

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC

PROGRAMMATION

AUTOMNE 2026

ACTIVITÉS DE LOISIRS

INSCRIPTION POUR TOUS : 12 AOÛT

Du 08 septembre au 14 Décembre
14 semaines

En partenariat avec :

Montréal 

Québec 



MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

Chère communauté,

L'automne 2026 approche, apportant avec lui ses couleurs chaleureuses, son air plus frais et cette envie de retrouver un rythme, de se rassembler et de profiter pleinement de la saison. C'est le moment idéal pour reprendre de bonnes habitudes, découvrir de nouvelles activités, bouger, créer et partager de beaux moments ensemble.

Nous sommes heureux de vous présenter notre programmation automnale, pensée pour éveiller votre curiosité, vous garder actifs et vous offrir une variété d'activités adaptées à tous les âges, tous les rythmes et toutes les envies.

Que vous soyez passionnés de sport, d'arts, de bien-être ou simplement à la recherche de nouvelles expériences et de moments à partager, nous avons préparé pour vous une programmation diversifiée, conviviale et accessible, à l'image de notre communauté.

Nous avons hâte de vivre avec vous cette saison d'automne 2026, riche en découvertes, en rencontres et en beaux moments qui sauront réchauffer les journées plus fraîches.

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 14 décembre 2026
- Inscription pour tous : **le mercredi 12 Août à 12h00**

COORDONNÉES DES LIEUX DE PRATIQUE

Centre Multiethnique Saint-Louis (CME)

3555, rue Saint-Urbain, H2X 2N6
514 843-(7000)

Galleries 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)

Parc Saint-Michel

Avenue Laurier/Rue saint-Dominique
514 843-(7000)

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)



ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	144.30\$	JJO
MARDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	155.40\$	JJO
JEUDI				
JUDO	17h00-18h30	5-12 ans	155.40\$	JJO
CAPOEIRA	17h30-18h30	5-12 ans	77.70\$	GDP
SAMEDI				
ESCRIME JAPONAISE DÉBUTANT	9h00-10h00	6-15 ans	60.00\$	CME
ESCRIME JAPONAISE INTERMÉD.	10h15-11h15	11-15 ans	60.00\$	CME
NAGINATA	11h30-12h30	6-15 ans	60.00\$	GDP
KARATÉ SHOTOKAN	13h30-14h30	6-12 ans	103.60\$	GDP



CULTURELLES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
COUTURE ZÉRO DÉCHET	17h00-18h30	7-13 ans	215.00\$	JJO
MARDI				
COUTURE ZÉRO DÉCHET	17h30-18h30	8-13 ans	150.00\$	JJO
MERCREDI				
ATELIER DE DESSIN	17h00-18h00	8-14 ans	77.70\$	GDP
JEUDI				
ATELIER CRÉATIFS	16h00-17h00	5-10 ans	77.70\$	GDP
ATELIER PEINTURE	17h00-18h00	8-14 ans	77.70\$	GDP
THÉÂTRE	17h00-18h30	7-12 ans	155.40\$	CME

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>BREAKING</i>	16h00-17h00	5-8 ans	96.20\$	CME
	17h00-18h00	9-12 ans	96.20\$	CME
MERCREDI				
<i>DANSE CRÉATIVE</i>	16h00-17h00	4-7 ans	103.60\$	CME
<i>MULTIDANSE</i>	17h00-18h00	8-12 ans	103.60\$	CME
SAMEDI				
<i>PRÉ-BALLET</i>	9h15-10h00	3-5 ans	72.15\$	CME
<i>BALLET</i>	10h00-11h00	6-9 ans	96.20\$	CME

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
MINI-TENNIS	16h00-16h45	5-9 ans	61.05\$	CME
	16h45-17h45	6-12 ans	81.40\$	
	17h45-18h45	6-12 ans	81.40\$	
MARDI				
SOCCER	16h00-17h00	6-8 ans	103.60\$	CME
	17h00-18h00	9-12 ans	103.60\$	
SOCCER maman/enfant	18h15-19h15	8-12 ans	51.80\$	CME
MERCREDI				
BASKETBALL	16h00-17h00	6-8 ans	103.60\$	CME
	17h00-18h00	9-12 ans	103.60\$	
JEUDI				
KATAG	16h00-17h15	8-12 ans	129.50\$	CME
VENDREDI				
HOCKEY COSOM	17h00-18h00	6-12 ans	103.60\$	CME
SAMEDI				
SOCCER	9h00-10h00	4-5 ans	103.60\$	JJO
	10h15-11h15	6-8 ans	103.60\$	
	11h30-12h30	9-12 ans	103.60\$	
SOCCER FÉMININ	12h45-13h45	6-12 ans	60.00\$	JJO

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
<i>KUNG FU</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	177.45\$	CME
<i>ESCRIME JAPONAISE AVANCÉ</i>	19h30-20h30	16 ans et plus	85.00\$	CME
MERCREDI				
<i>KUNG FU</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	177.45\$	GDP
JEUDI				
<i>BOXE DÉBUTANT</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	118.30\$	GDP
SAMEDI				
<i>ESCRIME JAPONAISE DÉBUTANT</i>	9h00-10h00	16 ans et plus	60.00\$	CME
<i>ESCRIME JAPONAISE INTERMÉD.</i>	10h15-11h15	16 ans et plus	60.00\$	CME
<i>NAGINATA</i>	11h30-12h30	16 ans et plus	60.00\$	CME



CULTURELLES

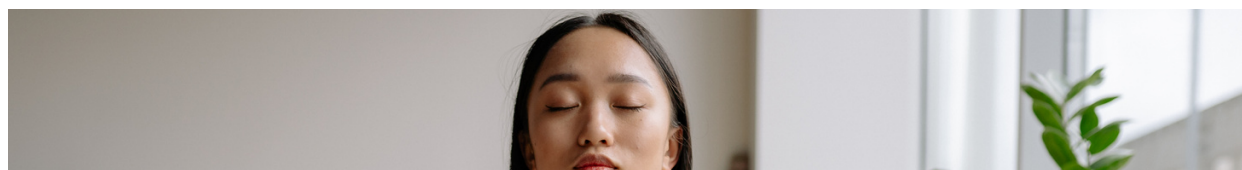
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
<i>ESPAGNOL INTER.</i>	18h15-19h45	16 ans et plus	204.62\$	CME
MERCREDI				
<i>AQUARELLE EN LIGNE</i>	19h00-21h00	16 ans et plus	236.60\$	EN LIGNE
<i>ATELIER DE DESSIN</i>	18h00-19h30	16 ans et plus	118.30\$	GDP
JEUDI				
<i>ATELIER DE PEINTURE</i>	18h00-19h30	16 ans et plus	118.30\$	GDP
<i>ESPAGNOL DÉBUTANT</i>	18h15-19h45	16 ans et plus	204.62\$	CME

MISE EN FORME

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>CUISSE-ABDO-FESSIER</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	109.85\$	GDP
<i>YOGA AVEC SOA</i>	18h15-19h15	16 ans et plus	55.00\$	CME
<i>HIIT</i>	19h15-20h15	16 ans et plus	109.85\$	GDP
MARDI				
<i>YOGA AVEC CAMILLE</i>	12h00-13h00	16 ans et plus	118.30\$	CME
<i>PILATES</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	118.30\$	GDP
<i>STRETCH & FITNESS</i>	19h15-20h15	16 ans et plus	118.30\$	GDP
MERCREDI				
<i>ESSEINTRICS</i>	12h00-13h00	16 ans et plus	118.30\$	CME
JEUDI				
<i>MOUVEMENTS ET MÉDITATION</i>	12h-13h15	16 ans et plus	70,00\$	CME
VENDREDI				
<i>ESSEINTRICS</i>	18h30-19h30	16 ans et plus	118.30\$	CME
<i>YOGA AVEC CAMILLE</i>	12h00-13h00	16 ans et plus	118.30\$	CME
SAMEDI				
<i>SOPHROLOGIE</i>	10h15-11h00	16 ans et plus	50,00 \$	CME

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>TONUS BARRE</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	109.85\$	CME
MERCREDI				
<i>CARDIO LATIN</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	118.30\$	CME
<i>DANSE ANTILLAISE EN COUPLE</i>	20h00-21h30	16 ans et plus	118,30 \$	GDP
VENDREDI				
<i>CARDIO DANSE CARAIBES</i>	18h15 -19h15	16 ans et plus	70,00 \$	CME



SPORTS

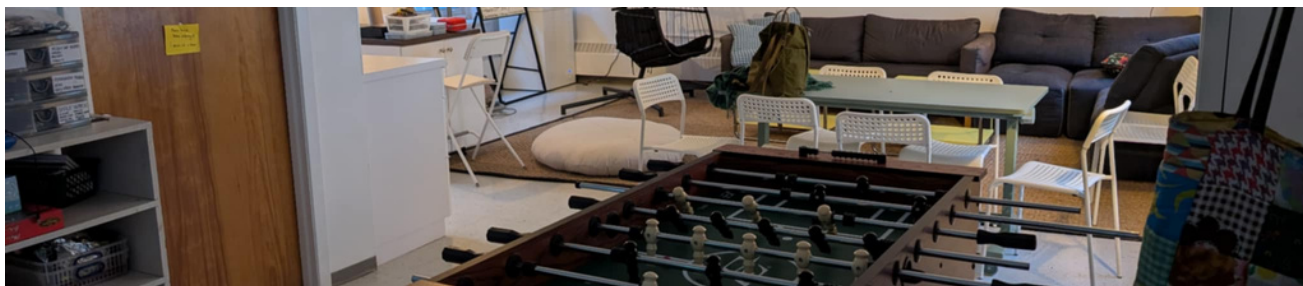
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
PICKLEBALL	10h00-12h00	16 ans et plus	65,00 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	19h00-20h30	16 ans et plus	139,43 \$	CME
BASKETBALL LIBRE	20h30-22h00	16 ans et plus	139,43 \$	CME
MARDI				
PING PONG LIBRE	9h00-11h00	16 ans et plus	GRATUIT	CME
SOCCER MAMAN ENFANT	18h15-19h15	16 ans et plus	51.80\$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	177,45 \$	JJO
BADMINTON LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	177,45 \$	JJO
MERCREDI				
PICKLEBALL	10h00-12h00	16 ans et plus	80,00 \$	CME
SOCCER LIBRE	19h30-21h00	16 ans et plus	177,45 \$	CME
JEUDI				
BASKETBALL FÉMININ	17h30-18h30	16 ans et plus	59,15 \$	CME
BADMINTON LIBRE	18h30-20h00	16 ans et plus	177,45 \$	JJO
BADMINTON LIBRE	20h00-21h30	16 ans et plus	177,45 \$	JJO
PICKLEBALL	18h45-20h15	16 ans et plus	177,45 \$	CME
VENDREDI				
PICKLEBALL	10h00-12h00	16 ans et plus	80,00 \$	CME
SAMEDI				
BASKETBALL COMPÉTITIF	14h00-15h30	16 ans et plus	67.60 \$	CME



ACTIVITÉS 55 ANS +

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>YOGA SUR CHAISE</i>	10h45-11h45	55 ans et plus	109,85 \$	GDP
<i>CLUB DE FLÉCHETTES</i>	12h00-15h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
<i>SHUFFLEBOARD</i>	13h00-16h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
MARDI				
<i>ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION</i>	9h30-10h30	55 ans et plus	118,30 \$	GDP
<i>ÉTIREMENT TONUS PLUS</i>	10h30-11h30	55 ans et plus	118,30 \$	GDP
<i>YOGA SUR CHAISE</i>	11h00-12h00	55 ans et plus	67,60 \$	GDP
MERCREDI				
<i>ATELIER INFORMATIQUE</i>	10h00-12h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
<i>COUTURE PAR PROJET</i>	9h30-10h30	55 ans et plus	Gratuit	GDP
<i>YOGA SUR CHAISE</i>	10h45-11h45	55 ans et plus	118,30 \$	GDP
<i>CLUB DE FLÉCHETTES</i>	12h00-15h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
<i>SHUFFLEBOARD</i>	13h00-16h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
JEUDI				
<i>ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION</i>	9h30-10h30	55 ans et plus	118,30 \$	GDP
<i>CLUB DE MARCHÉ</i>	10h00-11h00	55 ans et plus	Gratuit	GDP
<i>ÉTIREMENT TONUS PLUS</i>	10h30-11h30	55 ans et plus	118,30 \$	GDP





L'ESPACE JEUNESSE EN 2026

Reprise de l'espace jeunesse la semaine du **02 septembre**.

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	50.00\$	CME
JEUDI				
BASKETBALL ADOS FÉMININ	17h30-18h30	12-17 ans	59,15 \$	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 AUTOMNE 2026

BIENTÔT DISPONIBLE





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

www.facebook.com/ARMiltonParc

www.instagram.com/milton_parc



**ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC**