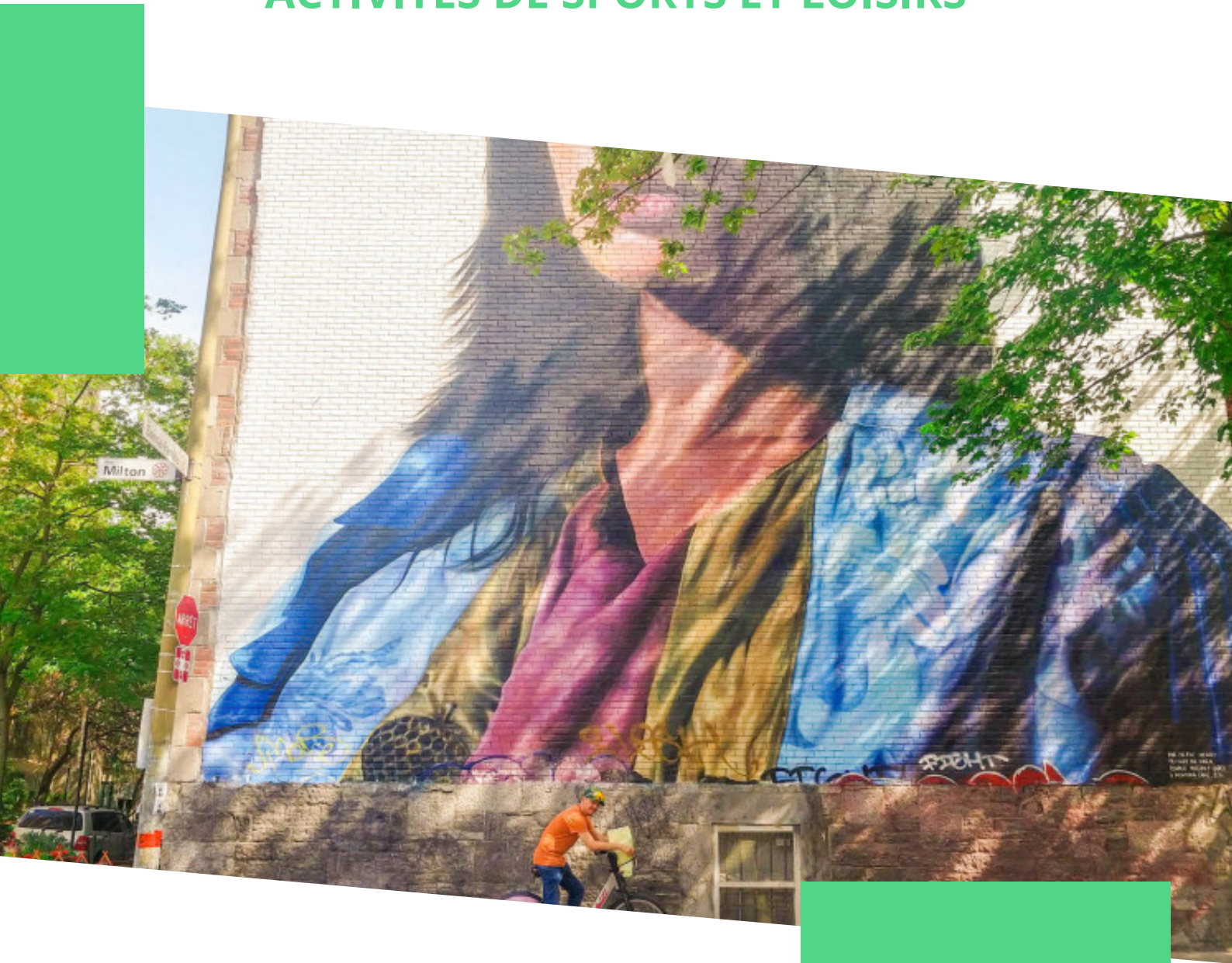


PRINTEMPS  
2024

# PROGRAMMATION

## ACTIVITÉS DE SPORTS ET LOISIRS



DU 22 AVRIL AU 17 JUIN 2024

ASSOCIATION  
RÉCRÉATIVE  
MILTON ♦ PARC

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal  
Montréal

Québec



Programme  
Plein Air  
Interculturel

[WWW.MILTONPARK.ORG](http://WWW.MILTONPARK.ORG)



# MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

À notre chers communauté,

Le printemps est là, et avec lui arrive une programmation variée et riche en activités pour tous les âges et tous les goûts ! Nous sommes ravis de vous présenter notre programmation pour le printemps 2024, soigneusement conçu pour vous offrir des expériences mémorables et enrichissantes.

Que vous soyez passionnés par l'art, le sport, la culture ou simplement à la recherche de nouvelles aventures, nous avons préparé quelque chose de spécial pour chacun d'entre vous.

**ANTOINE BASTIEN**





---

# SOMMAIRE

<b>INFORMATIONS</b>	...	<b>02</b>
<b>ACTIVITÉS ENFANTS</b>	...	<b>03-04</b>
<b>ACTIVITÉS ADULTES</b>	...	<b>05-06</b>
<b>COURS DE LANGUES</b>	...	<b>07</b>
<b>PLEIN AIR INTERCULTUREL</b>	...	<b>08</b>
<b>VOLLEYBALL DE PLAGE CAMP DE JOUR</b>	...	<b>09</b>



# INFORMATIONS

## DATES À RETENIR

- Session du 22 avril au 17 juin
- Pré-inscription : **25 Mars** à 12h00
- Inscription pour tous : **27 Mars** à 12h00

## COORDONNÉES DE NOS INSTALLATIONS

### **CME : Centre Multiethnique Saint-Louis**

3555, rue Saint-Urbain, H2X 2N6  
514 872-(0566)

### **GDP : Galeries du Parc**

3590, rue Jeanne-Mance, H2X 2K3  
514 872-(0566) ext.400

### **JJO : Pavillon Jean-Jacques-Olier de l'école au Pied-de-la-Montagne**

309, avenue des Pins Est, H2W 1P5

### **SJB : Pavillon Saint-Jean-Baptiste de l'école au Pied-de-la-Montagne**

4265, avenue Laval, H2W 1E4

## POLITIQUES

Visitez notre site internet pour consulter les modalités de participation à nos activités et notre politique de remboursement.



# ACTIVITÉS ENFANTS

LUNDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Mini Tennis	16h00 - 17h00	5-7 ans	49,00\$	CME
Mini Tennis	17h00 - 18h00	8-12 ans	49,00\$	CME
Couture	17h00-18h30	7-13 ans	52,50\$	JJO
Judo	17h00-18h30	5-12 ans	52,50\$	JJO
Break dance	17h00-18h00	7-15 ans	49,00\$	GDP



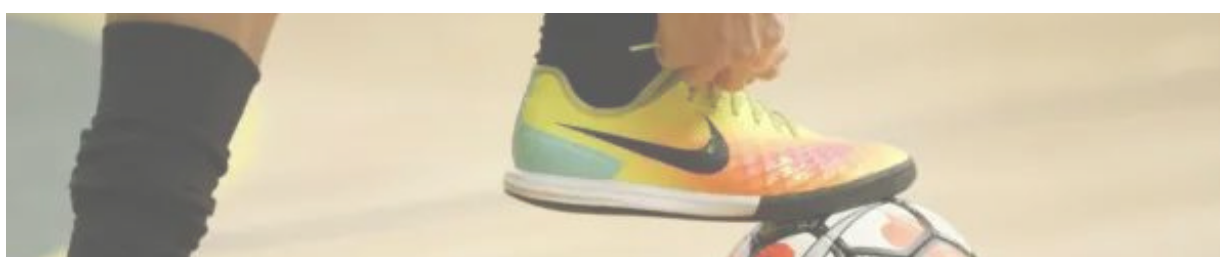
MARDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Soccer	16h00 - 17h00	6-8 ans	56,00\$	CME
Soccer	17h00-18h00	9-12 ans	56,00\$	CME
Soccer maman enfant	18h00-19h00	8-12 ans	56,00\$	CME
Couture	17h00-18h30	8-13 ans	63,00\$	JJO
Échecs	17h - 18h15	8-12 ans	70,00\$	JJO
D&D	16h00-18h00	6-12 ans	112,00\$	GDP



MERCREDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Basketball	16h00 - 17h00	6-8 ans	56,00\$	CME
Basketball	17h00-18h00	9-12 ans	56,00\$	CME
Basketball	18h00-19h15	12-17 ans	30,00\$	CME
Danse créative	17h30-18h30	5-12 ans	56,00\$	CME
Danse Urbaine/Hip-Hop	17h-18h00	7-15 ans	56,00\$	GDP

# ACTIVITÉS ENFANTS

JEUDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
D&D	15h30-17h30	6-12 ans	112,00\$	GDP
Katag	16h00-17h00	6-8 ans	56,00\$	CME
Katag	17h00-18h00	9-12 ans	56,00\$	CME
Judo	17h00-18h30	5-12 ans	63,00\$	JJO
Théâtre	17h30-19h	6-12 ans	84,00\$	CME



VENDREDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Hockey Cosom	17h-18h	6-12 ans	56,00\$	CME
Multidanse	17h-18h	6-12 ans	56,00\$	GDP



SAMEDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Soccer	9h-10h	4-5 ans	56,00\$	JJO
Soccer	10h-11h	6-8 ans	56,00\$	JJO
Soccer	11h-12h	9-12 ans	56,00\$	JJO
Pré ballet	9h15-10h00	3-5 ans	42,00\$	CME
Ballet	10h-11h	6-9 ans	56,00\$	CME
Karaté parent/enfant	10h45-11h45	6-12 ans	28,00\$	CME
Escrime japonaise	9h-10h30	6-15 ans	40,00\$	CME

# ACTIVITÉS ADULTES

LUNDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Yoga sur chaise	11h-12h	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Pickleball libre	10h30-12h30	18 ans et plus		CME
Massage thérapeutique	12h-13h	18 ans et plus	64,00 \$	CME
Breakdance	18h-19h	16 ans et plus	56,00 \$	GDP
Karaté	18h30-20h	16 ans et plus	84,00 \$	GDP
Basketball libre	18h30-20h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
Basketball libre	20h00-21h30	16 ans et plus	96,00 \$	CME
Basketball libre	21h30-23h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME



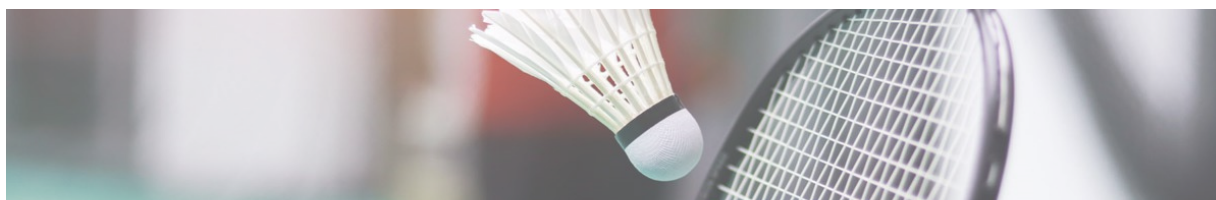
MARDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Étirements tonus et relaxation	9h30-10h30	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Étirement tonus plus	10h30-11h30	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Yoga	12h-13h	16 ans et plus	64,00 \$	CME
Soccer maman enfant	18h-19h	16 ans et plus	64,00 \$	CME
Badminton libre	18h30-20h	16 ans et plus	96,00 \$	JJO
Boot camp	18h -19h30	16 ans et plus	96,00 \$	CME
Qigong	18h -19h30	16 ans et plus	96,00 \$	GDP

MERCREDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Soutien Informatique	9h30-12h30	50 ans et plus		CME
Pickleball libre	10h30-12h	18 ans et plus		CME
Yoga sur chaise	11h00-12h00	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Ballet Fitness	12h - 13h	18 ans et plus	64,00 \$	CME
Aquarelle	19h-21h	16 ans et plus	128,00 \$	En ligne
Danse contemporaine	18h30-19h30	16 ans et plus	64,00 \$	CME
Kung fu	18h30-20h	16 ans et plus	96,00 \$	GDP
Volleyball libre	21h15-22h45	16 ans et plus	96,00 \$	CME



# ACTIVITÉS ADULTES

JEUDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Étirements tonus et relaxation	9h30-10h30	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Étirement tonus plus	10h30-11h30	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Ping pong libre	9:30 - 11h30	18 ans et plus		CME
Relaxation énergétique	12h00-13h00	6-8 ans	64,00\$	CME
Danse urbaine/Hip-hop	18h-19h	16 ans et plus	64,00 \$	GDP
Badminton libre	18h30-20h	16 ans et plus	96,00 \$	JJO
Yoga	19h-20h15	16 ans et plus	80,00 \$	CME



VENDREDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Cardio Latin	11h-12h	50 ans et plus	64,00 \$	GDP
Yoga	12h-13h	18 ans et plus	64,00 \$	CME
Cardio Latin	18h-19h	16 ans et plus	64,00 \$	GDP



SAMEDI				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Karaté parent/enfant	10h45-11h45	16 ans et plus	64,00 \$	CME
Escrime japonaise	9h-10h30	16 ans et plus	40,00\$	CME

# COURS DE LANGUES

LUNDI				
COURS DE LANGUES	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Français - niveau 1	18h-19h30	16 ans et plus	105.00\$	CME

MARDI				
COURS DE LANGUES	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Espagnol - niveau 2	18h-19h30	16 ans et plus	125.00\$	CME



MERCREDI				
COURS DE LANGUES	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Espagnol - niveau 1	18h-19h30	16 ans et plus	125.00\$	CME
Anglais - niveau 2	19h30-21h	16 ans et plus	125.00\$	CME



JEUDI				
COURS DE LANGUES	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Français - niveau 2	18h-19h30	16 ans et plus	125.00\$	CME

VENDREDI				
COURS DE LANGUES	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Anglais - niveau 1	18h-19h30	16 ans et plus	125.00\$	CME
Italien - niveau 1	19h30-21h	16 ans et plus	125.00\$	CME

# PLEIN AIR INTERCULTUREL



Programme  
Plein Air  
Interculturel

MARDI				
PLEIN AIR	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Marches bien-être et épanouissement personnel	17h45-19h45	16 ans et plus	90.00\$	PJM

JEUDI				
PLEIN AIR	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Randonnées botaniques français-anglais	18h00-20h00	16 ans et plus	90.00\$	PJM

LE 1 JUIN 2024, DE 13:30 À 18:30				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Randonnée interculturelle FR/EN/ESP	18h00-20h00	16 ans et plus	90.00\$	PJM

LE 25 MAI 2024, DE 08:45 À 16:00				
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	AGE	PRIX	LIEU
Randonnée botanique au Mont St-Bruno	18h00-20h00	16 ans et plus	90.00\$	PJM



## DATES À RETENIR

- Inscription pour tous le **25 Mars 2024**

## RABAIS NOUVEAUX ARRIVANTS

Nous avons à cœur de rendre nos activités les plus accessibles financièrement pour les nouveaux arrivants à faible revenu. Pour ce faire, nous recevons des dons privés et des subventions qui nous aident dans cette mission.

Vérifiez votre admissibilité aux rabais sur : [www.pleinairinterculturel.com](http://www.pleinairinterculturel.com)

## DATES À RETENIR

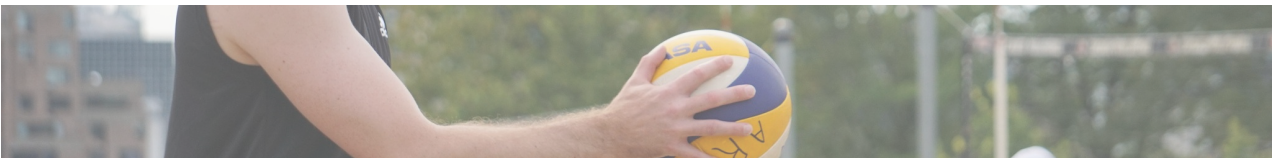
- Pré-inscription le **22 Avril**
- Inscription pour tous le **24 Avril**

## INFORMATIONS

Pour cette année 2024, nous avons dû limiter les inscriptions à un maximum de cinq semaines par enfant.



## VOLLEYBALL DE PLAGE



## DATES À RETENIR

- Ouverture de la saison de volleyball le vendredi **10 Mai 2024**





PRINTEMPS  
2024

ASSOCIATION  
RÉCRÉATIVE  
MILTON ♥ PARC



CAMP DE JOUR  
MILTON ♥ PARC



VOLLEYBALL  
DE PLAGE  
MILTON ♥ PARC



Programme  
Plein Air  
Interculturel

[WWW.MILTONPARK.ORG](http://WWW.MILTONPARK.ORG)