE AQUATIQUE

Cours parent-enfant **Cours de 25 min : 110 $ | Cours de 55 min : 138 $**

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Oursin	4-12 mois	10h à 10h25	11h30 à 11h55 16h à 16h25	11h à 11h25	11h30 à 11h55	11h30 à 11h55	12h à 12h25	12h30 à 12h55
Pingouin 1	12-30 mois	9h30 à 9h55	11h à 11h25 16h30 à 16h55			16h à 16h25	8h à 8h25 8h30 à 8h55 9h30 à 9h55 12h30 à 12h55	8h30 à 8h55 12h à 12h25
Pingouin 2	24-36 mois	15h30 à 15h55		15h30 à 15h55		16h30 à 16h55	9h à 9h25	8h à 8h25
Dauphin 1*	30 mois à 5 ans	17h à 17h50	12h à 12h50 18h à 18h50	16h à 16h50 18h à 18h50	18h à 18h50	17h à 17h50	10h à 10h50	9h à 9h50 15h à 15h50

* Cours parent/enfant pour les 7 premiers cours et cours en autonomie pour les 7 derniers cours

Cours en autonomie **Cours de 50 min : 138 $**

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dauphin 2**	33 mois à 5 ans	18h à 18h50	19h à 19h50	17h à 17h50	12h à 12h50 16h à 16h50	18h à 18h50	11h à 11h50 14h à 14h50	10h à 10h50 14h à 14h50
Requin 1**	3-5 ans	16h à 16h50 19h à 19h50	17h à 17h50	19h à 19h50	17h à 17h50 19h à 19h50	19h à 19h50	13h à 13h50 15h à 15h50	11h à 11h50 13h à 13h50

* Classement selon le niveau de l'enfant et non l'âge. | ** Prérequis : avoir réussi le cours Dauphin 1.

ÉCOLE DE NATATION **Cours de 50 min : 138 $**

NIVEAU	ÂGE*	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Épaulard**	4-5 ans	17h à 17h50	17h à 17h50	16h à 16h50 17h à 17h50	16h à 16h50 18h à 18h50	18h à 18h50	9h à 9h50 11h à 11h50 13h à 13h50	10h à 10h50 12h à 12h50 14h à 14h50
1	6 ans et +	17h à 17h50	18h à 18h50	18h à 18h50	17h à 17h50	16h à 16h50	10h à 10h50 12h à 12h50 14h à 14h50	10h à 10h50 11h à 11h50 14h à 14h50
2	6 ans et +	18h à 18h50	18h à 18h50	16h à 16h50 18h à 18h50	18h à 18h50	17h à 17h50	11h à 11h50 12h à 12h50 14h à 14h50	9h à 9h50 11h à 11h50 12h à 12h50 13h à 13h50
3	6 ans et +	17h à 17h50	17h à 17h50	17h à 17h50	18h à 18h50	16h à 16h50	10h à 10h50 13h à 13h50	10h à 10h50 12h à 12h50
4	6 ans et +	18h à 18h50	18h à 18h50	17h à 17h50	16h à 16h50	18h à 18h50	9h à 9h50 11h à 11h50	11h à 11h50 14h à 14h50
5-6	6 ans et +	18h à 18h50	16h à 16h50	18h à 18h50	17h à 17h50	17h à 17h50	10h à 10h50 12h à 12h50	9h à 9h50 13h à 13h50
7-8	6 ans et +		16h à 16h50		19h à 19h50		13h à 13h50	13h à 13h50

* Classement selon le niveau de l'enfant et non l'âge. | ** Prérequis : avoir réussi le cours Requin 1 de la mini-école aquatique/ Anciennement Requin 2.

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ		À LA CARTE	FORFAIT 7 COURS***	FORFAIT 14 COURS
Privé	55 minutes 40 minutes 25 minutes	55 $ 45 $ 35 $	315 $ (45 $ un.) 280 $ (40 $ un.) 210 $ (30 $ un.)	560 $ (40 $ un.) 490 $ (35 $ un.) 350 $ (25 $ un.)
Semi-privé*	55 minutes 40 minutes 25 minutes	35 $ 30 $ 25 $	210$ (30$ un.) 175$ (25$ un.) 140 $ (20$ un.)	350 $ (25 $ un.) 280 $ (20 $ un.) 210 $ (15 $ un)

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsable de jumeler les participants. | ** Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session de printemps et d'été 2018. | *** Les 7 cours doivent se dérouler soit entre le 10 septembre et le 2 octobre ou entre le 3 octobre et le 16 décembre.

Préinscriptions : 27 au 31 août 2018**
Inscriptions : à partir du 4 septembre 2018 à 9h.

GYMNASTIQUE

MINI-GYM

Cours parent-enfant **Cours de 30 min : 110 $ | Cours de 50 min : 138 $ | Libre : 10 $/séance**

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Souris	12-18 mois		9h à 9h30		12h à 12h30	12h à 12h30
Colibri	18-24 mois	9h à 9h30	9h35 à 10h05		10h50 à 11h20 11h25 à 11h55	10h50 à 11h20 11h25 à 11h55
Ouistiti	24-36 mois	9h35 à 10h05 10h10 à 10h40	10h10 à 10h40		8h30 à 9h 9h05 à 9h35 9h40 à 10h10 10h15 à 10h45 15h à 15h30 15h35 à 16h05	8h30 à 9h 9h05 à 9h35 9h40 à 10h10 10h15 à 10h45
Chat	3 ans	16h à 16h50 17h à 17h50	10h45 à 11h35 16h à 16h50 17h à 17h50	17h à 17h50	8h30 à 9h20 9h30 à 10h20 10h30 à 11h20 11h30 à 12h20 13h à 13h50 14h à 14h50	8h30 à 9h20 9h30 à 10h20 10h30 à 11h20 11h30 à 12h20
Libre	12 mois-3 ans					13h à 14h

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

Cours garçons **90 min : 207 $ | 2 h : 275 $ | 3 h : 360 $**

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Initiation*	5-6 ans	17h à 18h30		8h à 9h30
	6-7 ans	17h à 18h30		9h45 à 11h15
	7-10 ans	18h30 à 20h		11h30 à 13h
	VOIR ADOS			
Intermédiaire	6-8 ans	17h à 18h30		
	8 ans et +	18h30 à 20h		
	8 ans et +			13h30 à 15h30
Précompétitif	5-7 ans	17h à 19h		
	7-10 ans		17h à 20h	

* Premières sessions de gymnastique récréative.

RÉCRÉO-GYM

Cours en autonomie **Cours de 50 min : 138 $**

NIVEAU	ÂGE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
Léopard	4 ans	16h à 16h50	16h à 16h50 17h à 17h50	16h à 16h50 17h à 17h50	8h30 à 9h20 9h30 à 10h20
Panthère	5 ans	16h à 16h50	16h à 16h50 17h à 17h50	17h à 17h50	9h30 à 10h20

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE Cours filles

NIVEAU	ÂGE	$	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Initiation niveau 1*	5-6 ans	207 $	17h à 18h30				8h à 9h30	
	6-7 ans							12h30 à 14h
	7-9 ans							12h30 à 14h
	9-11 ans							12h30 à 14h
	VOIR ADOS							
Initiation niveau 2	5-6 ans	207 $					8h à 9h30	
	6-7 ans				17h à 18h30		9h45 à 11h15	
	7-9 ans		17h à 18h30		17h à 18h30			10h30 à 12h
	9-11 ans			18h à 19h30				10h30 à 12h
	VOIR ADOS							
Intermédiaire	6-8 ans	207 $	17h à 18h30				11h30 à 13h	
	8-9 ans			18h à 19h30			9h45 à 11h15	
	9-11 ans		18h30 à 20h					10h30 à 12h
	VOIR ADOS							
	9-11 ans	275 $				18h à 20h		
	VOIR ADOS							
Avancé	7-10 ans	207 $			18h30 à 20h			
	VOIR ADOS							
	7-10 ans	275 $					13h30 à 15h30	
	VOIR ADOS							
Perfection-nement** (2x2h)	7-10 ans	446 $		18h à 20h		18h à 20h		
	VOIR ADOS							

* Premières sessions de gymnastique récréative. | ** Prérequis : évaluation d'un entraineur ou du coordonnateur.

COURS PRIVÉ $ 4 x 60 minutes pour 180 $ - 8 x 60 minutes pour 320 $

COURS SEMI-PRIVÉ* $ 4 x 60 minutes pour 120 $ - 8 x 60 minutes pour 200 $ (*Tarif par participant)

Inscriptions en tout temps

DANSE INITIATION

NOUVEAU

$ Prix à la session : 138 $

ÂGE	STYLE	MERCREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3-4 ans	Multi-danses			9h à 9h50 10h à 10h50
5-6 ans	Multi-danse		9h à 9h50 10h à 10h50	
7-8 ans	Hip-Hop	17h à 17h50		

BOXE

BOXE RÉCRÉATIVE

(1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $ | (3x/sem.) : 275 $

ÂGE	MARDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
8-13 ans	16h à 17h	16h à 17h	10h à 11h	10h à 11h

TAEKWON-DO

TAEKWON-DO (ITF)

138 $

ÂGE	MARDI	VENDREDI	SAMEDI
5-6 ans (Initiation ludique)			9h à 10h
7-11 ans		19h à 20h	10h à 11h
7-14 ans	19h à 20h		

Club compétition

TAEKWON-DO PERFECTIONNEMENT ET COMPÉTITION

70 $

ÂGE	SAMEDI
7 à 17 ans	13h à 14h*

* Prérequis : être inscrit à un cours de Taekwon-Do récréatif.

SOCCER

Cours de 50 min : 120 $ | Cours de 90 min : 166 $

NIVEAU	ÂGE	DIMANCHE
Initiation	3-4 ans	9h à 9h50 10h à 10h50
	5-6 ans	9h à 9h50
Intermédiaire	3-4 ans	11h à 11h50
	5-6 ans	10h à 10h50
Avancé	5-6 ans	11h à 11h50
	7-8 ans	12h à 13h30
	9-11 ans	12h à 13h30

CIRQUE AÉRIEN

CIRQUE AÉRIEN RÉCRÉATIF

Initiation et Intermédiaire : 207 $

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI
Initiation*	8-10 ans	17h30 à 18h30	
Intermédiaire	8-10 ans		17h30 à 18h30

* Premières sessions en cirque aérien.

« J'AI VRAIMENT ADORÉ MES COURS DE CIRQUE AÉRIEN. LES MOUVEMENTS ÉTAIENT DIFFICILES À FAIRE, MAIS AVEC LES ENCOURAGEMENTS DE CYNTHIA, J'AI TOUT RÉUSSI À FAIRE! L'ENTRAINEURE ÉTAIT VRAIMENT BONNE ET J'AIMAIS BEAUCOUP LA FAÇON QU'ELLE NOUS EXPLIQUAIT ET NOUS DÉMONTRAIT LES ENCHAÎNEMENTS À FAIRE. LE SPECTACLE À LA FIN DE L'ANNÉE EST TOUJOURS UN MOMENT EXCITANT POUR NOUS!»

Zoé, 11 ans

COURS PRIVÉ — 4 x 60 minutes pour 180 $ - 8 x 60 minutes pour 320 $

COURS SEMI-PRIVÉ* — 4 x 60 minutes pour 120 $ - 8 x 60 minutes pour 200 $ (*Tarif par participant)

Inscriptions en tout temps

GYMNASTIQUE

NOUVEAU! ados

GYM RÉCRÉATIVE - GARÇON ADOS

207 $

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Initiation*	10-16 ans	18h30 à 20h

* Premières sessions de gymnastique récréative.

GYM RÉCRÉATIVE - FILLE ADOS

NIVEAU	ÂGE	$	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Initiation niveau 1*	11-16 ans	207 $	18h30 à 20h				
Initiation niveau 2	11-16 ans		18h30 à 20h				
Intermédiaire	11-16 ans		18h30 à 20h				
Intermédiaire	11-16 ans	275 $					13h30 à 15h30
Avancé	10-16 ans	207 $			18h30 à 20h		
Avancé	10-16 ans	275 $					13h30 à 15h30
Perfectionnement** (2 x 2h)	10-16 ans	446 $		18h à 20h		18h à 20h	

* Premières sessions de gymnastique récréative. | ** Prérequis: évaluation d'un entraineur ou d'un coordonnateur.

NATATION ADOS

ÉCOLE DE NATATION

1x/sem: 138 $ | 2x/sem : 199 $

ÂGE*	LUNDI	MERCREDI
10-15 ans	16h à 16h50	19h à 19h50

COURS DE SAUVETAGE*

252 $

NIVEAU	ÂGE	SAMEDI
Médaille bronze	13 ans et +	16h à 19h
Croix bronze**	13 ans et +	16h à 19h

* Session de 10 semaines | ** Prérequis : avoir sa carte du niveau «Médaille de bronze»

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ		À LA CARTE	FORFAIT 7 COURS***	FORFAIT 14 COURS
Privé	55 minutes	55 $	315 $ (45$ un.)	560 $ (40$ un.)
	40 minutes	45 $	280 $ (40$ un.)	490 $ (35$ un.)
	25 minutes	35 $	210 $ (30$ un.)	350 $ (25$ un.)
Semi-privé*	55 minutes	35 $	210 $ (30$ un.)	350 $ (25$ un.)
	40 minutes	30 $	175 $ (25$ un.)	280 $ (20$ un.)
	25 minutes	25 $	140 $ (20$ un.)	210 $ (15$ un)

Préinscriptions :** 27 au 31 août 2018

Inscriptions : À partir du 4 septembre dès 9 h sur place ou par téléphone.

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsables de jumeler les participants. | ** Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session de printemps ou d'été 2018. *** Les 7 cours doivent se dérouler soit entre le 10 septembreou le 2 octobre ou entre le 3 octobre et le 16 décembre

TRIATHLON

138 $*

NIVEAU	ÂGE	MARDI
Programme d'initiation	10-17 ans	16h à 16h50*

* En alternance : 1 semaine en natation, 1 sem. en course et vélo.

PARKOUR

187 $ Activité pratiquée à l'intérieur

NIVEAU	ÂGE	DIMANCHE
Multi-niveaux	10-15 ans	14h à 15h
		15h à 16h

BOXE

BOXE RÉCRÉATIVE

(1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $

ÂGE	MARDI	JEUDI
14-17 ans	17h à 18h	17h à 18h

BOXE COMPÉTITIVE

NOMBRE DE COMBATS*	ÂGE	$	LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
0-10 (Novice)	10 ans et +	300 $	16h à 17h30		16h à 17h30	16h à 17h30
11 et + (classe ouverte)			17h30 à 19h		17h30 à 19h	17h30 à 19h
Séance supp.		91 $		6h à 9h		

* Nombre de combats de la Fédération de boxe du Québec effectués au moment de l'inscription.

CIRQUE AÉRIEN

Initiation et Intermédiaire : 207 $ | Perfectionnement* : 299 $

NIVEAU	ÂGE	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Initiation	11-15 ans	18h30 à 19h30		
Intermédiaire	11-15 ans		18h30 à 19h30	
Perfectionnement*	10-15 ans			18h à 20h

* Prérequis : évaluation d'un entraineur ou du coordoonateur.

COURS PRIVÉ — 4 x 60 minutes pour 180 $ - 8 x 60 minutes pour 320 $

COURS SEMI-PRIVÉ* — 4 x 60 minutes pour 120 $ - 8 x 60 minutes pour 200 $ (*Tarif par participant)

Inscriptions en tout temps

TAEKWON-DO

TAEKWON-DO (ITF)

138 $

ÂGE	VENDREDI	SAMEDI
12 ans et +	20h à 21h	11h à 12h

TAEKWON-DO PERFECTIONNEMENT ET COMPÉTITION

Club compétition

70 $

ÂGE	SAMEDI
7 à 17 ans	13h à 14h*

* Prérequis : être inscrit à un cours de Taekwon-Do récréatif.

familles

FÊTES D'ENFANTS

POUR UNE FÊTE ANIMÉE, SPORTIVE ET MÉMORABLE.

Disponible les samedis et dimanches.

Tous les détails ici : **centresablon.com/fetes/fetes-denfants**

PARENT-BÉBÉ

(1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $ | (3x/sem.) : 275 $ | (4x/sem.) : 335 $ | (5x/sem.) : 393 $

COURS*	ÂGE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Yoga prénatal	8 semaines à 12 mois	9h à 10h				
Spinning		10h à 11h				
Pilates			10h à 11h			
Zumbini				10h à 11h		
Maman fit					10h à 11h	
Cardio Bébé						10h à 11h

* Le parent s'inscrit à l'activité.

BOUGE EN FAMILLE

(1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $

COURS*	ÂGE	SAMEDI	DIMANCHE
Boxe	6 à 14 ans	9h à 10h	
Fit +			10h à 11h

* Accès pour 1 adulte par enfant inscrit.

GYM

PROMO GYM • COURS 99 $ ABONNEMENT 3 MOIS

En inscrivant votre enfant à une session de sport, vous bénéficiez d'un abonnement de 3 mois au Gym Ben Weider ou aux cours à volonté pour 99 $ seulement!
Forfait tout-inclus de 3 mois également disponible au coût de 129 $.*

* Taxes et frais annuels (carte de membre) en sus.

NOUVEAU

PLEIN AIR NATURE

29 septembre **10 $ /famille ou 5 $/ individu**

L'automne et ses arbres remplis de couleurs est une excellente occasion pour la marche dans les parcs et en forêt ! Accompagnés d'un éducateur-naturaliste de GUEPE, partez à la découverte des arbres et de leur exceptionnelles caractéristiques ! Vous aurez les yeux en l'air, par terre et tout autour!

Notions abordées : diversité des espèces, rôles des arbres en ville, astuces d'identification.

Activité animée

guepe

EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE PÈRE SABLON.

AQUATIQUE ADULTE

NATATION ADULTE

Niveaux 1, 2 et 3 : 138 $ | Maîtres nageurs : (2x/sem.) 189 $ | Séance supp. : 70 $

NIVEAU	LUNDI	MARDI	JEUDI
1, 2 et 3	19h à 19h55	19h à 19h55	
Maîtres nageurs*	20h à 20h55**	20h à 20h55	20h à 20h55

* Si abonné aux cours à volonté : 169 $. Si abonné au tout inclus : 134 $.** Séance supp., vous devez être inscrit aux cours réguliers.

AQUAFORME SPÉCIALISÉE

MINI-PISCINE

138 $

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Aqua prénatal	20h à 20h55	20h à 20h55	20h à 20h55*		
Aqua dorsal	10h30 à 11h25			20h à 20h55	
Aqua senior	11h30 à 12h25		11h30 à 12h25		12h à 12h55
Aqua arthrite			12h30 à 13h25		

* Cours de préparation à la naissance donné par une sage femme.

GRANDE PISCINE

(1x/sem.) : 138$ | (2x/sem.) : 189 $ | (3x/sem.) : 234 $

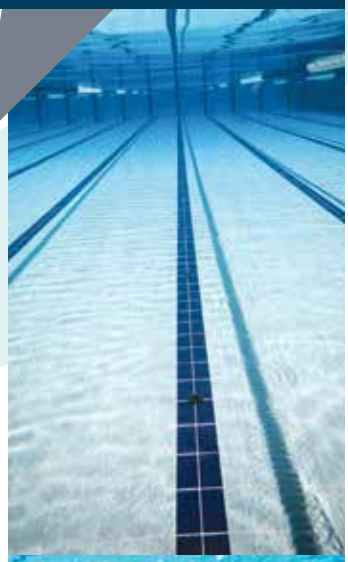
NIVEAU	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aquaforme	20h à 20h55		19h à 19h55	9h à 9h55
Aquaforme en eau profonde		19h à 19h55		

COURS PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ		À LA CARTE	FORFAIT 7 COURS***	FORFAIT 14 COURS
Privé	55 minutes	55 $	315 $ (45$ un.)	560 $ (40$ un.)
	40 minutes	45 $	280 $ (40$ un.)	490 $ (35$ un.)
	25 minutes	35 $	210 $ (30$ un.)	350 $ (25$ un.)
Semi-privé*	55 minutes	35 $	210 $ (30$ un.)	350 $ (25$ un.)
	40 minutes	30 $	175 $ (25$ un.)	280 $ (20$ un.)
	25 minutes	25 $	140 $ (20$ un.)	210 $ (15$ un)

Préinscriptions:**
27 au 31 août 2018

Inscriptions :
À partir du 4 septembre dès 9 h sur place ou par téléphone.

* Tarif par participant. Nous ne sommes pas responsables de jumeler les participants. | ** Pour les membres ayant suivi des cours pendant la session de printemps ou d'été 2018. | *** Les 7 cours doivent se dérouler soit entre le 10 septembre et le 2 octobre ou entre le 3 octobre et le 16 décembre.



CLUB DE COURSE

Extérieur - (1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $

LUNDI	JEUDI
18h à 19h	18h à 19h

CIRQUE AÉRIEN ADULTE

Multi-niveaux: 299 $ | Cirque libre* : 10 $/séance

NIVEAU	MARDI	JEUDI	VENDREDI
Multi-niveaux	19h30 à 21h30	19h30 à 21h30	
Cirque libre*			20h à 22h

* Séance supervisée mais non-encadrée. Accréditation d'un club obligatoire ou autorisation de l'entraineur du Centre Père Sablon.

BADMINTON LIBRE

Semaine: 20 $ / séance | Fin de semaine : 20 $ / heure

LUNDI/MERCREDI/JEUDI	SAMEDI/DIMANCHE
20h45 à 22h15	14h30 à 19h30

COURS PRIVÉ — 4 x 60 minutes pour 180 $ - 8 x 60 minutes pour 320 $

COURS SEMI-PRIVÉ* — 4 x 60 minutes pour 120 $ - 8 x 60 minutes pour 200 $ (*Tarif par participant)

Inscriptions en tout temps

YOGA

(1x/sem.) : 250 $ | (2x/sem.) : 420 $

MARDI	JEUDI
20h à 21h30	20h à 21h30

NOUVEAU

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

(1x/sem.) : 275 $ | (2x/sem.) : 446 $ | Gym libre : 10 $/séance | Masters Filles (3x/sem) : prix disponible sur demande.

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Multi-niveaux	20h à 22h		20h à 22h			
Gym libre*					20h à 22h	
Masters Filles**		20h à 22h		20h à 22h		17h à 20h

* Séance supervisée mais non-encadrée. Accréditation d'un club obligatoire ou autorisation de l'entraineur du Centre Père Sablon. TARIF PAR SÉANCE.
** Abonnement sur 38 semaines; paiement mensuels possibles. Autorisation du coordonnateur pour inscription.

COURS PRIVÉ — 4 x 60 minutes pour 180 $ - 8 x 60 minutes pour 320 $
COURS SEMI-PRIVÉ* — 4 x 60 minutes pour 120 $ - 8 x 60 minutes pour 200 $ (*Tarif par participant)

Inscriptions en tout temps

BOXE ADULTE

Multi-niveaux : 275 $* | Sparring : 99 $

NIVEAU	MARDI	JEUDI	SAMEDI
Multi-niveaux	19h à 20h30	19h à 20h30	
Sparring			12h à 13h

* Si abonné aux cours à volonté : 169 $ | Si abonné au tout-inclus : 134 $

« JE ME SUIS D'ABORD INSCRITE AU CENTRE PÈRE SABLON PARCE QUE C'ÉTAIT SUPER ABORDABLE. J'AI TOUT DE SUITE ADORÉ LE CÔTÉ AMICAL ET PROFESSIONNEL DE L'ENDROIT. TOUT LE MONDE QUI S'ENTRAINE EST LÀ POUR Y ALLER À SON RYTHME, MAIS IL NE FAUT PAS PENSER QUE CE N'EST PAS EXIGEANT. LE FAIT D'ÊTRE EN GROUPE NOUS POUSSE À NOUS DÉPASSER. LES ENTRAINEURS SONT HYPER SYMPATHIQUES ET SUPER À L'ÉCOUTE. UN PEU DE MOTIVATION ET LE TOUR EST JOUÉ, PARCE QU'UNE FOIS QUE LA MUSIQUE JOUE, ON NE VOIT PAS L'HEURE PASSER. »

Jessica d'Anjou, 27 ans et abonnée aux cours à volonté

SENIOR EN FORME

(1x/sem.) : 138 $ | (2x/sem.) : 207 $

MARDI	JEUDI
9h à 10h	9h à 10h

NOUVEAU

SAVATE (BOXE FRANÇAISE)

(1x/sem.) : 153 $ | (2x/sem.) : 275 $ | (3x/sem.) : 362 $ | Express : 99 $

NIVEAU	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Multi-niveaux	19h à 20h30		19h à 20h30	14h à 15h30
Express		12h à 13h		

SOCCER

(1x/sem.) : 153 $ | (2x/sem.) : 207 $

NIVEAU	MARDI	VENDREDI
5 vs 5	20h45 à 22h15	20h45 à 22h15

TAEKWON-DO ADULTE

TAEKWON-DO (ITF)

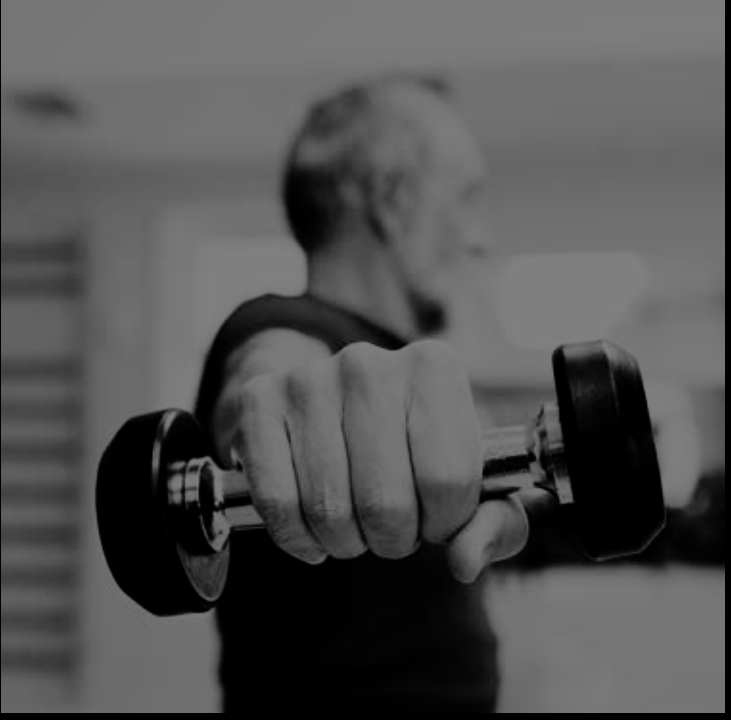
Cours de 60 min. (2x/sem.) : 207 $ | Cours de 90 min. (2x/sem.) : 282 $

NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
Débutant-intermédiaire (niveau 1)	19h à 20h		19h à 20h		14h à 15h (Compétitif : + 70 $)
Intermédiaire-avancé (niveau 2)	20h à 21h30		20h à 21h30		14h à 15h (Compétitif : + 70 $)
Cours 35 ans et +		20h à 21h30		20h à 21h30	14h à 15h (Compétitif : + 70 $)

« WOW! QUEL CENTRE SPORTIF LUMINEUX, SPACIEUX ET ACCESSIBLE!

J'Y SUIS ALLÉE À LA BASE POUR LES COURS EN GROUPE (VRAIMENT DIVERSIFIÉS ET STIMULANTS) ET ME VOICI DÉSORMAIS AVEC UN ENTRAINEUR PRIVÉ POUR MON NOUVEL OBJECTIF DE MISE EN FORME. LE PERSONNEL EST TELLEMENT ACCUEILLANT ET CHALEUREUX, C'EST ENCORE PLUS FACILE ET AGRÉABLE D'Y RETOURNER À CHAQUE FOIS.. »

Marilyn St-Cyr, 35 ans,
membre depuis 1 an



CENTRE SABLON .COM

LE CENTRE SPORTIF QUI VOUS EN OFFRE LE PLUS !

OFFRE SPÉCIALE

À PARTIR DE 29,75 $/MOIS* ABONNEZ-VOUS!

*RABAIS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE, APPLICABLE SUR L'ABONNEMENT ANNUEL FIXE.

CENTRE SABLON .COM

4265, avenue Papineau (angle Rachel)
514 527-1256 poste 301
centresablon.com

SUIVEZ-NOUS

HORAIRE

Réception
Lundi – vendredi : 8h à 21h00
Samedi-dimanche : 8h à 18h30

Gym Ben Weider
Lundi-vendredi : 6h à 22h30
Samedi : 8h à 19h
Dimanche : 8h à 20h

AIDE FINANCIÈRE

Grâce à la Fondation Père Sablon, le Centre offre un programme d'aide financière qui peut supporter jusqu'à 90% des frais de toutes les activités jeunesse, les camps d'été et les clubs compétitifs.

Informez-vous : **centresablon.com**

Le plus grand gym du Plateau

centre PÈRE SABLON

LOCATION DE SALLES

Renseignez-vous !
514 527-1256 poste 344
locationsetfetes@centresablon.com

GYM BEN WEIDER

Le Centre Père Sablon a aussi l'avantage d'avoir le plus grand gym du Plateau et de nombreux cours de groupe. **Pour en connaître davantage** sur nos forfaits, rendez-vous à la salle d'entrainement au 2e étage ou sur notre site Web : **centresablon.com/abonnement**

Design : Marlene-b.com

Être membre **c'est aider** la jeunesse !

MERCI À NOS PARTENAIRES

Québec

En partenariat avec
Le Plateau-Mont-Royal Montréal

GRAND PARTENAIRE

QUÉBECOR