

**RABAIS  
LOISIRS**

**50%** sur un 2<sup>ème</sup> cours

**Le loisir est un droit :  
profitez-en et...  
Mordez dans vos loisirs !**



Advenant que les prix diffèrent entre le module d'inscription et le dépliant, le module d'inscription prime. Il s'agit de la dernière information mise à jour.

Tous les prix inscrits sont pour un cours ( durée variable)

Les rabais pour les ménages à faible revenu continuent de s'appliquer sous présentation d'une preuve de gouvernementale. Renseignez-vous auprès de l'organisme pour savoir si vous êtes admissibles.

Nous offrons également la possibilité de suivre les activités de façon ponctuelle, renseignez-vous sur nos cours à la carte!

**SLAB**

**SLAB**

**50 ans  
avec  
vous!**

**SLAB**

**Lieux des activités :**

**Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme**  
(GML) 5350 rue Lafond, 2e étage, H1X 2X2

**Centre Étienne-Desmarteau**  
(CED) 3430, rue Bellechasse, H1X 2Y6  
**Parc Lafond**

**PROGRAMMATION  
ÉTÉ 2024**

**Inscription du 10 au 16 juin 2024  
dès 9h**

Date de début de la session 2 juillet



**LES RABAIS  
CONTINUENT !!!**

PROFITEZ DE  
**50% DE RABAIS**  
SUR VOTRE 2<sup>ème</sup> INSCRIPTION !

**Renseignements ou inscription :**

Par téléphone : 514-903-7522

Site Internet : [slabrosemont.org](http://slabrosemont.org)

Facebook : [slabrosemont](https://www.facebook.com/slabrosemont)



En partenariat avec

Rosemont  
La Petite-Patrie  
**Montréal**

**Service  
des loisirs  
Angus-  
Bourbonnière**

**Mordez dans vos loisirs.**

## DANS LES INSTALLATIONS

### ENFANTS

Karaté 5-11 ans intermédiaire/avancé Lun. 18h 63,33\$

### ADOS, ADULTES ET 50 ANS +

Aérobic Abdos-fesses-cuisses – GML Lun. 18h 56,67\$  
 Aérobic Tonus + musculation – GML Lun 19h 56,67\$  
 Badminton libre (2h) – CED Lun. 18h 43,75\$  
 Badminton libre (2h) – CED Lun. 20h15 43,75\$  
 Badminton libre (2h) – CED Mer. 18h 50\$  
 Badminton libre (2h) – CED Mer. 20h15 50\$  
 Badminton libre (2h) – CED Ven. 18h 50\$  
 Boot-camp – GML Jeu. 18h 56,67\$  
 Essentrics avec Sylvie – Parc Lafond Lun. 12h 52,50\$  
 Essentrics avec Sylvie – Parc Lafond Mer. 12h30 52,50\$  
 Karaté Ados-Adultes inter-avancé – GML Lun. 19h 106,67\$  
 Méditation – GML Mar. 19h30 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – GML Mar. 18h15 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – GML Mar. 19h45 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – GML Mer. 18h15 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – GML Mer. 19h45 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – CED Mar. 18h15 50\$  
 Pickleball libre (1h30) – CED Mar. 19h45 50\$  
 Pilates avec Ève - GML Lun. 17h/18h 52,50\$  
 Pilates avec Ève - GML Mer. 17h/18h 61,25\$  
 Pilates avec Karen - GML Mar. 17h/18h 52,50\$  
 Pilates avec Vanessa - GML Mer. 17h30/18h30 70\$  
 Tabata - GML Jeu. 19h 56,67\$  
 Tonus et raffermissment – Parc Lafond Mar. 10h30 52,50\$  
 Tonus et raffermissment – Parc Lafond Jeu. 10h30 52,50\$  
 Volleyball libre avancé - CED Jeu. 19h30 86,67\$  
 Yoga Aînés sur chaise - GML Lun./Mer. 17h 41,67\$  
 Yoga Hatha débutant avec Suzie -GML Mer. 18h 66,67\$  
 Yoga Hatha tous niveaux avec Cécile - GML Lun. 18h 52,08\$  
 Yoga Hatha flow avec Vanessa - GML Jeu. 17h30 70\$  
 Yoga Vinyasa avec Suzie - GML Mer. 19h15 66,67\$  
 Yoga Yin avec Vanessa - GML Jeu. 18h30 70\$  
 Yoga doux et technique de respiration avec Cynthia - GML Mar. 18h30 50\$  
 Yoga Yin restaurateur avec Cécile -GML Mer 18h 41,67\$  
 Yoga Ashtanga avec Selma - GML Lun. 19h05 35,42\$  
 Zumba fitness avec Selma - GML Lun. 18h 35,42\$  
 Zumba fitness avec Marie-Hélène - GML Mar. 19h15 36\$  
 Zumba fitness avec Marie-Hélène - GML Jeu. 19h15 36\$

Pour connaître les dates de début des cours, consultez notre site Internet

slabrosemont.org



## STATION LOISIR

Toutes les activités sont gratuites

Consulter notre site web pour tous les détails concernant l'occupation de milieu.

## STATION LOISIRS

Toutes les activités sont gratuites

Consulter notre site web pour tous les détails concernant la Station loisir du parc Lafond.

### Horaire et prêt de matériel

Du 4 mai au 26 mai À partir du 23 mai	<b>Sam. &amp; Dim.</b>	<b>10h à 19h</b>
	<b>Jeudi</b>	<b>17h30</b>
Du 27 mai au 23 juin	<b>Sam. &amp; Dim.</b>	<b>9h à 20h</b>
	<b>Lun. au Ven.</b>	<b>16h à 19h</b>
Du 25 juin au 25 août	<b>Sam. &amp; Dim.</b>	<b>10h à 20h</b>
	<b>Lun. au Ven.</b>	<b>12h à 20h</b>
Du 26 août au 31 octobre	<b>Sam. &amp; Dim.</b>	<b>9h à 19h</b>

\*La Station sera fermée le 24 juin et le 01 juillet.

Venez emprunter du matériel sportif ou récréatif au chalet du parc Lafond. À titre indicatif, vous pourrez emprunter :

- Ballons (tous type);
- Filets, raquettes et volants pour le badminton;
- Trotinettes;
- Planches à roulette;
- Équipement de protection,
- Matériel de Spikeball;
- Craies;
- Jeux;
- Pinceaux et peinture (tableaux éphémères)
- Etc.

**GRATUIT**

### Activités ponctuelles

Chaque semaine, nous vous offrons des activités variées. Vous pouvez consulter notre programmation : Atelier ponctuels été 2024. **Frais D'adhésion de 5 \$** - Vous permet d'être membre du SLAB et de bénéficier de tous nos ateliers gratuits disponibles pour la session en cours.

À titre d'exemple :

- Danse pour les enfants - Soccer
- Danse en ligne - Yoga - Etc

Visiter la section calendrier de notre site web pour connaître les dates exactes ou demander la programmation papier à notre surveillant-animateur.

Bien que les activités soient gratuites, nous recommandons de vous inscrire puisque le nombre de place est limité dans certaines activités.

# SLAB