

AUTOMNE
2024

PROGRAMMATION

ACTIVITÉS DE SPORTS ET LOISIRS



DU 16 SEPTEMBRE AU
21 DÉCEMBRE 2024

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC

En partenariat avec

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal 

Québec 



Programme
Plein Air
Interculturel

WWW.MILTONPARK.ORG

MOT DU RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

À notre chers communauté,

L'Automne 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 l'automne 2024, soigneusement conçu pour vous offrir des souvenirs mémorables et enrichissants.

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

ANTOINE BASTIEN





SOMMAIRE

INFORMATIONS ... 02

ACTIVITÉS ENFANTS & ADOS ... 03-04

ACTIVITÉS ADULTES ... 05-06-07

ACTIVITÉS AÎNÉS ... 08

COURS DE LANGUE ... 09

PLEIN AIR INTERCULTUREL ... 10

INFORMATIONS

DATES À RETENIR

- Session du 16 septembre au 21 décembre
- Pré-inscription : **19 août** à 12h00
- Inscription pour tous : **21 août** à 12h00

COORDONNÉES DES LIEUX DE PRATIQUE

Centre Multiethnique Saint-Louis (CME)

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

Galleries 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)

Pavillon Saint-Jean-Baptiste de l'école au Pied-de-la-Montagne (SJB)

4265, avenue Laval, H2W 1E4

RABAIS

- **Rabais agencez et épargnez**
Pour 2 inscriptions et plus
- **Rabais familial**
Pour 2 personnes inscrites et plus
- **Rabais aînés**
Pour les 65 ans et +



ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	5-12 ans	126\$	JJO
JEUDI				
<i>JUDO</i>	17h00-18h30	6-12 ans	126\$	JJO
SAMEDI				
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	9h00-10h30	6-15 ans	49,00\$	CME
<i>KARATÉ</i>	10h45-11h45	7-13 ans	84.00\$	CME

CULTURELLE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>COUTURE ZÉRO DÉCHET</i>	17h00-18h30	7-13 ans	180\$	JJO
MARDI				
<i>COUTURE ZÉRO DÉCHET</i>	17h00-18h30	8-13 ans	190\$	JJO
<i>DONJON & DRAGON</i>	16h00-18h00	6-12 ans	120\$	GDP
MERCREDI				
<i>DONJON & DRAGON</i>	16h00-18h00	6-12 ans	120\$	GDP
JEUDI				
<i>THÉÂTRE</i>	17h00-18h30	6-12 ans	126\$	CME

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>BREAKING</i>	16h00-17h00	5-8 ans	84\$	GDP
	17h00-18h00	9-12 ans	84\$	
MERCREDI				
<i>DANSE CRÉATIVE</i>	17h30-18h30	5-12 ans	91\$	CME
VENDREDI				
<i>MULTIDANSE</i>	17h00-18h00	6-12 ans	91\$	CME
SAMEDI				
<i>PRÉ-BALLET</i>	9h15-10h00	3-5 ans	63\$	CME
<i>BALLET</i>	10h00-11h00	6-9 ans	84\$	CME

ACTIVITÉS ENFANTS

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
MINI-TENNIS	16h00-17h00	5-7 ans	84\$	CME
	17h00-18h00	8-12 ans	84\$	
MARDI				
SOCCER	16h00-17h00	6-8 ans	91\$	CME
	17h00-18h00	9-12 ans	91\$	
SOCCER maman/enfant	18h00-19h00	8-12 ans	87\$	CME
MERCREDI				
BASKETBALL	16h00-17h00	6-12 ans	91\$	CME
	17h00-18h00	9-12 ans	91\$	
JEUDI				
KATAG	16h00-17h00	7-12 ans	84\$	CME
VENDREDI				
HOCKEY COSOM	17h00-18h00	6-12 ans	91\$	CME
SAMEDI				
SOCCER	9h00-10h00	4-5 ans	91\$	JJO
	10h00-11h00	6-8 ans	91\$	
	11h00-12h00	9-11 ans	91\$	
	12h00-13h00	12-14 ans	91\$	

ACTIVITÉS ADOS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
ATELIER DESIGN	18h-19h15	10-16 ans	30\$	CME
BASKETBALL ADOS	18h15-19h15	10-16 ans	30\$	CME
VENDREDI				
ATELIER DESSIN	17h00-18h00	10-16 ans	30\$	GDP
SAMEDI				
ATELIER ARCHITECTURE	10h30 à 11h30	10-16 ans	30\$	CME

ARTS MARTIAUX

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>AUTO DÉFENSE</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	96\$	GDP
<i>BOXE INTERMÉDIAIRE</i>	19h30-21h00	16 ans et plus	144\$	GDP
MARDI				
<i>BOXE DÉBUTANT</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	156\$	GDP
MERCREDI				
<i>KUNG FU</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	156\$	GDP
<i>CARDIO COMBAT</i>	12h00-13h00	16 ans et plus	104\$	CME
VENDREDI				
<i>CARDIO COMBAT</i>	12h00-13h00	16 ans et plus	104\$	CME
SAMEDI				
<i>ESCRIME JAPONAISE</i>	9h00-10h30	16 ans et plus	50\$	CME
<i>KARATÉ DÉBUTANT</i>	9h00-10h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>KARATÉ INTERMÉDIAIRE</i>	10h00-11h00		225\$	
<i>KARATÉ ADAPTÉ</i>	11h00-12h00		225\$	
<i>JIU-JITSU DÉBUTANT</i>	13h00-14h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>JIU-JITSU INTERMÉDIAIRE</i>	14h00-15h00		225\$	
<i>JIU-JITSU AVANCÉ</i>	15h00-16h00		225\$	
DIMANCHE				
<i>AUTO DÉFENSE ADAPTÉ</i>	9h00-10h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>MMA INCLUSIVE</i>	10h00-11h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>KARATÉ ADAPTÉ</i>	11h00-12h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>JIU-JITSU DÉBUTANT</i>	13h00-14h00	16 ans et plus	225\$	GDP
<i>JIU-JITSU INTERMÉDIAIRE</i>	14h00-15h00		225\$	
<i>JIU-JITSU AVANCÉ</i>	15h00-16h00		225\$	



CULTURELLE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
ATELIER CINÉMA	18h15-19h15	16 ans et plus	96\$	CME
MERCREDI				
AQUARELLE EN LIGNE	19h00-21h00	16 ans et plus	192\$	EN LIGNE
ATELIER DESIGN	19h30-20h30	16 ans et plus	104\$	CME
VENDREDI				
ATELIER DESSIN	18h15-19h15	16 ans et plus	104\$	GDP
SAMEDI				
ATELIER ARCHITECTURE	11H45-12H45	16 ans et plus	104\$	CME

DANSES

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MERCREDI				
TANGO ARGENTIN	18h30-19h30	16 ans et plus	104\$	CME
VENDREDI				
CARDIO LATIN	18h00-19h00	16 ans et plus	104\$	CME

BIEN-ÊTRE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
RELAXATION/MÉDITATION	12h00-13h00	16 ans et plus	48\$	CME
MARDI				
YOGA	12h00-13h00	16 ans et plus	104\$	CME
JEUDI				
QIGONG	10h30-11h30	16 ans et plus	96\$	CME
YOGA	18h30-19h45	16 ans et plus	120\$	CME
VENDREDI				
YOGA	12h00-13h00	16 ans et plus	104\$	CME

(*) Pour connaître les lieux de nos activités, consultez la page 02.

PHYSIQUE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
<i>BOOTCAMP</i>	18h00-19h30	16 ans et plus	156\$	CME
MERCREDI				
<i>HIIT</i>	7h15-7h45	16 ans et plus	52\$	CME
<i>BODY SCULPT</i>	9h30-10h30	16 ans et plus	104\$	CME
<i>CARDIO RENFO</i>	10h45-11h45	16 ans et plus	104\$	CME
VENDREDI				
<i>HIIT</i>	7h15-7h45	16 ans et plus	52\$	CME
<i>RENFO SLOW</i>	9h30-10h30	16 ans et plus	104\$	CME
<i>BODY SCULPT</i>	10h45-11h45	16 ans et plus	104\$	CME

SPORTS

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
<i>BASKETBALL LIBRE</i>	18h30-20h00 20h00-21h30	16 ans et plus	156\$ 156\$	CME
MARDI				
<i>PING PONG LIBRE</i>	9h30-11h30	16 ans et plus	Gratuit	CME
<i>BADMINTON LIBRE</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	156\$	JJO
<i>SOCCER maman/enfant</i>	18h00-19h00	16 ans et plus	10\$	CME
MERCREDI				
<i>SOCCER LIBRE</i>	19h30-21h00	16 ans et plus	168\$	CME
<i>VOLLEYBALL LIBRE</i>	21h15-22h45	16 ans et plus	168\$	CME
JEUDI				
<i>BADMINTON LIBRE</i>	18h30-20h00	16 ans et plus	144\$	JJO



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
PICKLEBALL LIBRE	10h30-12h00	50 ans et plus	21\$	GDP
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	50 ans et plus	96\$	GDP
MARDI				
PING PONG LIBRE	9h30-11h30	50 ans et plus	Gratuit	CME
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	50 ans et plus	104\$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	50 ans et plus	104\$	GDP
MERCREDI				
PICKLEBALL LIBRE	10h30-12h00	50 ans et plus	21\$	GDP
YOGA SUR CHAISE	11h00-12h00	50 ans et plus	104\$	GDP
JEUDI				
ÉTIREMENTS TONUS ET RELAXATION	9h30-10h30	50 ans et plus	104\$	GDP
ÉTIREMENT TONUS PLUS	10h30-11h30	50 ans et plus	104\$	GDP

(*) Pour connaître les lieux de nos activités, consultez la page 02.



ANGLAIS

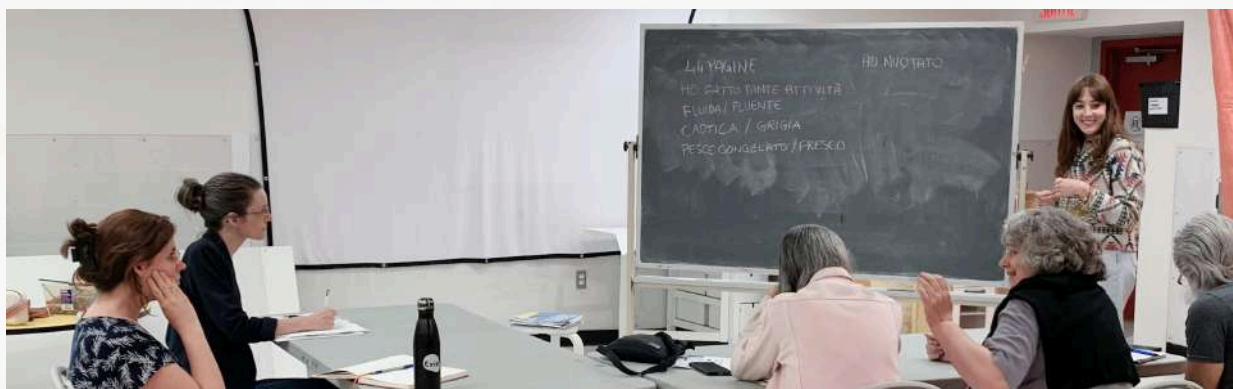
SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
LUNDI				
ANGLAIS NIVEAU 1	9h30-11h00	16 ans et plus	170\$	CME
MERCREDI				
ANGLAIS NIVEAU 2	10h30-12h00	16 ans et plus	180\$	CME
VENDREDI				
ANGLAIS NIVEAU 3	7h15-7h45	16 ans et plus	52\$	CME

ESPAGNOL

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
MARDI				
ESPAGNOL NIVEAU 2	18h00-19h30	16 ans et plus	190\$	CME
JEUDI				
ESPAGNOL NIVEAU 1	18h00-19h30	16 ans et plus	180\$	CME

ITALIEN

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
VENDREDI				
ITALIEN NIVEAU 1	19h30-21h00	16 ans et plus	190\$	CME



(*) Pour connaître les lieux de nos activités, consultez la page 02.

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.

SPORTS ET LOISIRS	HEURES	ÂGE	PRIX	LIEU*
JEUDI				
RANDONNÉE, ARBRES ET CONVERSATION FR/EN	18h-20h00	16 ans et plus	90\$	Parc du Mont-Royal
19 ET 20 OCTOBRE				
INITIATION À LA RANDONNÉE EN REFUGE	départ 7h30 le 19-oct retour 20h00 le 20-oct	16 ans et plus	215\$	Sommet du Mont-Ouareau



À RETENIR

- Session du **19 septembre au 14 novembre**
- Plus d'activités à venir...

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

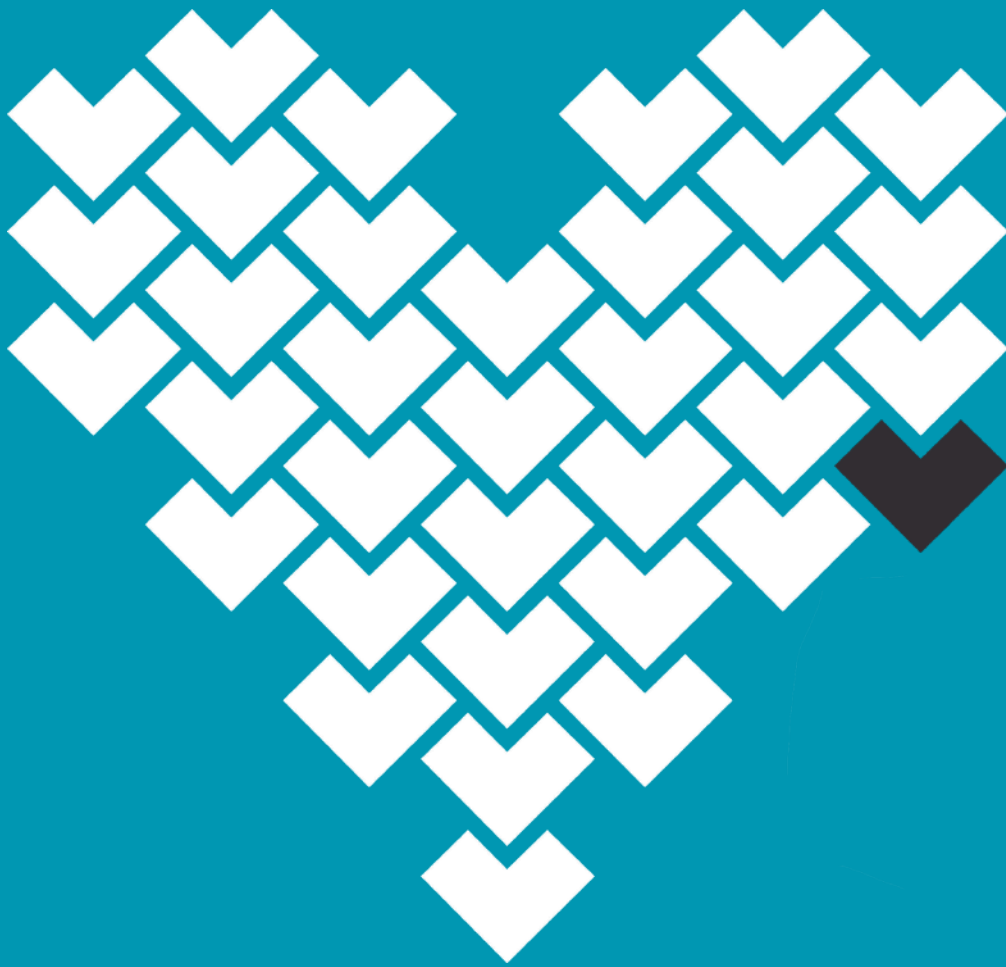


WWW.MILTONPARK.ORG



AUTOMNE
2024

ASSOCIATION
RÉCRÉATIVE
MILTON ♥ PARC



CAMP DE JOUR
MILTON ♥ PARC



VOLLEYBALL
DE PLAGE
MILTON ♥ PARC



Programme
Plein Air
Interculturel

WWW.MILTONPARK.ORG