

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2025

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Du 8 septembre au 15 décembre
14 semaines



En partenariat avec :

Montréal 

Québec 

MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

À notre chère communauté,

L'automne 2025 s'installe doucement, avec ses couleurs chaleureuses et son atmosphère réconfortante. C'est la saison idéale pour se retrouver, découvrir et savourer chaque instant.

Nous sommes heureux de vous présenter notre programmation automnale, pensée pour réchauffer vos journées et éveiller votre curiosité, quel que soit votre âge ou vos envies.

Que vous soyez amateurs d'art, de sport, de culture ou simplement désireux de profiter de nouvelles expériences aux parfums d'automne, nous avons imaginé pour vous des activités uniques et inspirées par cette belle saison.

Nous avons hâte de partager avec vous ces moments de convivialité et de découverte, et de faire de cet automne 2025 une saison riche en émotions et en souvenirs.

ANTOINE BASTIEN



SOMMAIRE

INFORMATIONS **02**

ACTIVITÉS ENFANTS **03-04**

ACTIVITÉS ADULTES **05-06-07**

ACTIVITÉS AÎNÉS **08**

**ZONE JEUNESSE &
ACTIVITÉS ADOS** **09**

PLEIN AIR INTERCULTUREL **10**

INFORMATIONS

DATES À RETENIR

- Session du 08 septembre au 15 décembre
- Préinscription : **le 18 Août à 12h00**
- Inscription pour tous : **le 20 Août à 12h00**

COORDONNÉES DES LIEUX DE PRATIQUE

Centre Multiethnique Saint-Louis (CME)

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

Galeries du Parc (GDP)

3590, rue Jeanne-Mance, H2X 2K3
514 872-(0566) ext.0

Pavillon Jean-Jacques-Olier de l'école au Pied-de-la-Montagne (JJO)

309, avenue des Pins Est, H2W 1P5
(entrée par la cour de l'école)

Parc Saint-Michel (PSM)

5114 Avenue Casgrain. Montréal, QC H2T 1W7

RABAIS

• Rabais agencez et épargnez

Pour 2 inscriptions et plus (10%)

• Rabais familial

Pour 2 personnes inscrites et plus (10%)

• Rabais aînés 65 ans et +

25% de rabais (certaines activités exclues)



ACTIVITÉS ENFANTS

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	136,50 \$	JJO
MARDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	136,50 \$	JJO
JEUDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	136,50 \$	JJO
SAMEDI				
ESCRIME JAPONAISE	9h00-10h00	6-15 ans	45,00 \$	CME
ESCRIME JAPONAISE	10h15-11h15	11-15 ans	45,00 \$	CME
KARATÉ	10h00-11h00	6-12 ans	98,00 \$	GDP
JIU-JITSU	11h00-12h00	6-12 ans	98,00 \$	GDP
TAEKWENDO	12h00-13h00	6-12 ans	98,00 \$	GDP



CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
DONJONS & DRAGONS	16h00-18h00	6-12 ans	196,00 \$	GDP
COUTURE ZÉRO DÉCHET	17h00-18h30	7-13 ans	215,00 \$	JJO
MARDI				
COUTURE ZÉRO DÉCHET	17h00-18h30	8-13 ans	215,00 \$	JJO
MERCREDI				
ATELIER DE DESSIN	17h00-18h30	8-14 ans	98,00 \$	GDP
JEUDI				
THÉÂTRE	17h00-18h30	7-12 ans	147,00 \$	CME
ATELIER DE PEINTURE	17h00-18h30	8-14 ans	98,00 \$	GDP

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
BREAKING	16h00-17h00 17h00-18h00	5-8 ans 9-12 ans	98,00 \$ 98,00 \$	CME
MERCREDI				
DANSE CRÉATIVE	16h00-17h00	4-7 ans	98,00 \$	CME
MULTIDANSE	17h00-18h00	8-12 ans	98,00 \$	CME
SAMEDI				
PRÉ-BALLET	9h15-10h00	3-5 ans	68,25 \$	CME
BALLET	10h00-11h00	6-9 ans	91,00 \$	CME

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
MINI-TENNIS	16h15-17h15 17h15-18h15	5-7 ans 8-12 ans	98,00 \$ 98,00 \$	CME
MARDI				
SOCCKER	16h00-17h00 17h00-18h00	6-8 ans 9-12 ans	98,00 \$ 98,00 \$	CME
SOCCKER maman/enfant	18h00-19h00	enfant et maman	49,00 \$	CME
MERCREDI				
BASKETBALL	16h00-17h00 17h00-18h00	6-8 ans 9-12 ans	98,00 \$ 98,00 \$	CME
JEUDI				
KATAG	16h00-17h00	7-12 ans	98,00 \$	CME
VENDREDI				
HOCKEY COSOM	17h00-18h00	6-12 ans	98,00 \$	CME
SAMEDI				
SOCCKER	9h00-10h00 10h15-11h15 11h30-12h30	4-5 ans 6-8 ans 9-12 ans	98,00 \$ 98,00 \$ 98,00 \$	JJO
SOCCKER FÉMININ	12h45-13h45	6-12 ans	50,00 \$	JJO

ACTIVITÉS ADULTES

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
KUNG FU	18h30-20h00	16 ans et plus	168,00 \$	GDP
JEUDI				
AUTO DÉFENSE	18h00-19h30	16 ans et plus	168,00 \$	GDP
BOXE DÉBUTANT	19h30-21h00	16 ans et plus	168,00 \$	GDP
SAMEDI				
ESCRIME JAPONAISE	9h00-10h00	16 ans et plus	45,00 \$	CME
ESCRIME JAPONAISE	10h15-11h15	16 ans et plus	45,00 \$	CME
TAEKWENDO	13h00-14h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
KARATÉ	14h00-15h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
JIU-JITSU BRÉSILIEN	15h00-16h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP



CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
ATELIER DE DESSIN	18h30-20h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
AQUARELLE EN LIGNE	19h00-21h00	16 ans et plus	224,00 \$	EN LIGNE
JEUDI				
ATELIER DE PEINTURE	18h30-20h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
THÉÂTRE	18h30-20h00	16 ans et plus	168,00 \$	CME
SAMEDI				
ATELIER D'ARCHITECTURE	10h30-12h30	16 ans et plus	208,00 \$	CME

MISE EN FORME

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
YOGA AVEC CAMILLE	12h00-13h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME
PILATES	18h00-19h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
BOOTCAMP	18h00-19h30	16 ans et plus	156,00 \$	CME
STRETCH & FITNESS	19h00-20h00	16 ans et plus	112,00 \$	GDP
JEUDI				
QIGONG	10h00-11h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
RELAXATION & MÉDITATION	11h30-12h30	16 ans et plus	112,00 \$	CME
VENDREDI				
YOGA AVEC CAMILLE	12h00-13h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
PICKLEBALL LIBRE	10h30- 12h00	16 ans et plus	65,00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	168,00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	168,00 \$	CME
MARDI				
PING PONG LIBRE	9h30-11h30	16 ans et plus	GRATUIT	CME
SOCCE MAMAN ENFANT	18h00-19h00	16 ans et plus	49,00 \$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	168,00 \$	JJO
VOLLEYBALL LIBRE	19h15-20h45	16 ans et plus	168,00 \$	CME
MERCREDI				
PICKLEBALL LIBRE	10h30- 12h00	16 ans et plus	70,00 \$	CME
SOCCE LIBRE	19h30-21h00	16 ans et plus	168,00 \$	CME
JEUDI				
BASKETBALL FÉMININ	17h00-18h00	17 ans et plus	48,00 \$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	168,00 \$	JJO
BADMINTON LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	168,00 \$	JJO
VENDREDI				
PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE	10h30- 12h00	16 ans et plus	70,00 \$	CME
GOALBALL	18h00-19h30	16 ans et plus	144,00 \$	CME

ACTIVITÉS ADULTES

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
TONUS BARRE	12h00-13h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME
TONUS BARRE	18h00-19h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME
MERCREDI				
CARDIO LATIN	18h00-19h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME

COURS DE LANGUES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
ESPAGNOL	18h00-19h30	16 ans et plus	204.62 \$	CME

NOUVEAUTÉS

SPORTS LIBRES – FIN DE SEMAINE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
SAMEDI				
BASKETBALL LIBRE COMPÉTITIF	14h00-15h30	16 ans et plus	112,00 \$	CME
PICKLEBALL LIBRE	15h30 - 17h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME
BADMINTON LIBRE	17h00 - 18h30	16 ans et plus	112,00 \$	CME
SOCCE LIBRE	19h00 - 20h30	16 ans et plus	112,00 \$	CME
DIMANCHE				
SPORTS DE RAQUETTES	10h30- 12h00	16 ans et plus	À la carte	CME
VOLLEYBALL AVANCÉE	14h00 - 15h30	16 ans et plus	112,00 \$	CME

ACTIVITÉS 50 ANS +

MISE EN FORME

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	50 ans et plus	112,00 \$	GDP
MARDI				
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	50 ans et plus	112,00 \$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	50 ans et plus	112,00 \$	GDP
MERCREDI				
CLUB DE MARCHE	10h00-11h00	50 ans et plus	40,00 \$	GDP
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	50 ans et plus	112,00 \$	GDP
JEUDI				
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	50 ans et plus	112,00 \$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	50 ans et plus	112,00 \$	GDP

CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
BRIDGE	14h00-16h00	50 ans et plus	40,00 \$	GDP
SAMEDI				
ATELIER DE DESSIN	10h00-12h00	16 ans et plus	112,00 \$	CME



ESPACE JEUNESSE



L'ESPACE JEUNESSE DE RETOUR

Reprise de l'espace jeunesse le **16 septembre**

Horaires de l'Espace Jeunesse

- **Mardi, mercredi et vendredi : de 15h à 19h**
- **Un samedi sur deux : de 15h à 20h**

Nous vous accueillons dans une ambiance conviviale pour partager, échanger et participer à nos activités !

ACTIVITÉS ADOS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
BASKET ADOS MASCULIN	18h00-19h15	50 ans et plus	40,00 \$	CME
JEUDI				
BASKETBALL ADOS FÉMININ	17h00-18h00	16 ans et plus	50,00 \$	CME



PLEIN AIR INTERCULTUREL

C'EST QUOI LE PROGRAMME PLEIN AIR INTERCULTUREL ?

Notre programme de plein air interculturel a pour objectif de rapprocher les nouveaux arrivants et les autres Montréalais grâce à des activités ludiques en extérieur. Il offre aux nouveaux arrivants l'opportunité de découvrir et de s'initier à nos sports traditionnels de plein air, tout en s'amusant tout au long de l'année.



À RETENIR

- Session automne disponible sur www.pleinairinterculturel.com

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.

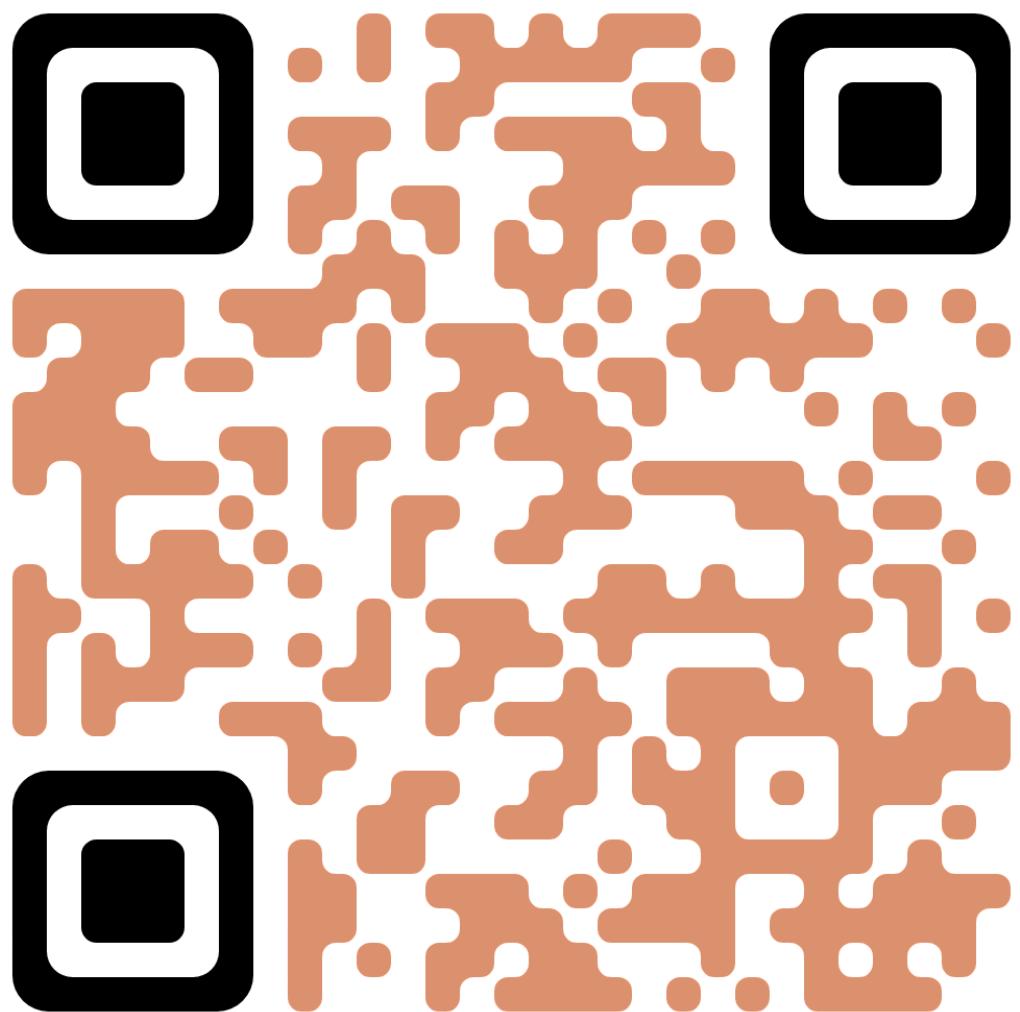
Vérifiez votre admissibilité aux rabais sur : www.pleinairinterculturel.com

**Pour suivre nos actualités,
rejoignez-nous sur Facebook et Instagram :**

www.facebook.com/ARMiltonParc

www.instagram.com/milton_parc





**ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♡ PARC**