



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 - selon la température :

Du 26 décembre au 7 janvier :

7 jours / 7 : 10h à 19h

Fermé les 24, 25 et 31 déc. et le 1er jan.

NOUVEAUX

GROUPE DE DISCUSSION EN FRANÇAIS

En collaboration avec l'organisme AIEM Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal, le SLAB offre un groupe de conversation en français en apprendre sur la culture québécoise dans une ambiance conviviale et en s'amusant!



PROJETS EN PARTENARIAT

Le SLAB poursuit ses partenariats pour l'automne 2026 :

CoPÈRE

Bouge ton père (plusieurs activités pères-enfants)

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



Nourri-Source



** 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



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

Collège Jean-Eudes – Pavillon des arts-et-des-sports
(CJE) entrée au coin de la rue Bellechasse et de la 15e avenue

Parc André Lavallée
3330 Avenue Laurier E

École St-Francois-Solano
(SFS) 3580 rue Dandurand

Piste Étienne-Desmarteau
(PED) 6405 16e avenue

Espace Bonheur Masson
(BM) 14e avenue

9ieme avenue entre Laurie et Blv. St-Joseph
9ième avenue

Parc Jean-Duceppe
(JD) 4110 rue André Laurendeau

Renseignements ou inscription :

Par téléphone : 514-903-7522

Site Internet : slabrosemont.org

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



En partenariat avec

Rosemont
La Petite-Patrie
Montréal



Éducation

Québec



fqccl

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

**Inscription du 24
au 30 août 2026**

SESSION DÉBUTE LE
LUNDI 14 SEPT. 2026

- 12 semaines -

* Consulter notre site web pour les exceptions

514-903-7522

**LE LOISIR EST UN DROIT :
PROFITEZ-EN.**

PROFITEZ DE **50%** DE RABAIS
SUR UNE 2^{ème}, 3^{ème} ET 4^{ème} INSCRIPTION
*Par personne

**Service
des loisirs
Angus-
Bourbonnière**

Mordez dans vos loisirs.

PROGRAMME AUTOMNE

ENFANTS

Anglais par le jeu 6-8 ans – GML Sam 9h	165,50\$
Anglais par le jeu 9-12ans – GML Sam 10h	75\$
Athlétisme 6-8 ans – GML Dim 11h30	50\$
Athlétisme 9-12 ans – GML Dim 12h45	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	75\$
Badminton 11-14 ans Déb – CED Lun 19h30	105\$
Basketball mixte 4-5 ans – GML Dim 10h	26,50\$
Basketball Fille 6-8 ans – GML Sam 14h	26,50\$
Basketball Fille 9-12 ans – GML Sam 15h	26,50\$
Basketball mixte 6-8 ans – GML Ven/Sam 16h30/13h	26,50\$
Basketball mixte 9-12 ans – GML Ven/Sam 17h30/16h	26,50\$
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 17h15/18	87,50\$
Danse 3-4 ans Pré-Ballet – GML Sam 10h/10h45	87,50\$
Danse 4-5 ans Hip hop – GML Dim 11h15	87,50\$
Danse 5-7 ans Ballet niveau 1 – GML Sam 11h40	87,50\$
Danse 5-7 ans Multistyles – GML Dim 10h15	87,50\$
Danse 6-8 ans Hip-hop débutant – GML Dim 12h15	103\$
Danse 7-12 ans Hip-hop débutant – GML Sam 14h	103\$
Danse 8-12 ans Moderne-Contemporaine – GML Mer 18h15	103\$
Danse 9-12 ans K-pop GML Sam 13h	103\$
Dessin manga 8-12 ans – GML Jeu 17h	100\$
Escrime 5-7 ans -initiation – GML Lun 17h30	115\$
Escrime 7-9 ans - Initiation – GML Lun 18h15	95\$
Escrime 10-13 ans - Initiation – GML Mer 17h30	130\$
Escrime 8- 18 ans Développement sportif – GML (1X semaine Jeu/Dim 20h/16h	160\$
Escrime 8-18 ans- Développement sportif – GML (2X se- maine+leçons ind.) Lun et Mer 19h et 18h30	335\$
Hockey Cosom 8-11 ans – GML Lun 16h	31\$
Hockey Cosom 12-14 ans – GML Lun 17h	31\$
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\$
Mini-Tennis 6-8 ans – CED Sam 12h	75,50\$
Ninja fit 6-8 ans – GML Mer 16h	87,50\$
Ninja 10-12 ans – GML Mer 17h	87,50\$
Robotique 6-7 ans – GML Dim 9h	95\$
Robotique 8-9 ans – GML Dim 10h15	95\$
Robotique 10-11 ans GML Dim 11h30	95\$
Robotique 12-14 ans – GML Dim 12h45	95\$
Soccer 4-5 ans - Initiation Récréatif – CED Dim 8h15/9h25	62\$
Soccer 6-7 ans - Récréatif – CED Dim 8h15/9h25	134,50\$
Soccer 8-10 ans - Récréatif – CED Dim 10h35	62\$
Soccer 11-14 ans- Récréatif – CED Dim 11h45	62\$
Théâtre 6-8 ans débutant – GML Mer 16h30	77,50\$
Théâtre 9-12 ans débutant – GML Mer 17h30	77,50\$
Théâtre 9-12 ans Intermédiaire +Spectacle 6 déc. – GML Mer 18h30	85\$
Volleyball 8-12 ans Découverte – CED Mar 18h	51,50\$
Volleyball 13-16 ans déb et inter – CED Mar 19h	51,50\$
Volleyball 13-16 ans avancé – CED Mar 20h	51,50\$

PARENTS ENFANTS

Badminton p/e – CED Sam 13h30	30\$
Bougeotte – GML Sam 8h30	2\$/enf.
Boxe p/e 4 ans + – GML Dim 15h	100\$
Danse 2-3 ans Parent-Enfant – GML Sam 8h15/9h15	95\$
Danse 2-3 ans Parent-Enfant – GML Dim 8h45	95\$

Danse 3-4 ans – Parent-Enfant – GML Dim 9h30	95\$
Éveil musical 2-3 ans – Parent-Enfant – GML Dim 10h/10h50	120\$
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\$
Baby-Tennis 3 ans p/e *Nouveau – CED Sam 9h	80\$
Baby-Tennis 4 ans p/e *Nouveau – CED Sam 10h	80\$
Mini-Tennis 5 ans p/e – CED Sam 11h	80\$
Musique avec toi 6-30 mois p/e – GML Lun 16h15	145\$
Piano 4 ans + p/e débutant – GML Lun 17h15/18h30	145\$
Ping pong p/e Libre – GML Sam/Dim 13h/13h30	30\$
Sports Libre – CED Sam 15h15	GRATUIT
Tonus et mobilité en douceur avec bébé *Nouveau – GML Mer 10h	95\$
Yoga famille – GML Dim 11h	95\$
Zumba parent-enfant 4 ans + – GML Sam 9h	95\$

ADOS, ADULTES ET AINÉS

Aérobic Abdos-Fesses-cuisses – GML Lun 18h30	90,50\$
Auto-défense pour femmes – GML Mer 19h	160,50\$
Badminton ados-Adultes déb. – CED Lun 21h	108,50\$
Badminton libre (1h) – CJE Lun 21h15	53,50\$
Badminton libre (1h30) – CJE Lun 19h30	81,50\$
Badminton libre avancé – GML Ven 18h30	81,50\$
Badminton libre – CED Ven 18h	77,50\$
Badminton libre – CED Lun 18h15/19h45/21h15	77,50\$
Badminton libre – CED Mer 18h15/19h45/21h15	77,50\$
Badminton Terrain à la carte – GML Lun/Jeu 12h	13\$- Terrain
Ballet Tonique – GML Lun 17h50	90,50\$
Ballet Tonique – GML Mar/ 10h Jeu /11h30	90,50\$
Baseball Poche – GML Mar 13h	26\$
Basketball adultes libre – GML Mar 21h	Gratuit
BootCamp – GML Mer 18h30	90,50\$
Boxe adultes 15 ans + – GML Jeu/20h Dim/16h	112\$
Boxe thaïlandaise Ado/adultes – GML Jeu 18h	112\$
Broderie – GML Mar 18h	95\$
Cardio Step – GML Sam 9h/10h	90,50\$
Cardio Step *Nouveau – GML Mar 18h	90,50\$
Cardio-Tonus – GML Mer 11h15	90,50\$
Cardio- vélo en douceur 50 ans – GML Mar 15h30	77,50\$
Cardio-Vélo (matin) – GML Jeu 10h	77,50\$
Cardio-Vélo (soir) – GML Lun 18h	77,50\$
Cardio-Vélo (soir) – GML Mar 18h30/19h45	77,50\$
Cardio-Vélo (soir) – GML Jeu 18h30/19h30	77,50\$
Cardio-Vélo (fds) – GML Sam 10h	77,50\$
Cardio-Vélo libre – GML Dim 10h	10\$ à la carte
Club de cartes – GML Lun 13h	26\$
Couture intermédiaire – GML Mer 18h	103,50\$
Conditionnement physique *Nouveau – GML Mar 19h30	108,50\$
Danse ados- adultes Baladi tous niveaux – GML Lun 18h30	106,50\$
Danse ados-adultes contemporain – GML Ven 18h	129\$
Danse en ligne débutant – GML Jeu 18h30/20h	134,50\$
Danse en ligne avancé – GML Ven 18h30	134,50\$
Danse en ligne country pop *Nouveau – GML Ven 20h	134,50\$
Dessin débutant *Nouveau – GML Mer/19h45 Ven/18h	134,50\$
Dessin de perfectionnement 1 – GML Mar 13h	134,50\$
Dessin de perfectionnement 2 – GML Mer 13h	134,50\$
Dessin avancé – GML Ven 13h	134,50\$
Entraînement en douceur 50 ans – GML Mar 14h30	90,50\$
Escrime Ado/Adulte 13 ans + – GML Mer 20h	134,25\$
Espagnol déb. – CJE Lun 20h	129\$
Espagnol inter. – CJE Mer 20h	129\$
Essentrics – GML Lun 12h	108,50\$
Essentrics – GML Lun 19h05	96\$
Essentrics – GML Mar 11h30	108,50\$
Essentrics – GML Mer 18h15/19h30	96\$
Essentrics – GML Jeu 10h	108,50\$
Essentrics – GML Jeu 13h	108,50\$
Essentrics en douceur – GML Ven 11h30	108,50\$
Étiromax – GML Mer 13h	90,50\$

HIIT - GML Mar 20h40	108,50\$
Karaté Ados-Adultes Débutant – GML Mar/Ven 19h	165,50\$
Karaté Ados-Adultes Avancé – GML Lun/Jeu 19h	165,50\$
Méditation – GML Lun 11h15	106,50\$
Méditation – CJE Mar 19h30	106,50\$
Mobilité et flexibilité – GML Mar 19h30	108,50\$
Mobilisation et flexibilité – GML Mer 12h15	108,50\$
Mobilité / stretching *Nouveau – CJE Mar 11h15	108,50\$
Mobilité / stretching *Nouveau – GML Mar 18h15	108,50\$
Mobilisation et musculation *nouveau – GML Ven 15h	108,50\$
Peinture à l'acrylique débutant – GML Mer 9h	134,50\$
Peinture à l'acrylique perfectionnement – GML Jeu 12h30	134,50\$
Pétanque intérieure atout – GML Mer 13h	26\$
Pickleball libre – CJE Mar 19h30	77,50\$
Pickleball libre – GML Ven 13h	77,50\$
Pickleball libre *Nouveau – GML Mar 16h	77,50\$
Pickleball Terrain à la carte – GML Ven 12h	13\$ - Terrain
Pilates – GML Lun/Mer 17h/18h	112\$
Pilates – GML Mar 10h/12h	112\$
Pilates – GML Mar 17h30/18h30	112\$
Pilates – GML Mar 19h45	112\$
Pilates 50 ans + Ève – GML Mar 11h	108,50\$
Pilates en douceur 50 ans + – GML Mer 10h/10h30	108,50\$
Ping Pong Libre – GML Mer 10h	31\$
Qi-gong Tous niveaux – GML Mer 14h15	108,50\$
Respiration et automassage *Nouveau – GML Mer 10h30	106,50\$
Réveillez votre plancher pelvien *Nouveau – GML Lun 13h	108,50\$
Salsa *Nouveau – GML Jeu 18h	129\$
Scrabble libre – GML Jeu 13h15	26\$
Tabata – GML Mer 19h30	90,50\$
Tabata mix – GML Sam 11h15	90,50\$
Tai Chi débutant – GML Mer 13h	118,75\$
Tai Chi débutant – CJE Mer 18h30	118,75\$
Tai Chi intermédiaire (Style Yang) – CJE Mer 19h30	118,75\$
Tai Chi intermédiaire – GML Mer 11h45	118,75\$
Tai Ji Hunyuan & Qi Gong – GML Sam 10h30	142\$
Tonus Et musculation – GML Lun 19h30	90,50\$
Tonus et raffermissement – GML Lun/10h30 Mar/10h30 Ven/12h	85\$
Tonus sur chaise – GML Mar 12h/11h30	108,50\$
Tricot et crochet tous niveaux – GML Lun 13h/15h/18h	67,50\$
Tricot et crochet tous niveaux – GML Mer 13h/15h	67,50\$
Volleyball Libre avancé – CED Jeu 19h30	155\$
Volleyball Libre Débutant-inter – CJE Mer 19h30	134,25\$
Yoga doux et technique respiration – GML Lun/10h Mer/9h30	106,50\$
Yoga 50 ans + déb. – GML Ven 10h	129\$
Yoga 50 ans + inter. – GML Ven 11h30	129\$
Yoga sur chaise – GML Mar/10h Jeu/16h	106,50\$
Yogas sur chaise – GML Dim 12h	97,50\$
Yoga Ashtanga – GML Lun 19h05	106,50\$
Yoga Hatha déb. – GML Mar/18h Jeu/11h	106,50\$
Yoga Hatha inter. – GML Mer 19h15	129\$
Yoga Hatha tous niveaux – GML Mar 18h15	129\$
Yoga Kundalini – GML Sam 11h15	106,50\$
Yoga Nidra – GML Jeu 19h30	106,50\$
Yoga Vinyasa – GML Lun/11h15 Mar/19h15	106,50\$
Yoga Visage – GML Mar 17h	106,50\$
Yoga Yin (1h) – CJE Jeu 18h15	106,50\$
Zumba Fitness – GML Lun 18h/19h30	90,50\$
Zumba Fitness – GML Mar 18h/19h15	90,50\$
Zumba Fitness – GML Jeu 19h15	90,50\$
Zumba Fitness – GML Ven 9h30	90,50\$
Zumba Fitness – GML Sam 10h	90,50\$