

Hiver 2023

du 16 janvier au 9 avril 2023

(12 semaines cours adultes, 16 semaines cours enfants)

2275, boul. St-Joseph Est
Montréal, Québec, H2H 1G4
514 872-6830
www.centreduplateau.qc.ca

HEURES :

Lundi au vendredi : 7 h à 22 h
Samedi et dimanche : 8 h à 17 h

Pré inscriptions :
du 21 novembre au 22 décembre 2022

Inscriptions :
À partir du 3 janvier 2023 à 8h



En partenariat avec



En partenariat avec :



ACTIVITÉS ADULTE (18 ANS ET PLUS)

Activités physiques et sportives

COURS DE 1h

1 cours 110 \$

12 \$ à la carte

COURS DE 1h30

1 cours 135 \$

12 \$ à la carte

LUNDI

Essentric en douceur

10h30 à 11h30

Pilates

18h30 à 19h30

Tonus Plus

18h30 à 19h30

Hip Hop ADULTE

19h30 à 20h30

Abdos-Fessier

19h45 à 20h45

MARDI

Essentric

10h30 à 11h30

Tonus Raffermissment

12h00 à 13h00

Essentric

18h30 à 19h30

MultiDanse

18h00 à 19h00

Savate

19h30 à 21h00

MERCREDI

Zumba

18h15 à 19h15

Conditionnement physique PLUS

18h15 à 19h45

Ballet ADULTE (tout niveau)

20h15 à 21h15

JEUDI

Tonus Raffermissment

10h30 à 11h30

Essentric

12h00 à 13h00

VENDREDI

Pilates

10h30 à 11h30



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE BADMINTON

Lundi, mercredi 10h à 11h30

130 \$

SPINNING

Lundi mercredi et vendredi 12h00 à 12h45

Mardi 18h30 à 19h30

Jeudi 19h45 à 20h45

12 semaines

1 cours 130 \$

12 \$ à la carte

LIGUE HOCKEY COSOM FÉMININ

Lundi 18h30 à 20h00

Mardi 18h30 à 20h00

COURS HIIT

Nouveau!

Cardio

Lundi 12:10

Full body weighted

Mardi 12:10

Booty burner

Mercredi 12:10

Tabata 50+

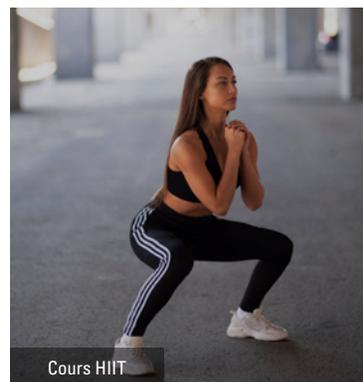
Jeudi 12:10

Bootcamp

Vendredi 12:10

Cours 30 minutes

6 \$ à la carte



ACTIVITÉS ADULTE (18 ANS ET PLUS)

Sports de raquettes

Badminton / Pickleball / Mini-Tennis / Aki-Volley / Ping Pong

- Réservation 24 heures à l'avance;
- Les réservations se font en ligne seulement via notre site internet centreduplateau.qc.ca.
- Choisir le sports de raquette que vous voulez pratiquer!

30 \$ / terrain

JOUR semaine 1h30 au choix

Lundi	11h30 à 13h
Mardi	10h30 à 12h / 11h30 à 13h
Mercredi	11h30 à 13h
Jeudi	10h30 à 12h / 11h30 à 13h
Vendredi	8h30 à 10h / 11h30 à 13h
Vendredi	13h à 14h30

SOIR semaine 1h30

Mercredi	20h00 à 21h30
Jeudi	18h30 à 20h00 / 20h00 à 21h30

La fin de semaine (Périodes fixes)

Samedi

8h30 à 10h / 10h à 11h30 / 11h30 à 13h / 13h00 à 14h30 / 14h30 à 16h

Dimanche

8h30 à 10h / 10h à 11h30 / 11h30 à 13h / 13h à 14h30 / 14h30 à 16h

PING PONG

Coût : 10 \$ par table

- Avant de vous présenter, vous devez réserver votre place au **514 872-6830** et ce, seulement une journée à l'avance.
- Samedi et dimanche** 10h00 à 11h30, 11h30 à 13h00, 13h00 à 14h30.



Badminton

Activités aquatiques

AQUAFORME

Lundi au jeudi 10h à 11h / 11h05 à 12h05

1 cours 110 \$

12 \$ à la fois

AQUA PRÉNATAL

Lundi 19h30 à 20h30

1 cours 130 \$

14 \$ à la fois

AQUA-COMBO

Mercredi 19h30 à 20h30

1 cours 110 \$

12 \$ à la fois

AQUA-SPINNING

Mardi 19h30 à 20h30

Mercredi 12h05 à 13h00

Jeudi 18h30 à 19h30

Vendredi 10h00 à 11h00

1 cours 130 \$

ENTRAÎNEMENT DE NATATION

MATINS - Lundi, Mercredi, Vendredi
6h30 à 7h45

1 cours 120 \$

2 cours 216 \$

3 cours 306 \$

NAGEUR ADULTE

Nageur adulte 1 : Lundi 13h00 à 13h55

Nageur adulte 2 : Lundi 14h15 à 15h10

1 cours 110 \$

NAGER POUR LA FORME

Jeudi 19h15 à 20h30

10 \$ à la fois

Réservation 24h à l'avance

PARCOURS CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

Mardi 18h30 à 19h30

1 cours 130 \$

Activités de détente

HATHA YOGA (DÉBUTANT)

Mardi 9h30 à 11h00

135 \$

13 \$ à la fois

HATHA YOGA (POUR TOUS)

Mardi et Jeudi 18h30 à 20h00

135 \$

13 \$ à la fois

YOGA NIDRA

Lundi 18h30 à 20h00

135 \$

YOGA NIDRA (DÉBUTANT)

Jeudi 10h00 à 11h00

105 \$

HATHA FLOW

Jeudi 18h30 à 20h00

135 \$

YOGA DÉBUTANT

Mercredi 18h30 à 20h00

135 \$



Yoga

Activités culturelles



ESPAGNOL POUR VOYAGEUR

Mercredi 18h30 à 20h30

140 \$

ANGLAIS

Mercredi 18h30 à 20h00

140 \$

ITALIEN DÉBUTANT

Mardi 13h00 à 15h00

140 \$



CLUB SANTÉ 50 ANS +



Tai-chi

Cet hiver, le CDP vous propose le bien-être par le mouvement. À tout âge, l'activité physique permet de (ré)aligner corps, coeur et esprit, alors profitez des activités hivernales pour garder la forme en bonne compagnie.

CLUB DE MARCHÉ

Cet hiver, on vous invite à chausser vos bottes et à enfiler vos mitaines pour découvrir les grands parcs et les lieux urbains sous une couverture de neige. Passer du temps à l'air frais permet de renforcer le corps et de garder le moral pendant la saison hivernale. Alors profitez-en ! (*Crampons et bâtons de marche disponibles au besoin*)

17 janvier au 4 avril - 12 semaines

(Max : 20 participants)

Animé par Ann Mitchell

Mardi 13 h 30 à 15 h 30 50 \$

QI-GONG

Venez pratiquer les « 12 mouvements de Dao Yin », une routine qui permet de stimuler la circulation du Qi, d'améliorer l'harmonie corps-esprit et de développer la coordination et la souplesse grâce à une succession de mouvements ascendants et descendants, d'étirement et de relâchement.

Accessible à tous.

(Max : 12 participants)

Animé par Irène Ho

Mercredi 10h00 à 11h00 135 \$

TAI-CHI

En plus de travailler l'équilibre et la posture, la pratique régulière du Tai Chi permet de développer la coordination et d'améliorer l'harmonie entre le corps, l'esprit et le Qi. Pour cette session d'hiver 2023, découvrez la partie 1 (Terre) du Tai Chi style Yang forme longue.

Accessible à tous.

(Max : 12 participants)

Animé par Irène Ho

Mercredi 11h00 à 12h00 135 \$

COUPS DE COEUR CULTURELS

Venez partager vos découvertes culturelles (film, lecture, danse, théâtre, musique) avec d'autres amateur.e.s d'art et de culture lors d'un brunch informel dans une ambiance décontractée. Bienvenue à tou.te.s. Le brunch est fourni ! (Pour participer, merci de vous inscrire et payer au plus tard le vendredi précédant la rencontre.)

12 février, 26 mars, 7 mai 2023

Animé par Éline Pellerin

Dimanche 11h00 à 13h00

4 \$ pour chaque rencontre

À LA DÉCOUVERTE DES MUSÉES DE MONTRÉAL

Une visite au musée, c'est l'occasion de s'inspirer, de s'évader, de se ressourcer, d'échanger. Que de bonnes raisons pour découvrir les musées de Montréal!

Restez à l'affût pour les dates et les destinations pour l'hiver 2023.

5 \$ pour chaque visite

BOUGER DANS LE PLAISIRS

Entraînement à l'intérieur au Centre du Plateau pour vous réchauffer et vous garder en forme.

Venez bouger, rire et faire des exercices qui font du bien dans une ambiance festive et amicale!

Mercredi 13h00 à 14h00 135 \$

Animé par Katherine

ENTRAÎNEMENT



Course intérieur

PISTE DE COURSE INTÉRIEURE

Lundi au vendredi 7h à 22h

Fin de semaine 7h30 à 17h30

1 mois	20 \$
3 mois	40 \$
6 mois	60 \$
1 an	95 \$

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

1 mois	40 \$
3 mois	80 \$
1 an	95 \$

Les heures d'ouvertures de la salle d'entraînement :

lundi au vendredi de 7h à 10h et 16h à 21h.

La fin de semaine de 9h à 15h30.

ACTIVITÉS ENFANTS (4 À 17 ANS)

DATES DE SESSION:

Du 16 janvier au 14 mai 2023 (16 semaines)

FERMETURE DES ACTIVITÉS :

- Semaine de relâche 27 février au 3 mars 2023
- Congé de la Pâques : vendredi 7 avril et lundi 10 avril

Les cours seront repris à la fin de la session.



Badminton



LES INSCRIPTIONS
au camp de la relâche à compter
du 16 janvier 2023

ACTIVITÉS ENFANT (4 À 17 ANS)

Activités sportives (16 semaines)



Art martiaux

ART MARTIAUX

6-8 ans
Lundi 16h15 à 17h 120 \$

9-12 ans
Lundi 17h à 17h45 120 \$
Prof : Ali Villagran

BADMINTON

8-15 ans
Jeudi 16h00 à 17h30 90 \$
Prof : Bird Smith

MINI-TENNIS

8-15 ans
Mardi 16h à 17h30 135 \$
Prof : Bird Smith

HOCKEY COSOM

6-8 ans
Vendredi 16h00 à 17h00 110 \$

9-12 ans
Vendredi 17h00 à 18h00 110 \$
Prof : Jérémie Vincent-Rochette

FORCE-VITESSE-AGILITÉ

8-15 ans
Mercredi 17h00 à 18h00 110 \$
Prof : Bird Smith

PARENT-ENFANT Nouveau!

Zumba
Vendredi 17h à 18h 130 \$
Parkour
Dimanche 10h à 11h 130 \$

SOCCER

4-5 ans
Lundi 16 h 15 à 17h 130 \$

6-8 ans
Mercredi 16 h 15 à 17 h 135 \$

9-12 ans
Lundi 17 h à 18 h 135 \$

9-12 ans
Merc. 17h à 18h 135 \$
Prof : Jacob Allard



Soccer

Activités culturelles et plus

LES PETITS CHEFS

6-7 ans
Mercredi 16h15 à 17h15

8-12 ans
Mercredi 17h30 à 18h30

240 \$

Prof : Colette Rousseau

ESPAGNOL DÉBUTANT

8-12 ans
Mardi de 16h30 à 17h30

12 semaines 140 \$

Prof : Norma Zertuche

IMPROVISATION Nouveau!

6-8 ans
Vendredi 16h30 à 17h30 135 \$

9-12 ans
Vendredi 17h30 à 18h30 135 \$

Prof : Juliette Côté

AIDE AUX DEVOIRS Nouveau!

École Primaire
Lundi 16h15 à 17h15 110 \$

ART PLASTIQUE Nouveau!

6-12 ans
Jeudi 16h30 à 17h30 135 \$

Service de raccompagnement

Les jeunes qui fréquentent l'école Saint-Pierre-Claver peuvent profiter de notre service de raccompagnement. Ce service leur permet de faire la navette entre leur école et le Centre du Plateau à la fin des classes, le tout sous la supervision d'un de nos animateurs. « Ce projet de raccompagnement permet aux jeunes de participer à des activités sportives, culturelles et / ou communautaires à l'intérieur de nos locaux et ce, immédiatement après les heures de classe » Collations incluses et aide aux devoirs disponibles !!!

100 \$ / 1 jour par semaine
175 \$ / 2 jours par semaine
260 \$ / 3 jours par semaine

Secteur danse

BREAK

Break (6-8 ans) 190 \$
Lundi 16h15 à 17h15

Jeudi 16h15 à 17h15

Break (4-5 ans) 145 \$
Mardi 17h15 à 18h

Break (9-12 ans) 145 \$
Mardi 18h à 19h

Troupe de Break (12 ans et +) 360 \$
Lundi 17h25 à 18h20

Jeudi 17h15 à 18h15

STREET JAZZ

Street Jazz (8 ans et +) (tout niveau) 190 \$
Jeudi 19h à 20h

COMÉDIE MUSICALE (SANS CHANT)

Comédie 1 (8 ans et +) 190 \$
Mardi 16h15 à 17h15

Comédie 2 (8 ans et +) 190 \$
Mardi 17h15 à 18h15

MULTI-DANSE

Multi (4-5 ans) 145 \$
Mardi 16h30 à 17h15

Jeudi 17h15 à 18h

Multi (6-7 ans) 190 \$
Mardi 17h15 à 18h15

Jeudi 18h à 19h

DANSE CONTEMPORAINE

Contemporain Débutant (8 ans et +) 190 \$

Mercredi 16h45 à 17h45

Contemporain Intermédiaire (8 ans et +) 190 \$

Mercredi 17h45 à 18h45

HIP HOP

Hip Hop Débutant (8 ans et +) 190 \$

Lundi 16h15 à 17h15

Hip Hop Intermédiaire (8 ans et +) 190 \$

Lundi 17h15 à 18h15

HIPHOP ADULTE (12 semaines)

Mardi 18h00 à 19h00 110 \$

BALLET ADULTE (12 semaines)

Mercredi 20h15 à 21h15 110 \$





J. Centre du plateau
j.centreduplateau

Activités ados

JANVIER

- Prise de contact avec les jeunes
- Aménagement de l'espace atelier créatif 1 fois par semaine
- Sport 1 fois par semaine
- Réunion de jeunes 1 fois par semaine
- 1 atelier impro
- 1 atelier production musical



FÉVRIER

- 1 atelier impro
- Sport 1 fois par semaine
- Réunion de jeunes 1 fois par semaine
- 1 atelier production musical



MARS

- 1 atelier impro
- Sport 1 fois par semaine
- Réunion de jeunes 1 fois par semaine
- 1 atelier production musical
- Atelier jeux de société



DAFA au CDP

Tu as 15 ans et plus et tu veux devenir animateur.trice

L'ÉQUIPE DE FORMATEURS TEXTO ET SCHTROUMPFETTE

te feront découvrir les secrets de l'animation. En plus, cette formation est reconnue par l'association des camps du Québec (ACQ). Avec ce diplôme en main les centres communautaires, les clubs sportifs, etc. seront à ta recherche. **Es-tu DOWN !!**



THÉORIQUE :

Vendredi 10 février de 17 à 20h
Samedi 11 février de 9h à 16h30
Dimanche 12 février de 9h à 16h30
Samedi 18 février 2023 de 9h à 17h
Dimanche 19 février 2023 de 9h à 17h

STAGE PRATIQUE :

Relâche 27 février au 3 mars 2023 de 9h à 16h

COÛT :

195 \$ incluant :
Cahier du participant
33 heures de théorie et 35 heures de stage



**IMPORTANT
ATTENTION ICI
IMPORTANT**

Pour t'inscrire, tu dois EFFECTUER DEUX ÉTAPES

1- Compléter ton dossier au www.programmedafa.com en sélectionnant le Centre du Plateau.

ET AUSSI

2- T'inscrire au : www.centreduplateau.qc.ca pour réserver ta place



COURS EN SAUVETAGE

Venez vivre une expérience de groupe au CDP ! À LA RELACHE PRÉPAREZ-VOUS pour devenir SAUVETEUR. Nous vous offrons deux formations un combiner de Médaille et Croix de Bronze et le Sauveteur National.

MÉDAILLE DE BRONZE

Du 9 janvier au 13 février 2023 (6 semaines examen inclus)
Les lundis de 17h à 20h

Préalables :

- Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de Bronze
- Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes au niveau junior 10 de la Croix Rouge (Détails www.centreduplateau.qc.ca)

Inclus avec le cours :

- Manuel canadien de sauvetage (remis lors du premier cours)

Matériel que vous aurez besoin :

- Masque de poche, gants et sifflet (en vente au CDP ???)
- Lunette de natation
- Chandail et pantalon (pour pratique à l'eau)
- Maillot de bain
- Sandale pour la piscine
- Serviette
- Cadenas
- Crayon et carnet pour note de cours

Coût : 250 \$ ou gratuit

N.B. Nous sommes en attente d'un financement du ministère de l'éducation et du loisir. Si nous obtenons ce financement vous n'aurez qu'à déboursier votre matériel.

COMBINER DE MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

Obtiens rapidement une certification d'assistant-sauveteur
40 heures de cours et 4 heures d'examen.

Du 7 janvier au 12 février 2023 (6 semaines incluant les examens)
Les samedis et dimanches de 14h30 à 18h30

Préalables :

- Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de Bronze
- Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes au niveau junior 10 de la Croix Rouge (Détails www.centreduplateau.qc.ca)

Inclus avec le cours :

- Manuel canadien de sauvetage (remis lors du premier cours)

Matériel que vous aurez besoin :

- Masque de poche, gants et sifflet (en vente au CDP ???)
- Lunette de natation
- Chandail et pantalon (pour pratique à l'eau)
- Maillot de bain
- Sandale pour la piscine
- Serviette
- Cadenas
- Crayon et carnet pour note de cours

Coût : 350 \$ ou gratuit

N.B. Nous sommes en attente d'un financement du ministère de l'éducation et du loisir. Si nous obtenons ce financement vous n'aurez qu'à déboursier votre matériel.

COMBINER DE MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

Obtiens rapidement une certification d'assistant-sauveteur
40 heures de cours et 4 heures d'examen

Du 27 février au 3 mars 2023 | Du lundi au vendredi de 8h à 18h

Préalables :

- Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de Bronze
- Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes au niveau junior 10 de la Croix Rouge (Détails www.centreduplateau.qc.ca)

Inclus avec le cours :

- Manuel canadien de sauvetage (remis lors du premier cours)

Matériel que vous aurez besoin :

- Masque de poche, gants et sifflet (en vente à la réception du CDP)
- Lunette de natation
- Chandail et pantalon (pour pratique à l'eau)
- Maillot de bain
- Sandale pour la piscine
- Serviette
- Cadenas
- Crayon et carnet pour note de cours

Coût : 350 \$ ou gratuit

N.B. Nous sommes en attente d'un financement du ministère de l'éducation et du loisir. Si nous obtenons ce financement vous n'aurez qu'à déboursier votre matériel.

SAUVETEUR NATIONAL (option piscine)

Obtiens rapidement une certification d'assistant-sauveteur
40 heures de cours et 4 heures d'examen

Du 27 février au 3 mars 2023 | Du lundi au vendredi de 8h à 18h

Préalables :

- Être âgé de 15 ans à l'examen final
- Détenir le brevet Croix de Bronze
- Détenir le brevet Premiers Soins
- Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes au niveau junior 10 de la Croix Rouge (Détails www.centreduplateau.qc.ca)

Inclus avec le cours :

- Manuel alerte (remis lors du premier cours)

Matériel que vous aurez besoin :

- Vous devez être en possession du manuel canadien de sauvetage
- Masque de poche, gants et sifflet (en vente au CDP ???)
- Lunette de natation
- Chandail et pantalon (pour pratique à l'eau)
- Maillot de bain
- Sandale pour la piscine
- Serviette
- Cadenas
- Crayon et carnet pour note de cours

Coût : 330 \$ ou gratuit

N.B. Nous sommes en attente d'un financement du ministère de l'éducation et du loisir. Si nous obtenons ce financement vous n'aurez qu'à déboursier votre matériel.

COURS DE NATATION - NAGER POUR LA VIE

Début le 16 janvier au 26 mars 2023 - 9 semaines

COÛT : cours de 30 minutes : 80 \$
 COUT : cours de 45 minute : 90 \$

PARENT ENFANT 1 - 2, 30 min		PARENT ENFANT 3, 30 min	
Samedi 9h-9h30		Samedi 9h40-10h10	
Samedi 10h20-10h50		Samedi 11h-11h30	
Dimanche 9h-9h30		Dimanche 10h20-10h50	
Dimanche 9h40-10h10		Dimanche 11h-11h30	
Lundi 17h-17h30			

PRÉSCOLAIRE 1, 30 min		PRÉSCOLAIRE 2, 30 min	
Samedi 9h-9h30		Samedi 9h-9h30	
Samedi 9h-9h30		Samedi 9h40-10h10	
Samedi 9h40-10h10		Dimanche 9h-9h30	
Dimanche 9h00-9h30		Dimanche 9h40-10h10	
Dimanche 9h40-10h10		Dimanche 11h-11h30	
Dimanche 11h-11h30		Lundi 17h-17h30	
Lundi 17h35-18h05			

PRÉSCOLAIRE 3, 30 min		PRÉSCOLAIRE 4-5, 30 min	
Samedi 9h40-10h10		Samedi 10h20-10h50	
Samedi 10h20-10h50		Samedi 10h20-10h50	
Dimanche 9h40-10h10		Dimanche 9h-9h30	
Dimanche 10h20-10h50		Dimanche 10h20-10h50	
Dimanche 11h-11h30		Dimanche 10h20-10h50	
Lundi 17h35-18h05		Lundi 18h10-18h40	

NAGEUR 1, 30 min		NAGEUR 2, 30 min		NAGEUR 3, 45 min	
Vendredi 17h-17h30		Vendredi 17h-17h30		Vendredi 16h40-17h00	
Samedi 11h-11h30		Samedi 11h-11h30		Vendredi 17h40-18h25	
Samedi 11h40-12h10		Samedi 11h-11h30		Samedi 11h40-12h25	
Samedi 11h40-12h10		Samedi 11h40-12h10		Samedi 12h20-13h05	
Samedi 12h35-13h05		Dimanche 11h40-12h10		Dimanche 11h40-12h25	
Dimanche 11h40-12h10		Dimanche 12h35-13h05		Dimanche 12h20-13h05	
Dimanche 11h40-12h10		Lundi 17h-17h30		Lundi 18h10-18h55	
Lundi 17h-17h30					

NAGEUR 4, 45 min		NAGEUR 5, 45 min		NAGEUR 6, 45 min	
Vendredi 17h40-18h25		Mardi 18h30-19h15		Mardi 18h30-19h15	
Vendredi 17h40-18h25		Jeudi 19h20-20h05		Jeudi 19h20-20h05	
Vendredi 18h35-19h20		Vendredi 17h40-18h25		Vendredi 18h35-19h20	
Vendredi 18h35-19h20		Vendredi 17h40-18h25		Vendredi 18h35-19h20	
Samedi 12h20-13h05		Vendredi 18h35-19h20		Vendredi 19h30-20h15	
Dimanche 12h20-13h05		Vendredi 19h30-20h15		Dimanche 12h20-13h05	
Lundi 18h10-18h55		Vendredi 19h30-20h15			
		Samedi 12h20-13h05			

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ, 50 min		JEUNE SAUVETEUR AVERTI, 50 min		JEUNE SAUVETEUR EXPERT, 50 min	
		Vendredi 16h40-17h30		Vendredi 16h40-17h30	
				Vendredi 19h30-20h15	
				Vendredi 19h30-20h15	

ENTRAÎNEMENT DE NATATION 16 ANS+, 50 min