



PROGRAMMATION PONCTUELLE ET PRÊT DE MATÉRIEL

Et n'oubliez pas, notre programmation d'ateliers ponctuels se poursuit. Consulter notre calendrier ou notre Facebook pour connaître les dates des ateliers!!

Horaire du prêt de matériel :

Du 9 décembre au 23 décembre

Sam et dimanche : 10h à 19h

Du 26 décembre au 7 janvier :

7 jours / 7 : 10h à 19h

Fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1er janvier



PROJETS EN PARTENARIAT

Le SLAB poursuit ses partenariats pour l'automne 2024 :

CoPÈRE Bouge ton père (plusieurs activités pères-enfants)

Halte-Allaitement (1 vendredi sur 2, dès le 13 septembre)



** ACUPUNCTURE SOCIALE **

En collaboration avec deux acupunctrices certifiées – Marie-Soleil Lalonde et Julie Gazard – le SLAB offre un espace thérapeutique permettant l'accès à des traitements d'acupuncture abordables afin de favoriser une fréquence de soins optimale. Ce service, **sur rendez-vous seulement**, est offert deux fois par semaine :

Mardi 13h30 à 17h30

Jeudi 9h30 à 13h30

Visiter la **section Communauté** de notre site web pour tous les détails.

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

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

Les rabais s'appliquent uniquement durant la période d'inscription. Après la période d'inscription, il n'y aura plus de rabais et des frais de retard de 5\$ s'appliqueront.

Tous les prix inscrits sont pour un cours (d'une durée de 12 semaines)

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

**50 ans
avec
vous!**

SLAB

Centre Gabrielle-et-Marcel-Lapalme - GML

5350, rue Lafond, 2e étage

Montréal, Qc H1X 2X2

Centre Étienne-Desmarteau - CED

3430, rue Bellechasse, 2e étage

Montréal, Qc H1X 2Y6

Collège Jean-Eudes - CJE

Pavillon des arts-et-des-sports

rue Bellechasse et 15e avenue, H1X 2Y6

(entrée au coin de la rue Bellechasse et de la 15e avenue)

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024

**Inscription du 26 août au
1er septembre 2024**

Début de la session :
Lundi 09 septembre

514-903-7522

slabrosemont.org

@slabrosemont

#slabrosemont

514-903-7522



**Service
des loisirs
Angus-
Bourbonnière**

En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie

Montréal 

Mordez dans vos loisirs.

PROGRAMMATION AUTOMNE

ENFANTS

Anglais par le jeu 6-8 ans – GML Sam 9h	75\$
Anglais par le jeu 9-12ans – GML Sam 10h	75\$
Athlétisme 6-8 ans – GML Dim 9h	50\$
Athlétisme 9-12 ans – GML Dim 10h	50\$
Badminton 5-7 ans Déb – CED Dim 13h	75\$
Badminton 8-10 ans inter-avancé – CED Dim 14h15	75\$
Badminton 11-14 inter-avancé – CED Dim 15h30	75\$
Badminton 8-10 ans Déb – CED Lun 18h15	50\$
Badminton 11-14 ans Déb – CED Lun 19h30	105\$
Basketball mixte 4-5 ans – GML Dim 11h30	35\$
Basketball Fille 6-8 ans – GML Sam 14h	35\$
Basketball Fille 9-12 ans – GML Sam 13h	35\$
Basketball mixte 6-8 ans – GML Ven/Sam 16h30/12h	35\$
Basketball mixte 9-12 ans – GML Ven/Sam 17h30/15h	35\$
Boxe enfant 5-8 ans – GML Dim 14h	95\$
Boxe enfant 9-13 ans – GML Jeu 19h	95\$
Danse 3-4 ans Créative jazz – GML Mer 17h	85\$
Danse 3-4 ans Pré-Ballet – GML Sam 9h/9h45	42,50\$
Danse 4-5 ans Hip hop – GML Dim 11h15	85\$
Danse 5-7 ans Ballet niveau 1 – GML Sam 10h45	42,50\$
Danse 5-7 ans Multistyles – GML Dim 10h15	85\$
Danse 6-8 ans Breakdance – GML Dim 9h/10h	100\$
Danse 6-8 ans Hip-hop débutant – GML Dim 12h45	85\$
Danse 7-12 ans Ballet niveau 2 – GML Sam 11h45	50\$
Danse 7-12 ans Hip-hop débutant – GML Dim 11h45	50\$
Danse 8-12 ans Hip-hop débutant – GML Jeu 18h	100\$
Danse 8-12 ans Moderne-Contemporaine – GML Mer 18h	100\$
Danse 9-12 ans Breakdance – GML Dim. 10h15	100\$
Dessin 8-12 ans niveau 1 – GML Mar 17h30	75\$
Dessin BD 8-12 ans – GML Jeu 17h30	75\$
Escrime 7-9 ans - Initiation – GML Lun 17h45	95\$
Escrime 10-13 ans - Initiation – GML Mer 17h30	125\$
Escrime 9+ - Développement sportif – GML (1X semaine) Lun/Mer 18h30	160\$
Escrime 9+ - Développement sportif – GML (2X semaine) Lun	
ET Mer 18h30	335\$
Hockey Cosom 8-10 ans – GML Lun 16h	30\$
Hockey Cosom 11-14 ans – GML Lun 17h	30\$
Karaté 5-11 ans Avancé – GML Lun/Jeu 18h	95\$
Karaté 5-11 ans Débutant – GML Mar/Ven 18h	95\$
Karaté 5-11 ans intermédiaire – GML Mer 18h	95\$
Karaté adapté 5-15 ans – GML Sam 13h	100\$
Mini-Tennis 6-10 ans – CED Sam 11h30	70 \$
Robotique 6-8 ans – GML Dim 9h	92\$
Robotique 9-14 ans – GML Dim 10h15	92\$
Soccer 4-5 ans - Initiation Récréatif – CED Dim 8h15/9h25	60\$
Soccer 6-7 ans - Récréatif – CED Dim 8h15/9h25	60\$
Soccer 8-10 ans - Récréatif – CED Dim 10h35	60\$
Soccer 11-12 ans- Récréatif – CED Dim 11h45	60\$
Théâtre 6-8 ans – GML Mer 17h	75\$
Théâtre 9-12 ans – GML Mer 18h	75\$
Tir à l'arc 10-14 ans - Avancé – GML Jeu 18h	80\$
Tir à l'arc 10-14 ans - Débutant – GML Mar 18h	80\$
Volleyball 8-12 ans Découverte – CED Mar 18h	50\$
Volleyball 12-14 ans Avancé – CED Mar 19h	50\$
Volleyball 14-16 ans – CED Mar 20h	50\$

PARENTS ENFANTS

Badminton libre p/e – CED Sam 13h30	25\$
Bougeotte – GML Sam 8h30	2\$/enf.
Boxe p/e 4 ans + – GML Dim 15h	85\$
Danse 2-3 ans Parent-Enfant – GML Sam 8h45	85\$
Danse 2-3 ans Hip-hop Enfant-parent – GML Sam 8h15/9h15	85\$

Danse 3-4 ans - Parent-Enfant – GML Dim 9h30	90\$
Escrime 5-7 ans – Initiation p/e – GML Lun 17h	115\$
Éveil musical 2-3 ans - Parent-Enfant – GML Dim 10h	60\$
Éveil musical 3-4 ans Parent-Enfant – GML Dim 10h45	60\$
Karaté p/e 3 ans – GML Sam 8h15	100\$
Karaté p/e 4 ans – GML Sam 9h	100\$
Karaté p/e 5 ans – GML Sam 10h	100\$
Karaté p/e 6 ans + – GML Sam 11h	100\$
Mini-Tennis 4-5 ans p/e – CED Sam 9h30/10h30	75\$
Musique avec toi 6-30 mois p/e – GML Lun 16h15	140\$
Piano 4 ans + p/e débutant – GML Lun 17h15	140\$
Piano 4 ans + p/e débutant suite Du printemps – GML Lun	
18h30	140\$
Ping pong p/e Libre – GML Sam/Dim 13h	25\$
Sports Libre – CED Sam 15h15	GRATUIT
Yoga famille – GML Dim 10h	100\$
Zumba parent-enfant – GML Sam 9h	90\$

ADOS, ADULTES ET AINÉS

Aérobic Abdos-fesses-cuisses – GML Lun 18h30	85\$
Aérobic Tonus + musculation – GML Lun 19h45	85\$
Auto-défense pour femmes – GML Mer 19h	150\$
Anglais conversation Ado-adultes – GML Sam 11h15	100\$
Badminton ados-Adultes déb. – CED Lun 21h	105\$
Badminton libre – GML Lun/Jeu/Ven 12h	12\$/Terrain
Badminton libre (1h30) – CJE Lun 19h30	75\$
Badminton libre (1h) – CJE Lun 21h	50\$
Badminton libre avancé – GML Ven 18h30	75\$
Badminton libre – CED Lun 18h15/19h45/21h15	75\$
Badminton libre – CED Mer 18h15/19h45/21h15	75\$
Badminton libre – CED Ven 18h	75\$
Ballet Tonique (soir) – GML Lun 17h55	85\$
Ballet Tonique (jour) – GML Mar/Jeu 10h / 11h30	85\$
Baseball Poche – GML Mar 13h	25\$
BootCamp – GML Mer 18h30	85\$
Boxe adultes 15 ans + – GML Jeu/Dim 20h/16h	110\$
Boxe thaïlandaise Ado/adultes – GML *Nouveau Jeu 18h	110\$
Broderie – GML Mar 18h	110\$
Cardio-Vélo (lundi soir) – GML Lun 18h/19h15	75\$
Cardio-Vélo (jeudi soir) – GML Jeu 18h30/19h30	75\$
Cardio-Vélo (soir) – GML Mar/ Mer 19h30	75\$
Cardio-Vélo (jour) – GML Mar/Jeu 10h	75\$
Cardio-Vélo (weekend) – GML Sam 10h	75\$
Cardio-Vélo libre – GML Dim 10h	10\$/séance
Conditionnement physique – CJE Lun/Mer 19h30	105\$
Couture intermédiaire – GML Mer 18h	100\$
Danse 13-17 ans Breakdance (Ados) – GML Dim 11h30	100\$
Danse Baladi Débutant – GML Lun 19h35	100\$
Danse Baladi Avancé – GML Lun 18h30	100\$
Danse Contemporaine – GML Mer 19h15	125\$
Danse Latine mix adultes – GML Dim 13h15	50\$
Danse en ligne – GML *Nouveauté Ven 18h30	100\$
Dessin de perfectionnement 1 – GML Mar 13h	130\$
Dessin de perfectionnement 2 – GML Mer 13h	130\$
Dessin débutant – GML Ven 9h15	130\$
Dessin Avancé – GML Ven 13h	130\$
Escrime Ado/Adulte 13 ans + – GML Mer 17h30	130\$
Escrime Ado/ adulte 50 ans + – GML Lun 20h	130\$
Espagnol déb. – CJE Lun 20h	125\$
Espagnol inter. – CJE Mer 20h	125\$
Essentrics avec Annie – GML Lun/Mar/Jeu	
19h05/11h30/10h	90\$/105\$/105\$

Essentrics en douceur avec Annie – GML Ven 11h30	105\$
Essentrics avec Myriam – GML Mer 18h15/19h30	90\$
Essentrics avec Sylvie – GML Lun/Mar/Ven 12h/13h/10h30	105\$
Étirement et mobilisation – GML Ven 14h	105\$
Étiromax – GML Mer 14h	60\$
Golf Ados-Adultes tous niveaux – GML Mar 10h	137,50\$
HIIT - Entraînement par intervalle – CJE Lun 18h	105\$
Karaté Ados-Adultes Avancé – GML Lun/Jeu 19h	160\$
Karaté Ados-Adultes Débutant – GML Mar/Ven 19h	160\$
Karaté 50 ans + – GML Mer 10h	110\$
Méditation – GML Lun 11h15	100\$
Méditation – CJE Mardi 19h30	100\$
Peinture à l'acrylique débutant – GML Jeu 9h	130\$
Peinture à l'acrylique perfectionnement – GML Jeu 12h30	130\$
Pétanque intérieure atout – GML Mer 13h	25\$
Pickelball libre – CJE Mar 19h30	75\$
Pickelball libre – GML Ven 13h	75\$
Pilates – GML Lun 17h/18h	105\$
Pilates – GML Mar 10h/12h	105\$
Pilates – GML Mer 17h/18h	105\$
Pilates avec Karen – GML Mar 17h30/18h30	105\$
Pilates 50 ans – GML Mar 11h	105\$
Pilates en douceur 50 ans + Sylvie – GML Lun/Mer 13h30/10h	105\$
Pilates avec Vanessa – GML Mar 19h45	105\$
Ping pong Libre – GML Mer 10h	25\$
Pound® Rockout Workout – GML mar/jeu 19h45/18h	105\$
Qi-gong Tous niveaux – GML Mer 14h15	105\$
Sambo Adultes – GML Sam 14h15	110\$
Scrabble libre – GML Jeu 13h15	25\$
Strong Nation (bootcamp et HIIT) – CJE Mer 19h30	85\$
Tabata – GML Mer 19h30	85\$
Tabata mix – GML Sam 11h15	85\$
Tai Chi débutant – GML Mer 13h	115\$
Tai Chi débutant – CJE Mer 18h30	115\$
Tai Chi intermédiaire (Style Yang) – CJE Mer 19h30	115\$
Tai Chi intermédiaire – GML Mer 11h45	115\$
Tai Ji Hunyaun & Qi gong – GML Sam 10h30	165\$
Tir à l'arc Ados-Adultes – GML Mar/Jeu 19h	105\$
Tonus et raffermissement avec Sylvie – GML Mar/Mer/Ven	
11h30/12h/12h	85\$
Tonus sur chaise – GML *Nouveau Jeu 11h30	105\$
Tricot et crochet tous niveaux – GML Lun 15h/18h	60\$
Tricot et crochet tous niveaux – GML Mar/Mer 13h/15h15	60\$
Volleyball avancé – CED Jeu 19h30	175\$
Yoga doux et technique respiration – GML Lun 10h	100\$
Yoga Kundalini – GML Sam 11h15	100\$
Yoga 50 ans + déb. – GML Ven 10h	125\$
Yoga 50 ans + inter. – GML Ven 11h30	125\$
Yoga Aînés sur chaise – GML Mar/Jeu 10h	100\$
Yoga Ashtanga – GML Lun 19h05	100\$
Yoga des Chakras – GML Jeu 19h45	125\$
Yoga Hatha débutant – GML Mar 18h	100\$
Yoga Yin avec Cynthia – CJE Mar 18h30	100\$
Yoga Hatha inter. – GML Mer 19h15	125\$
Yoga Hatha tous niveaux – GML Mar 18h15	125\$
Yoga pré-postnatal – GML Dim 11h	100\$
Yoga Vinyasa – GML Mar 19h15	100\$
Yoga Visage – GML Mar 17h	100\$
Yoga Yin – GML Jeu 18h15	125\$
Zumba fitness avec Selma – GML Lun/Sam 18h/10h	85\$
Zumba fitness avec Pascale – GML Mar 18h	85\$
Zumba fitness avec Marie-Hélène – GML Mar/Jeu 19h15	85\$
Zumba fitness avec Laura – GML Ven 9h30	85\$
Zumba Fitness avec Laura – CJE Lun 19h30	85\$