



PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

ENFANTS - ADULTES - ÂÎNÉS

SERVICE DES LOISIRS
St·Clement

1855, RUE DE VILLE- MARIE
MONTRÉAL H1V 0B7

438 800-1624
PROGRAMMATION@LOISIRSSTCLEMENT.COM

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal 

L'HALLOWEEN À St-Clément

VENDREDI 23 OCTOBRE 2026 À 17H
AU PARC SAINT-CLÉMENT (1855, RUE DE VILLE-MARIE)

ÉVÉNEMENT FAMILIAL GRATUIT



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

MAISON HANTÉE (PLUSIEURS NOUVEAUTÉS)

BRICOLAGE THÉMATIQUE

JEU QUESTIONNAIRE

PARCOURS 0-5 ANS

JEU CHERCHE ET TROUVE

DÉFIS LOGIQUES D'HALLOWEEN

CONCOURS DE DÉCO DE CITROUILLE

KIOSQUE DE NOURRITURE

DES BONBONS ET ENCORE PLUS!



POUR INFORMATIONS : PROGRAMMATION@LOISIRSSSTCLEMENT.COM / 438 800-1624

PROCHAIN ÉVÉNEMENT

ÉDITION 2026

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS
MONTAGE
ANIMATION
VENTE PRODUITS



EN PARTENARIAT AVEC

Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

ORGANISÉ PAR
SERVICE DES LOISIRS
St-Clément

INFORMATIONS GÉNÉRALES

LIEN POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

<https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?VirId=326&ArrId=439>

SESSION AUTOMNE 2026

Du 21 septembre au 11 décembre 2026

Durée : 10 semaines (sauf exception)

Préinscriptions en ligne ou en personne

La priorité d'inscription est accordée aux membres déjà inscrits au printemps 2026, uniquement pour la même activité.

Le 1^{er} septembre 2026

En ligne : Ouverture des inscriptions le 1^{er} septembre à 10h et fermeture des préinscriptions à 23h59

En personne : de 10h à 18h

Carte de membre

La carte de membre est obligatoire pour participer aux différentes activités du centre. Le coût est de 15 \$ / année. Valide de septembre à août de l'année en cours

Inscriptions en ligne ou en personne

Pour tous

À compter du 2 septembre 2026 à 10h

En ligne : jusqu'au 17 septembre 2026 à 23h59

En personne : sur nos heures de bureau

Après cette date, inscriptions en continu les heures de bureau et selon les places disponibles.



INFORMATIONS GÉNÉRALES (SUITE)

Mode de paiement

Inscription en ligne : carte de crédit uniquement

Inscription en personne : Interac, argent ou virement bancaire

Politique de modification ou annulation d'une activité

Le Service des loisirs St-Clément se réserve le droit d'annuler ou de modifier les activités prévues au programme dans le cas où le nombre d'inscriptions serait insuffisant. Dans ce cas, les frais vous seront entièrement remboursés.

Toute demande de modification ou de remboursement doit être acheminée par écrit à programmation@loisirsstclement.com

Politique de remboursement

Aucun remboursement ne sera effectué après le début de la session.

Politique familiale et rabais 55 ans et plus

Un rabais de 10 % est accordé à partir de l'inscription d'un 3e membre d'une même famille. Un rabais de 10 % est accordé aux personnes de 55 ans et plus qui s'inscrivent aux activités adultes. Le rabais est déjà appliqué sur les cours aînés.

Pour bénéficier de ces rabais, vous devez vous inscrire en personne uniquement. <<

LIEUX D'ACTIVITÉS

Chalet du parc Saint-Clément (CSTC)

1855, rue de Ville-Marie

École Saint-Clément (STC)

1705, rue Leclaire (entrée gymnase)

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle (SJBL)

2351, boul. Pie-IX (entrée gymnase)

École Saint-Nom-de-Jésus (SNJ)

4131, rue Adam (entrée service de garde)

Bain Morgan (BM)

1875, avenue Morgan

Piscine Pierre-Lorange (PPL)

1870, rue Davidson



JEUNESSE

4-14 ANS

Arts plastiques 6-12 ans

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Lundi 16h - 17h
90 \$ / Début 21 sept.

Les jeunes auront la chance de développer leur esprit créatif à travers l'apprentissage de différentes techniques et médiums reliés aux arts plastiques. Plusieurs petits projets seront réalisés lors de la session.



Arts textiles 9-12 ans

École Saint-Nom-de-Jésus
Vendredi 16h - 17h
90 \$ / Début 23 janv.

Ces ateliers permettent d'explorer différentes techniques artisanales : fléché, tissage à la main, tricot, crochet, couture et broderie. Chaque rencontre inclut un court moment historique et une période de création pratique.

Les élèves réalisent un projet personnel évolutif qui leur permet de mettre en pratique les techniques apprises au fil des ateliers. Leur réalisation est conservée et complétée progressivement, puis rapportée à la maison à la fin de la session pour en faire bon usage.



Aventures et découvertes de la nature 7-10 ans

NOUVEAU



Chalet du parc Saint-Clément
Mardi 16h - 17h
105 \$ / Début 22 sept.

Pars à la découverte des secrets de la nature! À travers des jeux, des explorations et des activités pratiques, les enfants pourront observer les animaux, les insectes, les arbres, les roches et les écosystèmes qui nous entourent. Jumelles, loupes, découvertes et aventures seront au rendez-vous pour apprendre tout en s'amusant et devenir de véritables explorateurs de la nature!

Cette activité est offerte en partenariat avec GUEPE



SERVICE DE NAVETTE PÉDESTRE



Un service de navette pédestre gratuit est offert aux jeunes de l'école Saint-Clément souhaitant participer aux activités parascolaires se déroulant au centre de loisirs (1855, rue de Ville-Marie) ainsi qu'au Bain Morgan.

Toutefois, veuillez noter que l'inscription à ce service est requise et que vous devez venir chercher votre enfant à la fin de l'activité.



JEUNESSE

4-14 ANS

Basketball 6-12 ans

École Saint-Clément

6-8 ans

Mercredi 16h30 - 17h30

80 \$ / Début 23 sept.



École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle

6-8 ans

Lundi 17h - 18h

80 \$ / Début 21 sept.

École Saint-Clément

9-12 ans

Mercredi 17h45 - 18h45

80 \$ / Début 23 sept.

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle

9-12 ans

Lundi 18h15 - 19h15

80 \$ / Début 21 sept.

NOUVEAU

Dans ce cours plein d'énergie, les jeunes découvrent et perfectionnent les bases du basketball : dribbles, passes, lancers et déplacements en équipe. À travers des jeux dynamiques et des défis amusants, chacun développe ses habiletés tout en s'amusant. Chaque semaine, les mini-matches amicaux permettent de mettre en pratique ce qu'ils ont appris et de vivre la vraie passion du jeu ! Différents groupes d'âge sont offerts pour que chacun progresse à son rythme.

Breakdance débutant 6-12 ans



Chalet du parc Saint-Clément

Vendredi 16h - 17h

90 \$ / Début 25 sept.



Viens découvrir l'univers du breakdance! Tu apprendras les techniques de base comme le Top Rock, le Six Step et les Freezes, en plus de chorégraphies adaptées à ton niveau. L'accent est mis sur le plaisir, le rythme et la créativité.



Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

Breakdance inter 6-12 ans



Chalet du parc Saint-Clément

Vendredi 17h15 - 18h15

90 \$ / Début 25 sept.



Pour ceux qui maîtrisent déjà les bases et veulent progresser! Perfectionne tes techniques, découvre de nouvelles variations et apprends des chorégraphies plus complexes. Objectif : style, confiance et présence sur scène.



Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

La programmation peut être modifiée sans préavis

JEUNESSE

4-14 ANS

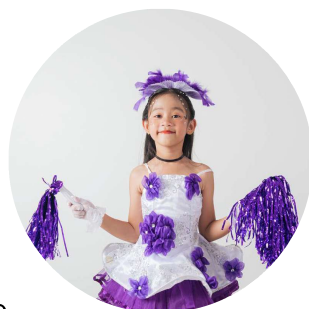
Cheerleading 8-12 ans

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle

Jeudi 18h15 - 19h30

95 \$ / Début 24 sept.

Ce cours permet aux jeunes de découvrir et de perfectionner les bases de cette discipline énergique! Les enfants apprendront la danse, les pyramides, les sauts et les mouvements de gymnastique dans une ambiance dynamique qui favorise la coordination, la confiance et l'esprit d'équipe. Cours offert en groupe multi-niveaux, adapté à chacun.



>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

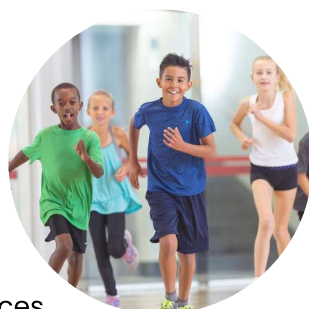
Circuit cardio 5-8 ans

École Saint-Clément

Mardi 17h15 - 18h15

75 \$ / Début 22 sept.

Un entraînement dynamique conçu pour les jeunes! À travers une série de jeux et d'exercices sous forme de parcours, ils développeront leurs aptitudes cardiovasculaires tout en bougeant dans le plaisir. Idéal pour se dépenser, gagner en énergie et améliorer leur endurance de façon ludique!



Création de jeux vidéo 6-12 ans

Niveau 1

Chalet du parc Saint-Clément

6-8 ans

Lundi 16h - 17h

125 \$ / 8 sem. / Début 21 sept.



Niveau 1

Chalet du parc Saint-Clément

9-12 ans

Lundi 17h - 18h

125 \$ / 8 sem. / Début 21 sept.



Niveau 1

École Saint-Nom-de-Jésus

7-12 ans

Jeudi 16h - 17h

125 \$ / 8 sem. / Début 24 sept.

Découvre le monde de la programmation en t'amusant! Les jeunes apprendront à créer leurs propres jeux vidéo grâce au logiciel Scratch, guidés par un expert de By-Tech. Les tablettes sont fournies, il ne reste qu'à laisser libre cours à ton imagination et à ton sens du jeu!

JEUNESSE

4-14 ANS

Danse créative 4-5 ans



Chalet du parc Saint-Clément

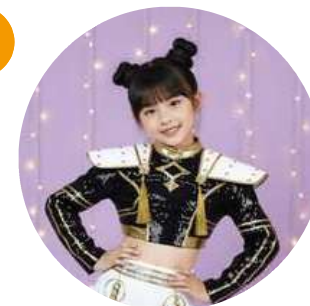
Mercredi 16h15 - 17h

85 \$ / Début 23 sept.

Une initiation à la danse où les enfants découvrent le mouvement et la musique. Ils apprennent des chorégraphies simples adaptées à leur niveau, tout en développant rythme, coordination et confiance.

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

Danse K-Pop 5-10 ans



Chalet du parc Saint-Clément

5-7 ans

Jeudi 16h - 17h

85 \$ / Début 24 sept.

Chalet du parc Saint-Clément

8-10 ans

Jeudi 17h15 - 18h15

85 \$ / Début 23 sept.

NOUVEAU



Cette danse d'origine coréenne séduit de plus en plus les jeunes partout dans le monde grâce à ses chorégraphies travaillées, parfois déjantées, et ses mélodies entraînantes. Ce cours permet aux enfants de découvrir cet univers dynamique tout en s'amusant et en bougeant au rythme de la musique.

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.



JOURNÉE PÉDAGOGIQUE



Veuillez noter qu'aucune activité n'a lieu à l'école lors d'une journée pédagogique. À l'exception du chalet du parc Saint-Clément, où les activités se déroulent normalement.

Besoin de confirmer ? Consultez notre calendrier des cours pour connaître toutes les dates importantes et ne rien manquer !

JEUNESSE

4-14 ANS

Danse multistyle 5-12 ans

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
5-8 ans
Jeudi 17h - 18h
85 \$ / Début 24 sept.



Chalet du parc Saint-Clément
6-8 ans
Mercredi 17h15 - 18h15
85 \$ / Début 23 sept.



Chalet du parc Saint-Clément
9-11 ans
Mardi 17h15 - 18h15
85 \$ / Début 22 sept.



Chalet du parc Saint-Clément
12-14 ans
Samedi 10h - 11h
85 \$ / Début 26 sept.

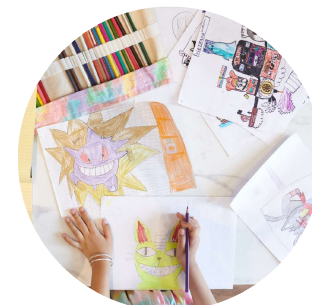
NOUVEAU

Découvre différents styles de danse dans un seul cours! Hip-hop, jazz, contemporain et plus encore, les jeunes explorent le rythme, la coordination et la créativité tout en s'amusant. Ils apprennent des chorégraphies et participent à des moments ludiques pour bouger, s'exprimer et développer leur confiance sur scène.

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

Dessin 6-12 ans

École Saint-Nom-de-Jésus
Mercredi 16h - 17h
80 \$ / Début 23 sept.



Chalet du parc Saint-Clément
Jeudi 16h - 17h
80 \$ / Début 24 sept.



Un cours créatif où les enfants développent leur imagination en réalisant une variété de projets de dessin, tout en apprenant différentes techniques. Chaque projet leur permettra d'explorer différents styles et d'exprimer leurs idées avec confiance et plaisir.

Échecs 6-12 ans

Chalet du parc Saint-Clément
Mardi 17h15 - 18h15
100 \$ / Début 22 sept.



École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Jeudi 16h - 17h
100 \$ / Début 24 sept.

Développe ta logique, ta concentration et ton sens stratégique grâce au jeu d'échecs! Avec l'organisme La Tour de la Réussite, tu apprendras les règles de base, les tactiques essentielles et les stratégies pour améliorer ton jeu, tout en t'amusant.

La programmation peut être modifiée sans préavis

JEUNESSE

4-14 ANS

Gymnastique au sol 4-8 ans

École Saint-Clément
4-5 ans
Jeudi 17h - 17h45
90 \$ / Début 24 sept.



École Saint-Clément
6-8 ans
Jeudi 18h - 19h
90 \$ / Début 24 sept.

Un cours dynamique où les jeunes découvrent les bases de la gymnastique au sol : roulades, pirouettes, équilibres, sauts et déplacements sur la poutre au sol. À travers des exercices ludiques et progressifs, ils développent force, souplesse, coordination et confiance en leurs capacités, tout en s'initiant aux acrobaties de façon sécuritaire et amusante.

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

La programmation peut être modifiée sans préavis



Hockey cosom 9-14 ans

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Vendredi 17h - 18h
80 \$ / Début 25 sept.



Viens bouger et t'amuser en jouant au hockey cosom! Les jeunes apprendront les règles de base, les techniques de maniement, de passes et de tirs, tout en développant l'esprit d'équipe. Chaque séance se termine par des parties amicales pour mettre en pratique les apprentissages dans une ambiance dynamique et conviviale.

Karaté Shotokan familial 6-12 ans

École Saint-Clément
Mardi 18h30 - 19h30
90 \$ par participant / Début 22 sept.



Un art martial complet qui développe le corps et l'esprit! Les participants améliorent leur motricité, leur coordination, leur concentration et leur discipline, tout en développant leur confiance en soi et leur respect des autres. **L'activité peut se pratiquer en famille (1 parent / 1 enfant) ou un enfant peut s'inscrire seul.**

Frais d'uniforme et d'affiliation en sus. Club affilié à Karaté Québec. Frais annuels d'affiliation à Karaté Québec et ceintures blanches ou de couleur : tarif à venir.

JEUNESSE

4-14 ANS

Magie 8-12 ans

NOUVEAU

École Saint-Nom-de-Jésus

Lundi 16h - 17h

85 \$ / Début 21 sept.



Découvre les secrets de la magie!
Les jeunes apprendront des tours amusants et impressionnants tout en développant leur créativité, leur confiance et leur sens du spectacle. Un cours rempli de mystère et de plaisir pour devenir un véritable petit magicien!

Natation 6-12 ans

Bain Morgan

6-8 ans

Mardi 16h - 17h

130 \$ / Début 22 sept.



Bain Morgan

9-12 ans

Jeudi 16h - 17h

130 \$ / Début 24 sept.



Les cours de natation permettent aux enfants d'apprendre à leur rythme les bases de la nage, de développer leur aisance dans l'eau et d'améliorer leurs techniques. Encadrés par des moniteurs qualifiés, ils progressent dans un environnement sécuritaire et motivant. À la fin de la session, chaque participant reçoit une évaluation personnalisée soulignant ses réussites. **En partenariat avec le Club Aquatique de l'est de Montréal (CAEM).**

Robotique 8-12 ans

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle

Mardi 16h - 17h

85 \$ / Début 22 sept.



Plonge dans l'univers fascinant de la robotique ! Les jeunes apprennent à concevoir, assembler et programmer leurs propres robots avec du matériel adapté. À travers des défis amusants, ils développent logique, créativité et esprit d'équipe tout en découvrant les bases de la programmation.



La programmation peut être modifiée sans préavis

JEUNESSE

4-14 ANS

Soccer récréatif 4-12 ans

École Saint-Clément
4-5 ans
Samedi 8h45 - 9h45
80 \$ / Début 26 sept.



École Saint-Clément
6-8 ans
Samedi 10h - 11h
80 \$ / Début 26 sept.

École Saint-Clément
9-12 ans
Samedi 11h15 - 12h15
80 \$ / Début 26 sept.

Les jeunes perfectionnent leurs techniques de soccer tout en s'amusant! Par des exercices variés et des jeux collectifs, ils développent leur contrôle du ballon, leurs passes et leur esprit d'équipe. Chaque rencontre se conclut par de petits matchs dynamiques, idéaux pour appliquer leurs apprentissages dans le plaisir du jeu.



Taekwondo débutant 5-12 ans (ceintures blanches)

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Mercredi 18h - 19h30
95 \$ / Début 23 sept.



Ce cours d'initiation au taekwondo développe souplesse, coordination et maîtrise des mouvements de base. Les participants travaillent aussi la concentration, l'attention et la persévérance, des qualités essentielles propres aux arts martiaux. Un apprentissage structuré et motivant pour progresser dès les premiers pas dans cette discipline! **Frais d'uniforme et affiliation en sus. Club affilié à Taekwondo Québec. Frais annuels d'affiliation à Taekwondo Québec. Ceintures blanche : 10 \$ / participant. Ceinture de couleur : 30 \$ / participant.**



La programmation peut être modifiée sans préavis

JEUNESSE

4-14 ANS

Taekwondo inter 5-12 ans (ceintures jaunes et plus)

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Mardi 18h - 19h30
95 \$ / Début 22 sept.

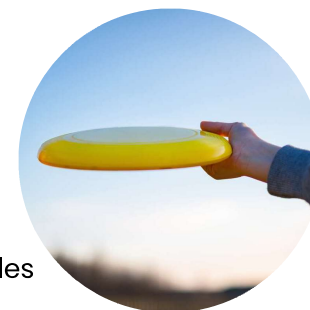


Ce cours s'adresse aux jeunes déjà initiés au taekwondo (ceintures jaunes et plus qui souhaitent perfectionner leurs techniques. Les participants travailleront les enchaînements de mouvements, les techniques de combat et l'autodéfense, tout en développant discipline, concentration et confiance en soi. L'accent est mis sur la progression dans la maîtrise technique et la préparation aux ceintures supérieures, toujours dans un esprit de respect et de dépassement. **Frais d'uniforme et affiliation en sus. Club affilié à Taekwondo Québec. Frais annuels d'affiliation à Taekwondo Québec. Ceintures blanche : 10 \$ / participant. Ceinture de couleur : 30 \$ / participant.**



Ultimate frisbee 8-12 ans

École Saint-Nom-de-Jésus
Mercredi 16h - 17h
80 \$ / Début 23 sept.



Un sport d'équipe rapide et dynamique où les jeunes apprennent à lancer, attraper et se déplacer avec le frisbee. À travers des jeux et des mini-matches, ils développent leur coordination, leur esprit d'équipe et leur sens tactique, le tout dans une ambiance ludique et énergique.

En partenariat avec le Club d'Ultimate Frisbee MHM.



La programmation peut être modifiée sans préavis

C'est la fête!

SERVICE DE LOCATION DE SALLE
ANNIVERSAIRE D'ENFANTS UNIQUEMENT



Réservez maintenant!

Capacité totale jusqu'à 48 personnes assises
Disponibilités la fin de semaine
Salle lumineuse et climatisée
Tables et chaises incluses
Cuisinette incluant four et réfrigérateur
Système de son
Accès Internet

Bloc 3 heures
225 \$ + taxes

Bloc 4 heures
275 \$ + taxes

Bloc 5 heures
325 \$ + taxes

Ajout d'heures
possibles



LOCATION DE SALLE

**VOTRE FÊTE, NOTRE
SALLE, DES SOUVENIRS
MÉMORABLES !**



FAMILLE

FORMATION

Badminton familial 6-12 ans

École Saint-Clément
Lundi 18h30 - 19h30
100 \$ / Début 21 sept.



Partagez un moment actif et amusant en famille! Ce cours permet aux enfants de 6 à 12 ans de découvrir ou de perfectionner le badminton accompagnés d'un parent. Activité idéale pour bouger ensemble, améliorer la coordination et s'amuser tout en apprenant les bases du jeu.

Tarif : 100 \$ pour un duo (1 parent et 1 enfant).

Un enfant ne peut pas s'inscrire seul.

Karaté Shotokan familial 6-12 ans

École Saint-Clément
Mardi 18h30 - 19h30
90 \$ par participant / Début 22 sept.



Un art martial complet qui développe le corps et l'esprit! Les participants améliorent leur motricité, leur coordination, leur concentration et leur discipline, tout en développant leur confiance en soi et leur respect des autres. **L'activité peut se pratiquer en famille (1 parent / 1 enfant) ou un enfant peut s'inscrire seul.**

Frais d'uniforme et d'affiliation en sus. Club affilié à Karaté Québec. Frais annuels d'affiliation à Karaté Québec et ceintures blanches ou de couleur : tarif à venir.



FORMATION GARDIENS AVERTIS

15 NOVEMBRE 2026

90 \$

**FORMATION DONNÉE PAR ATOUT PLUS ET
CERTIFIÉE PAR LA CROIX-ROUGE**

- Leadership
- Vérifier, Appeler, Secourir
- Secourisme de base
- Situations imprévues
- Développement de l'enfant
- Comportements sécuritaires



La programmation peut être modifiée sans préavis

ADULTES

18 ANS +

Cardio abdos-fessiers



Chalet du parc Saint-Clément
Mercredi 19h45 – 20h45
115 \$ / Début 23 sept.



Ce cours est conçu pour offrir un entraînement complet alliant renforcement musculaire et amélioration de l'endurance. La première partie de la séance est axée sur des exercices dynamiques visant à améliorer votre cardio et renforcer votre condition physique générale. Ensuite, un segment musculaire se concentre sur le travail ciblé des abdominaux, des cuisses, ainsi que d'autres muscles clés tels que les épaules, le dos et les fessiers. Ce cours est idéal pour ceux qui souhaitent tonifier leur corps tout en développant leur endurance.

Danse africaine

Chalet du parc Saint-Clément
Vendredi 18h30 – 19h30
110 \$ / Début 25 sept.



Plongez dans l'univers vibrant et énergique de la danse africaine! À travers des mouvements rythmés et expressifs, les participants découvriront différentes techniques et enchaînements inspirés des danses africaines. Ce cours dynamique permet de développer la coordination, le sens du rythme et l'expression corporelle, tout en bougeant dans une ambiance chaleureuse et festive!

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

Danse country

NOUVEAU

Chalet du parc Saint-Clément
Jeudi 18h30 – 19h30
115 \$ / Début 24 sept.



Découvrez le plaisir de la danse country dans une ambiance dynamique et conviviale! Apprenez différents pas et enchaînements tout en bougeant au rythme de la musique. Aucune expérience requise!

>> Représentation date à déterminer et pratique générale le 29 novembre 2026. Frais pour billets et costumes en sus.

Hockey balle

École Saint-Jean-Baptiste-de-la-Salle
Jeudi 19h45 – 21h15
105 \$ / Début 24 sept.



Un sport collectif dynamique qui allie cardio, stratégie et esprit d'équipe! Le hockey balle se pratique en gymnase. Accessible à tous les niveaux, ce cours permet de développer l'endurance, la coordination et la rapidité tout en s'amusant. L'accent est mis sur le plaisir du jeu et la participation active, dans un climat amical et inclusif.



Tapis de yoga ou d'exercice requis

La programmation peut être modifiée sans préavis

ADULTES

18 ANS +

Kickboxing sans contact

NOUVEAU



Chalet du parc Saint-Clément

Mardi 19h45 – 20h45

115 \$ / Début 22 sept.

Découvrez les bases du kickboxing dans une formule dynamique et sécuritaire, sans contact entre les participants. À travers des exercices variés, vous développerez votre cardio, votre coordination, votre force et votre agilité, tout en apprenant différentes techniques de coups de poing et de coups de pied. Une activité idéale pour bouger, se défouler et améliorer sa condition physique dans une ambiance motivante!



Musculation express



Chalet du parc Saint-Clément

Lundi 18h25 – 18h55

60 \$ / Début 21 sept.



En seulement 30 minutes, ce cours intensif sollicite tous les groupes musculaires pour un entraînement complet et efficace. L'alternance de mouvements dynamiques et d'exercices ciblés permet de renforcer, tonifier et améliorer l'endurance. Parfait pour brûler un maximum d'énergie et sculpter votre silhouette!

Pilates



Chalet du parc Saint-Clément

Mercredi 18h30 – 19h30

115 \$ / Début 23 sept.



Un entraînement doux mais efficace qui vise à renforcer les muscles en profondeur, améliorer la posture et développer la souplesse. À travers des exercices contrôlés axés sur la respiration, le cours permet de travailler la stabilité, l'équilibre et le renforcement du centre du corps (abdominaux, dos, plancher pelvien). Accessible à tous les niveaux, le Pilates aide à tonifier le corps, à relâcher les tensions et à favoriser une meilleure conscience corporelle.



Tapis de yoga ou d'exercice requis

La programmation peut être modifiée sans préavis

ADULTES

18 ANS +

Yoga Hatha

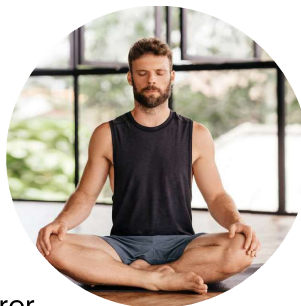


Chalet du parc Saint-Clément

Mardi 18h30 – 19h30

125 \$ / Début 22 sept.

Découvrez le Hatha Yoga, une pratique douce et accessible qui invite à ralentir, respirer et se recentrer. Par des postures tenues, la respiration consciente et la relaxation, elle favorise la force, la souplesse, l'équilibre et la concentration. Une discipline qui cultive la sérénité intérieure et la bienveillance envers soi, idéale pour améliorer son bien-être au quotidien.



Zumba

Chalet du parc Saint-Clément

Lundi 19h – 20h

105 \$ / Début 21 sept.

Le cours de Zumba est un entraînement complet qui combine cardio, renforcement musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies, inspirées des danses latines, offrent une expérience dynamique et motivante, adaptée à tous les niveaux. Ce programme permet de tonifier le corps, d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et de développer la coordination, tout en favorisant la souplesse et la posture. Un moyen amusant et efficace de se remettre en forme en dansant sur des rythmes entraînants.



Tapis de yoga ou d'exercice requis

AÎNÉS

55 ANS +

Aquaforme

Bain Morgan

Jeudi 13h25 – 14h20

130 \$ / Début 24 sept.

Piscine Pierre-Lorange

Mardi 10h50 – 11h45

130 \$ / Début 22 sept.

Cours de conditionnement physique en eau, en musique, visant l'amélioration cardiovasculaire et musculaire. Offert en partie peu profonde, avec des exercices et un rythme adaptés aux seniors. **En partenariat avec CAEM (Club Aquatique de l'Est de Montréal).**



Aquajogging

Bain Morgan

Jeudi 14h35 – 15h30

130 \$ / Début 24 sept.

Piscine Pierre-Lorange

Mardi 12h – 12h55

130 \$ / Début 22 sept.

Ce cours d'aquajogging s'adresse aux seniors désirant rester actifs tout en ménageant leurs articulations. En eau peu profonde, course, marche et renforcement se font sans impact. Les séances, guidées par un instructeur, combinent cardio doux, tonification et étirements. **En partenariat avec le CAEM (Club Aquatique de l'Est de Montréal).**

La programmation peut être modifiée sans préavis



AÎNÉS

55 ANS +

Étirements



Chalet du parc Saint-Clément

Lundi 10h30 – 11h30

99 \$ / Début 21 sept.



L'étirement, aussi appelé le stretching, est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Pilates sur chaise



NOUVEAU

Chalet du parc Saint-Clément

Vendredi 10h30 – 11h30

99 \$ / Début 25 sept.



Le Pilates sur chaise est une variation douce du Pilates traditionnel qui utilise la chaise comme support afin de renforcer les muscles profonds et d'améliorer la posture. Il favorise l'équilibre, la stabilité et la mobilité en toute sécurité. Les exercices permettent de mieux aligner la colonne vertébrale, de réduire les tensions musculaires et de bouger avec plus de confort au quotidien.

Yoga sur chaise

Chalet du parc Saint-Clément

Jeudi 10h30 – 11h30

99 \$ / Début 24 sept.



Le yoga sur chaise est une pratique du yoga adaptée pour les personnes ayant une mobilité réduite. Aucun mouvement n'est pratiqué au sol.



Tapis de yoga ou d'exercice requis

La programmation peut être modifiée sans préavis

PANIER ANTI-GASPI IMPROOVE

COMMANDEZ VOTRE PANIER ANTI-GASPILLAGE

<https://improove.ca/products/le-panier-fondation-service-de-loisirs-st-clement>

👉 25\$/SEMAINE,
DONT 5\$ REMIS À NOTRE
ORGANISME.



improove.ca LE PANIER ANTI-GASPI

COMMENT ÇA MARCHE ?



SCAN MOI !

Commande tes fruits et légumes frais à moindre coût avec le lien dédié.



fais-toi livrer
directement au
Service des loisirs
de St-Clément



Reçois ton épicerie
chaque semaine et
soutiens leur mission



CONTRIBUE À REDONNER 5\$ PAR PANIER
AU SERVICE DES LOISIRS DE ST-CLÉMENTS
ET PROFITE D'UN ABONNEMENT 100 % FLEXIBLE
(PAUSE, ANNULATION, SAUT D'UNE SEMAINE).

improove

SERVICE DES LOISIRS
St-Clément