

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC

PROGRAMMATION

HIVER 2026

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Du 12 janvier au 13 avril
12 semaines



En partenariat avec :

Montréal 

Québec 

MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

À notre chère communauté,

L'hiver 2026 approche, apportant avec lui sa lumière apaisante, ses paysages enneigés et cette ambiance particulière qui invite autant à la douceur qu'à l'énergie renouvelée. C'est la saison idéale pour se rassembler, bouger, créer et profiter pleinement de moments chaleureux malgré le froid.

Nous sommes heureux de vous présenter notre programmation hivernale, conçue pour égayer vos journées, stimuler votre curiosité et offrir des activités adaptées à tous les âges, tous les rythmes et toutes les envies.

Que vous soyez passionnés de plein air, d'arts, de sport, ou simplement en quête de nouvelles expériences qui réchauffent le cœur, nous avons imaginé pour vous une série d'activités uniques, inspirées par la magie de l'hiver.

Nous avons hâte de vivre avec vous cette saison 2026, riche en découvertes, en rencontres et en souvenirs qui dureront bien au-delà de la neige fondu.

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 **10-11**

INFORMATIONS

DATES À RETENIR

- Session du 12 janvier au 13 avril
- Préinscription : **le 1 décembre à 12h00**
- Inscription pour tous : **le 3 décembre à 12h00**

COORDONNÉES DES LIEUX DE PRATIQUE

Centre Multiethnique Saint-Louis (CME)

3555, rue Saint-Urbain, H2X 2N6

514 843-(7000)

Galeries du Parc (GDP)

3590, rue Jeanne-Mance, H2X 2K3

514 843-(7000)

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)

RABAIS

• Rabais agencez et épargnez

Pour 2 inscriptions et plus (10%) (certaines activités exclues)

• Rabais familial

Pour 2 personnes inscrites et plus (10%) (certaines activités exclues)

• Rabais aînés 65 ans et +

25% de rabais (certaines activités exclues)



ACTIVITÉS ENFANTS

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	5-12 ans	126,00 \$	JJO
MARDI				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	5-12 ans	126,00 \$	JJO
JEUDI				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	5-12 ans	126,00 \$	JJO
<i>CAPOEIRA PARENTS-ENF</i>	17h30-18h30	5-12 ans	84,00 \$	GDP
SAMEDI				
<i>ESCRIME JAPONAISE DÉBUTANT</i>	9h00-10h00	6-15 ans	45,00 \$	CME
<i>ESCRIME JAPONAISE INTERMÉD.</i>	10h15-11h15	11-15 ans	45,00 \$	CME
<i>NAGINATA</i>	11h30-12h30	10 ans et plus	45,00 \$	CME
<i>KARATÉ</i>	10h00-11h00	6-12 ans	77,00 \$	GDP
<i>JIU-JITSU</i>	11h00-12h00	6-12 ans	77,00 \$	GDP
<i>TAEKWONDO</i>	12h00-13h00	6-12 ans	77,00 \$	GDP



CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>COUTURE ZÉRO DÉCHET</i>	17h00-18h30	7-13 ans	205,00 \$	JJO
<i>D&D</i>	16h15-18h15	6-12 ans	168,00 \$	GDP
MARDI				
<i>COUTURE ZÉRO DÉCHET</i>	17h00-18h30	8-13 ans	205,00 \$	JJO
MERCREDI				
<i>ATELIER DE DESSIN</i>	17h00-18h00	7-14 ans	84,00 \$	GDP
JEUDI				
<i>ATELIER CRÉATIF</i>	16h00-17h00	5-10 ans	84,00 \$	GDP
<i>THÉÂTRE</i>	17h00-18h30	7-12 ans	126,00 \$	CME
<i>ATELIER DE PEINTURE</i>	17h00-18h00	7-14 ans	84,00 \$	GDP

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
BREAKING	16h00-17h00 17h00-18h00	5-8 ans 9-12 ans	84,00 \$ 84,00 \$	CME CME
MERCREDI				
DANSE CRÉATIVE	16h00-17h00	4-7 ans	84,00 \$	CME
MULTIDANSE	17h00-18h00	8-12 ans	84,00 \$	CME
SAMEDI				
PRÉ-BALLET	9h15-10h00	3-5 ans	57,75 \$	CME
BALLET	10h00-11h00	6-9 ans	77,00 \$	CME

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
MINI-TENNIS	16h15-17h15 17h15-18h15	5-7 ans 8-12 ans	84,00 \$ 84,00 \$	CME
MARDI				
SOCCKER	16h00-17h00 17h00-18h00	6-8 ans 9-12 ans	84,00 \$ 84,00 \$	CME
SOCCKER maman/enfant	18h00-19h00	8-12 ans	42,00 \$	CME
MERCREDI				
BASKETBALL	16h00-17h00 17h00-18h00	6-8 ans 9-12 ans	84,00 \$ 84,00 \$	CME
JEUDI				
KATAG	16h00-17h00	8-12 ans	84,00 \$	CME
VENDREDI				
HOCKEY COSOM	17h00-18h00	6-12 ans	77,00 \$	CME
SAMEDI				
SOCCKER	9h00-10h00 10h15-11h15 11h30-12h30	4-5 ans 6-8 ans 9-12 ans	77,00 \$ 77,00 \$ 77,00 \$	JJO
SOCCKER FÉMININ	12h45-13h45	6-12 ans	40,00 \$	JJO

ACTIVITÉS ADULTES

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
ESCRIME JAPONAISE AVANCÉ	19h15-20h15	16 ans et plus	80,00 \$	CME
MERCREDI				
KUNG FU	18h30-20h00	16 ans et plus	144,00 \$	GDP
JEUDI				
CAPOEIRA PARENTS-ENF	17h30-18h30	16 ans et plus	48,00 \$	GDP
BOXE DÉBUTANT	18h30-20h00	16 ans et plus	144,00 \$	GDP
SAMEDI				
ESCRIME JAPONAISE DÉBUTANT	9h00-10h00	16 ans et plus	45,00 \$	CME
ESCRIME JAPONAISE INTERMÉD.	10h15-11h15	16 ans et plus	45,00 \$	CME
NAGINATA	11h30-12h30	16 ans et plus	45,00 \$	CME



CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
ATELIER DE DESSIN	18h00-19h30	16 ans et plus	144,00 \$	GDP
AQUARELLE EN LIGNE	19h00-21h00	16 ans et plus	192,00 \$	EN LIGNE
JEUDI				
ATELIER DE PEINTURE	18h00-19h30	16 ans et plus	144,00 \$	GDP
THÉÂTRE ET IMPROVISATION	18h30-20h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME

MISE EN FORME

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
QIGONG	10h00-11h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
CUISSE-ABDO-FESSIER	18h00-19h00	16 ans et plus	96,00 \$	GDP
HIIT	19h00-20h00	16 ans et plus	96,00 \$	GDP
MARDI				
YOGA AVEC CAMILLE	12h00-13h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
PILATES	18h00-19h00	16 ans et plus	96,00 \$	GDP
QIGONG	18h00-19h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
STRETCH & FITNESS	19h15-20h15	16 ans et plus	96,00 \$	GDP
MERCREDI				
RELAXATION ET MÉDITATION	11h30-13h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
JEUDI				
YOGA AVEC CAMILLE	12h00-13h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME
VENDREDI				
PILATES	12h00-12h50	16 ans et plus	88,00 \$	GDP
BOOTCAMP	18h15 à 19h15	16 ans et plus	88,00 \$	GDP

DANCES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
TONUS BARRE	12h00-13h00 18h00-19h00	16 ans et plus	96,00 \$ 96,00 \$	CME
MERCREDI				
CARDIO LATIN	18h00-19h00	16 ans et plus	96,00 \$	CME



SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
PICKLEBALL	10h30- 12h00	16 ans et plus	60,00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	144,00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	144,00 \$	CME
MARDI				
PING PONG LIBRE	9h00-10h45	16 ans et plus	GRATUIT	CME
SOCCER MAMAN ENFANT	18h00-19h00	16 ans et plus	42,00 \$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	144,00 \$	JJO
MERCREDI				
PICKLEBALL	10h30- 12h00	16 ans et plus	60,00 \$	CME
SOCCER LIBRE	19h30-21h00	16 ans et plus	144,00 \$	CME
JEUDI				
BASKETBALL FÉMININ	17h00-18h00	16 ans et plus	44,00 \$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	144,00 \$	JJO
BADMINTON LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	144,00 \$	JJO
PICKLEBALL	18h15-19h45	16 ans et plus	96,00 \$	CME
VENDREDI				
PICKLEBALL INTERMÉDIAIRE	10h30- 12h00	16 ans et plus	55,00 \$	CME
SAMEDI				
BASKETBALL COMPÉTITIF	14h00-15h30	16 ans et plus	132,00 \$	CME

ATELIER DE LANGUES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE II	18h00-19h30	16 ans et plus	180,00 \$	CME
JEUDI				
ESPAGNOL - CONVERSATION	18h00-19h30	16 ans et plus	180,00 \$	CME

ACTIVITÉS 55 ANS +

MISE EN FORME

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
MARDI				
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
MULTI DANSE	12h30-13h30	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
MERCREDI				
CLUB DE MARCHE	10h00-11h00	55 ans et plus	40\$	GDP
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
JEUX DE SOCIÉTÉ	14h00-16h00	55 ans et plus	40\$	GDP
JEUDI				
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	55 ans et plus	96,00 \$	GDP
SAMEDI				
COURS DE DESSIN D'OBSERVATION ET DE CRÉATION	10h00-12h00	55 ans et plus	40\$	GDP



ESPACE JEUNESSE



L'ESPACE JEUNESSE EN 2026

Reprise de l'espace jeunesse la semaine du **12 janvier**.

Horaires de l'Espace Jeunesse

- Mercredi, vendredi et dimanche: 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	12-17 ans	40,00 \$	CME
JEUDI				
BASKETBALL ADOS FÉMININ	17h00-18h00	12-17 ans	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.



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

ACTIVITÉS HIVER 2026

COURS DE SKI DE FOND

JOUR	HEURE	PRIX	LIEU*
COURS DE SKI DE FOND NIVEAU 1			
Mercredi 7 janvier	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
Lundi 12 janvier	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
Lundi 19 janvier	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
Jeudi 05 mars	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
COURS DE SKI DE FOND NIVEAU 2			
Lundi 26 janvier	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
Lundi 02 février	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
COURS DE SKI DE FOND NIVEAU 3			
Lundi 09 février	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
Lundi 16 février	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
COURS DE SKI DE FOND NIVEAU 4			
Lundi 23 février	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance
COURS DE SKI DE FOND MULTI-NIVEAU			
Lundi 02 Mars	18h30-20h00	45.00\$*	Parc Jeanne-Mance

PLEIN AIR INTERCULTUREL

ACTIVITÉS HIVER 2026

CYCLE DE 3 COURS DE SKI DE FOND

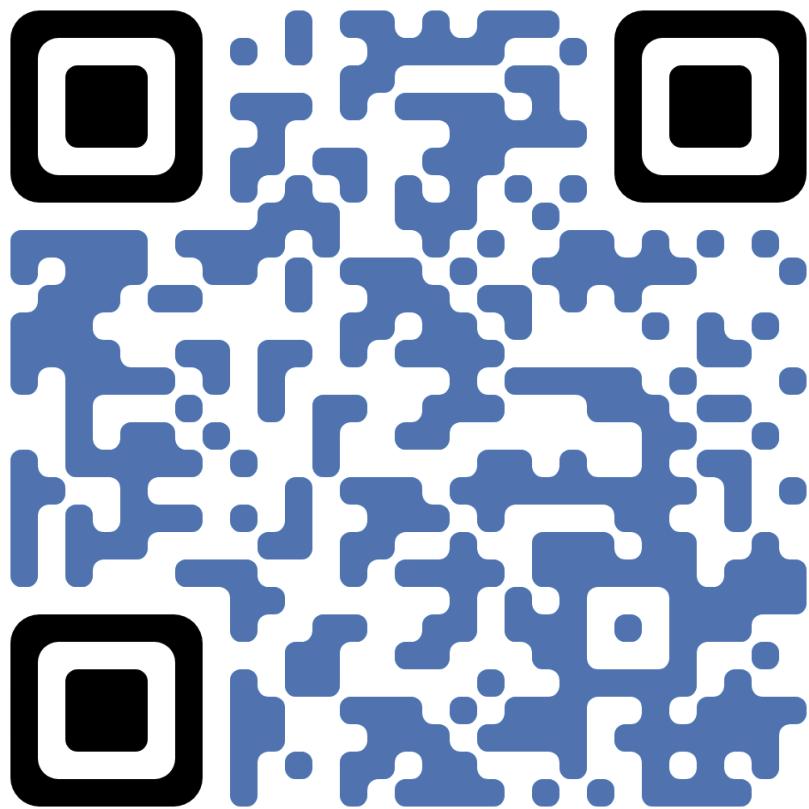
JOUR	HEURE	PRIX	LIEU*
CYCLE DE 3 COURS (JANVIER)			
mardi 06 janvier mardi 13 janvier mardi 20 janvier	18h30-20h00	125,00 \$*	Parc Jeanne-Mance
vendredi 09 janvier vendredi 16 janvier vendredi 23 janvier	13h30-15h00	125,00 \$*	Parc Jeanne-Mance
CYCLE DE 3 COURS (FÉVRIER)			
mardi 03 février mardi 10 février mardi 17 février	18h30-20h00	125,00 \$*	Parc Jeanne-Mance
vendredi 06 février vendredi 13 février vendredi 20 février	13h30-15h00	125,00 \$*	Parc Jeanne-Mance

RAQUETTE, CRAMPONS ET MARCHE HIVERNALE

JOUR	HEURE	PRIX	LIEU*
RANDONNÉES EN RAQUETTE ET DISCUSSIONS INTERCULTURELLES			
3 fois à partir du 8 janvier 2026	18h00-20h00	Gratuit sur dépôt	Parc Jeanne-Mance

PLUS D'ACTIVITÉS À VENIR PROCHAINEMENT....





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

www.facebook.com/ARMiltonParc

www.instagram.com/milton_parc



ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC