



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION HIVER_10

> Activités aquatiques

> Activités sportives

> Activités culturelles

> Salle d'entraînement

> Cours de mise en forme

> Salle informatique

> Génération jeunesse

> Activités parascolaires

> Locatons de plateaux

Et plus encore...

L'ASCCS C'EST 35 ANS DE SERVICES À LA COMMUNAUTÉ.

> Une piscine de 25 mètres avec pataugeoire et vue sur l'extérieur

> Un gymnase simple et une palestre adjacente

> Une vaste salle d'entraînement vitrée dotée d'équipements de pointe

> Une salle multimédia de 30 postes informatiques

> Une bibliothèque famille de plus de 13 000 p.c.

> Plusieurs salles de dimensions variées

> Des activités sportives, culturelles, récréatives et communautaires pour tous

> Des forfaits d'activités pour les groupes scolaires, les entreprises, les associations et autres

> Des ressources spécialisées sur place (sauveteurs, animateurs, entraîneurs, moniteurs, etc.)

> Des abonnements corporatifs avantageux

> Des locatons d'équipement et de matériel sportif de tout genre

> Des locatons techniques et logistiques sur demande (audio, vidéo, éclairage, sonorisation, etc.)

> Un service de téléphonie, d'accès à Internet et à des réseaux de communication

> Un service de restauration ou de traiteur au besoin

> Éco-Quartier et Tandem

POUR LES JEUNES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre jeunesse				
4-12 ans	lundi, mercredi et vendredi	16 h-17 h 55	Gratuit	
Réservation requise pour les groupes.				
Salamandre				
4-5 ans	lundi, mercredi ou vendredi	18 h-18 h 40	38 \$	
4-5 ans	samedi	10 h-10 h 40 ou 10 h 40-11 h 20 ou 11 h 20-12 h	38 \$	
4-5 ans	dimanche	10 h-10 h 40	38 \$	
Poisson-Lune				
4-5 ans	lundi, mercredi ou vendredi	18 h-18 h 40	38 \$	
4-5 ans	samedi	10 h-10 h 40 ou 10 h 40-11 h 20	38 \$	
4-5 ans	dimanche	10 h-10 h 40	38 \$	
Crocodile				
4-5 ans	mercredi	18h-18 h 40	38 \$	
4-5 ans	samedi	10 h-10 h 40	38 \$	
Baleine				
4-5 ans	vendredi	18 h-18 h 40	38 \$	
4-5 ans	samedi	11 h 20-12 h	38 \$	
Junior 1				
6-14 ans	lundi	18 h-18 h 55	48 \$	
6-14 ans	mardi ou jeudi	17 h-17 h 55	48 \$	
6-14 ans	samedi	9 h-9 h 55 ou 12 h-12 h 55	48 \$	
6-14 ans	dimanche	9 h-9 h 55 ou 11 h-11 h 55	48 \$	
Junior 2, 3 et 4				
6-14 ans	mardi ou jeudi	17 h-17 h 55	48 \$	
6-14 ans	samedi	9 h-9 h 55 ou 12 h-12 h 55	48 \$	
6-14 ans	dimanche	9 h-9 h 55 ou 11 h-11 h 55	48 \$	
Junior 5, 6, 7, 8, 9 et 10				
6-14 ans	vendredi	19 h-19 h 55	48 \$	
6-14 ans	dimanche	12 h-12 h 55	48 \$	

Cours privés

6-12 ans	horaire variable	20 \$/h
----------	------------------	---------

Étoile de bronze

9-12 ans	vendredi	19 h-19 h 55	60 \$
----------	----------	--------------	-------

AIDE AUX DEVOIRS

6-12 ans	lundi au jeudi	15 h-16 h 30	Gratuit
----------	----------------	--------------	---------

CLUB DU SAMEDI

4-12 ans	samedi	9 h 30-15 h 30	Gratuit
----------	--------	----------------	---------

ÉCOLE DE DANSE

Danse créative			
3-5 ans	dimanche	9 h 30-10 h 15	30 \$

Funky Hip Hop

6-8 ans	dimanche	10 h 30-11 h 25	40 \$
6-8 ans	jeudi	18 h 30-19 h 25	40 \$
9-12 ans	dimanche	11 h 30-12 h 25	40 \$
9-12 ans	jeudi	19 h 30-20 h 25	40 \$

ÉQUIPES SPORTIVES

Entraînement et tournois Hockey cosom			
8-12 ans	samedi	14 h-15 h	Gratuit
13-17 ans	mardi	16 h 30-18 h 30	Gratuit

LOISIRS JEUNESSE

Activités récréatives			
4-5 ans	lundi au jeudi	15 h-16 h 30	Gratuit
4-12 ans	vendredi	15 h-16 h 30	Gratuit

Volet sportif

Basketball, soccer, hockey cosom, etc.			
4-5 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet culturel

Danse, théâtre, arts, etc.			
4-5 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet informatique

4-5 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	jeudi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet multidisciplinaire

Science, cuisine, projets spécifiques, etc.			
4-5 ans	mercredi	16 h 30-18 h	Gratuit
6-8 ans	lundi	16 h 30-18 h	Gratuit
9-12 ans	mardi	16 h 30-18 h	Gratuit

Volet aquatique

4-12 ans	vendredi	16 h 30-18 h	Gratuit
----------	----------	--------------	---------

Soccer

8-12 ans	samedi	10 h-11 h	Gratuit
----------	--------	-----------	---------

POUR LES ADOS

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre jeunesse				
13-17 ans	lundi, mercredi et vendredi	16 h-17 h 55	Gratuit	
Réservation requise pour les groupes et organismes.				
Cours de sauvetage				
Médaille de bronze (13 ans et +)	samedi	15 h-18 h	153,50 \$	
Pré-requis : Junior 10 ou Étoile de bronze				
Croix de bronze (14 ans et +)	dimanche	15 h-18 h 15	116,50 \$	
Pré-requis : Médaille de bronze				
LOISIRS JEUNESSE				
Activités dirigées				
	mardi au vendredi	16 h-18 h	Gratuit	
Informatique				
Accès libre	lundi	16 h-18 h	Gratuit	
	vendredi	15 h 30-18 h	Gratuit	
Hockey cosom				
	mardi	16 h 30-18 h 30	Gratuit	
Soirées thématiques				
	vendredi	18 h-22 h	Gratuit	

GÉNÉRATION JEUNESSE

Activités (12-20 ans)			
> Projet Hulk et Machines en forme : entraînement en salle			
> Équipes sportives : Tournois de Soccer, Basket, Hockey cosom et Volleyball			
> Soirées dansantes : 12 février et 5 mars 2010.			
Et plusieurs autres...			
> Soirée Meurtres et Mystères	> Soirée Guitars Hero & Danse		
> Initiation à la plongée sous-marine	Revolution		
> Cours de premiers soins	> Ateliers de cuisine		
> Salle de jeux	> Projets multimédias		
> Soirées vidéo	> LAN party (tournoi de jeux vidéo)		
Horaire			
Mardi au jeudi	16 h 30-21 h		
Vendredi	16 h 30-22 h		
Samedi	15 h-20 h		

POUR LES FAMILLES

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre famille				
0-5 ans	lundi au vendredi	9 h-9 h 55	Gratuit	
Tous	lundi au vendredi	10 h-11 h 55 et 13 h-14 h 55	Gratuit	
	samedi et dimanche	13 h-15 h 55 et 17 h-19 h 55	Gratuit	
Canard (18-24 mois)				
Mercredi		18 h-18 h 30	29 \$	
Samedi		10 h 30-11 h ou 11 h-11 h 30	29 \$	
Dimanche		10 h-10 h 30	29 \$	
Tortue de mer (25 mois-3 ans)				
Mercredi		18 h 30-19 h	29 \$	
Samedi		10 h 30-11 h ou 11 h-11 h 30	29 \$	
Dimanche		10 h-10 h 30	29 \$	
Salamandre (3-4 ans) + parent				
Mardi		18 h-18 h 30	29 \$	
Samedi		10 h-10 h 30 ou 11 h 30-12 h	29 \$	
Dimanche		10 h 30-11 h	29 \$	
La participation des parents est exigée.				
BADMINTON				
Dimanche 12 h 30-14 h 30	Session : 50 \$	Entrée libre : 10 \$		
1 parent + 1 enfant				
MISE EN FORME				
AquaPrénatal				
Mardi		18 h 30-19 h 25	70 \$	
Pilates Pré-Natal				
Mardi		10 h 30-11 h 25	70 \$	
Jeudi		10 h 30-11 h 25	70 \$	
Jeudi		18 h 30-19 h 25	70 \$	

PROMO FAMILLE

Loisirs jeunesse	
Le parent a accès gratuitement à la salle d'entraînement pendant que le jeune participe aux Loisirs jeunesse et Club du samedi.	

Lundi au vendredi, entre 16 h 30 et 18 h.

Samedi, entre 9 h 30 et 15 h 30.

Cours et activités

Réduction de 25 % sur le total des inscriptions pour :

> Abonnement de 3 mois à la salle d'entraînement pour le parent ET inscription à un ou plusieurs cours pour l'enfant (3-17 ans)

> Inscription à un ou plusieurs cours pour le parent ET inscription à un ou plusieurs cours pour l'enfant (3-17 ans)

Horaire en fonction de la programmation

ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

Fabrication de bijoux			
Dimanche 24 janvier	9 h 30-10 h 30	Gratuit	
Parent + 9 ans et plus			

Course à obstacles aquatique

Dimanche 31 janvier	14 h-14 h 45	Gratuit	
---------------------	--------------	---------	--

Parent + 0-6 ans

Dimanche 31 janvier	15 h-15 h 45	Gratuit	
---------------------	--------------	---------	--

Parent + 7-12 ans

Atelier d'éveil musical

Dimanche 7 février	9 h 30-10 h 30	Gratuit	
--------------------	----------------	---------	--

Parent + 18 mois-3 ans

Dimanche 28 mars	9 h 30-10 h 30	Gratuit	
------------------	----------------	---------	--

Parent + 4-6 ans

Relais aquatiques loufoques

Dimanche 21 février	14 h-14 h 45	Gratuit	
---------------------	--------------	---------	--

Parent + 0-6 ans

Bouledogue aquatique

Dimanche 21 février	15 h-15 h 45	Gratuit	
---------------------	--------------	---------	--

Un jeu de « tag » dans la partie profonde

Parent + 7-12 ans

Hockey cosom

Dimanche 14 mars	9 h 30-10 h 30	Gratuit	
------------------	----------------	---------	--

Parent + 7 ans et plus



POUR ADULTES ET AÎNÉS

RÉDUCTIONS SUR LES COURS : 2 COURS/SEM. --10 %	
3 COURS/SEM. --20 %	
4 COURS ET PLUS/SEM. --30 %	

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Bain libre et couloirs				
18 ans et +	lundi au vendredi	7 h-8 h 55	Gratuit	
18 ans et +	lundi au vendredi	12 h-12 h 55	Gratuit	
18 ans et +	lundi, mercredi et vendredi	20 h-21 h 25	Gratuit	
18 ans et +	mardi et jeudi	20 h 30-21 h 25	Gratuit	
18 ans et +	lundi, mercredi et vendredi	15 h-15 h 55	Gratuit	
18 ans et +	samedi et dimanche	20 h-20 h 55	Gratuit	
55 ans et +	mardi et jeudi	15 h-16 h 25	Gratuit	
Natation essentiel débutant				
15 ans et +	jeudi	18 h 30-19 h 25	75 \$	
	samedi	8 h-8 h 55	75 \$	
Natation essentiel profond				
15 ans et +	jeudi	18 h 30-19 h 25	75 \$	
15 ans et +	samedi	8 h-8 h 55	75 \$	
Natation styles de nage				
15 ans et +	jeudi	18 h 30-19 h 25	75 \$	
	samedi	8 h-8 h 55	75 \$	

BADMINTON

Abonnement de session : 60 \$	Entrée libre : 7 \$
Valide pour toutes les plages horaires. Réservation de terrain requise.	
Dimanche	12 h 30-14 h 25
Lundi	17 h 30-20 h 25
Mercredi	18 h-19 h 55

CENTRE DES BEAUX-ARTS

Ateliers de peinture (16 ans et +)	
Mardi	18 h 30-20 h 25
	80 \$

CHORALE ROCK A CAPELLA

Atelier de chorale Rock A Capella. Aucune notion musicale requise.

Début : mardi 19 janvier 19 h 30-21 h 30

ÉCOLE DE DANSE

Funky Hip Hop	
----------------------	--

SALLE D’ENTRAÎNEMENT

16 ANS ET +		
Lundi au vendredi	7 h-22 h	
Samedi et dimanche	8 h-18 h	
PROMOTION DES FÊTES* :	-25 % DU 1^{ER} AU 31 DÉCEMBRE 2009.	
	-10 % DU 1^{ER} AU 31 JANVIER 2010.	
<i>*Sur les abonnements 6 mois et 12 mois seulement.</i>		

spécial lève-tôt	Abonnement de 3 mois à 80 \$.	Accès entre 7 h et 11 h, du lundi au vendredi.
midi express	Abonnement de 3 mois à 50 \$.	Accès entre 11 h et 13 h, du lundi au vendredi. Programme de 45 minutes.

ABONNEMENTS	TARIF	INCLUS
1 mois	50 \$	- Évaluation de la condition physique <p>- Programme d’entraînement de base (1), une routine</p>
3 mois	135 \$	- Évaluation de la condition physique <p>- Programme d’entraînement personnalisé (1), 2 routines</p>
6 mois	250 \$	- Carte de membre <p>- Évaluation de la condition physique</p> <p>- Programme d’entraînement personnalisé (3), 1 à 3 routines</p>
12 mois	399 \$	- Carte de membre <p>- Évaluation de la condition physique</p> <p>- Programme d’entraînement personnalisé (4), 1 à 3 routines</p>

La carte de membre donne droit aux bains libres gratuits.

Notre salle d’entraînement comprend :

> Plus de 3 000 p.c. de surface avec vue sur la piscine et sur l’extérieur
> Bar santé
> Produits énergétiques
> Programmes personnalisés
> Entraînement privé
> Programmes de préparation sportive

Notre équipe d’entraîneurs qualifiés saura vous assister et vous conseiller afin d’atteindre vos objectifs le plus rapidement possible. Nous serons les témoins de votre réussite.

SERVICES À LA CARTE

Programmes personnalisés supplémentaires : 20 \$/routine

Entraînement privé : 35 \$ à 45 \$/h (selon l’entraîneur)

Programmes spécialisés : à partir de 50 \$/h

> perte de poids et entraînement
> endurance
> développement de la masse musculaire

Programmes d’entraînement pour préparation sportive : 30 \$/routine

Programmes spéciaux pour réadaptation physique : 35 \$/routine

PROGRAMMES SPÉCIAUX ET ASSISTANCE

Nous offrons des programmes adaptés gratuitement aux personnes ayant des besoins particuliers. Contactez M. Alain Pilon pour plus de détails.

CLUB DE NATATION CENTRE-SUD

Session hiver	
6-17 ans	75 \$
Lundi	17 h 30-19 h
Vendredi	17 h 30-19 h
Réductions sur le nombre d’enfants d’une même famille.	
Club des maîtres	125 \$
Lundi et jeudi	7 h 15-8 h 30
Mardi et jeudi	18 h-19 h 30
Aucune expérience requise.	

Inscriptions

Essai et initiation possible en tout temps.

La session débute le 11 janvier

Personne ressource

Pierre Beaugard : 514 522-2246, poste 228

clubnatationcentresud@asccs.qc.ca



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE CENTRE-SUD

Aréna Camillien-Houde

1696, rue Montcalm, Montréal

hiver (de janvier à avril 2010)

Entraînement groupe débutant

Samedi 12 h-13 h 60 \$

Entraînement groupe intermédiaire

Samedi 13 h 10-14 h 25 70 \$

Lundi 17 h-18 h 15 70 \$

Entraînement groupe avancé

Samedi 14 h 30-16 h 75 \$

Lundi 18 h-19 h 30 75 \$

Jeudi 17 h-18 h 30 75 \$

Location de patins

Débutant 10 \$

Intermédiaire et avancé 50 \$

Inscriptions

Aréna Camillien-Houde

1696, rue Montcalm, Montréal

Personne ressource

Alain Marquis : 514 287-9849



HOCKEY SUR GLACE

Aréna Camillien-Houde

1696, rue Montcalm, Montréal

Personne ressource

Pierre Monette : 514 522-2246



CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE

CPA CAMILLIEN-HOUDE	
Aréna Camillien-Houde	
1696, rue Montcalm, Montréal	
Session hiver (de janvier à avril)	
La session débute le 6 janvier	
Patinage Plus	
Dimanche 13 h 50-14 h 50 et/ou mercredi 18 h 15-19 h 05	
1 fois semaine	80 \$
2 fois semaine	105 \$
18 ans et +	
Mercredi 21 h 30-22 h 30	100 \$
Réductions sur le nombre d’enfants d’une même famille.	

Inscriptions

Personne ressource

Céline Gauthier : 450 416-1477

CPA CENTRE-SUD

Aréna Mont-Royal

4365, rue Cartier, Montréal

Session hiver (de janvier à avril)

Patinage Plus

Jeudi 18 h 30-19 h 30

Samedi 11 h-12 h

Samedi 16 h 30-17 h 30

Réductions sur le nombre de cours et le nombre d’enfants d’une même famille.

18 ans et + à confirmer

Inscriptions

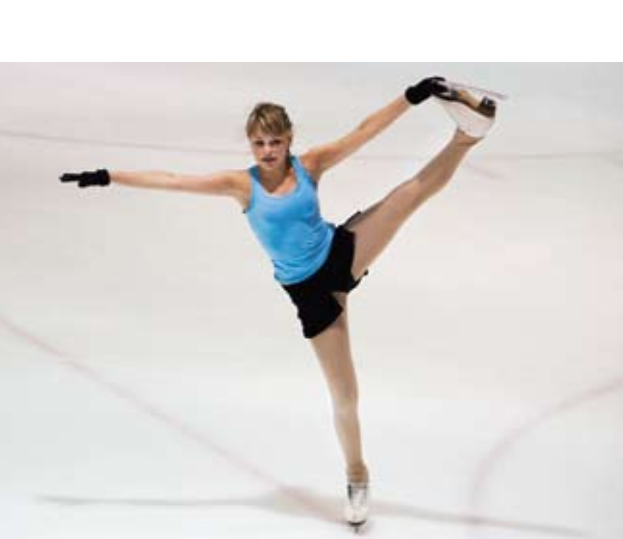
Aréna Mont-Royal

4365, rue Cartier, Montréal

Personnes ressources

Francine Sirois: 514 353-3567

Ginette Piperno : 514 521-8961



FÊTES D’ENFANTS

Choisissez parmi nos thématiques...

Les vacances au Far-West

L’île perdue

Le forfait inclu :

2 h d’activités, la salle de repas ainsi qu’un accès à la piscine*.

Coût : 90 \$ (pour 10 enfants)

Enfants supplémentaires : 10 \$

**En fonction de l’horaire de piscine.*

ANIMATION

Pour associations, entreprises, familles, scouts, équipes sportives et autres.

Vous désirez organiser une activité pour votre organisation? Soumettez-nous votre projet et nous vous offrirons une animation inoubliable.



LOCATION DE PLATEAUX

Située en plein coeur du centre-ville, l’ASCCS est un centre multifonctionnel idéal pour l’organisation de colloques, de conférences, d’assemblées, de galas, de cocktails, de collectes de fonds, d’événements sportifs ou pour toutes autres occasions spéciales.

Palestre : 40 \$/heure

Gymnase :

La fin de semaine : 45 \$/heure

La semaine : 55 \$/heure

Grandes salles (1600 pc) : 50 \$/heure

Moyennes salles (800 pc) : 30 \$/heure

Petites salles (600 pc) : 20 \$/heure

Salle informatique : 50 \$/heure

Piscine 25 m. : à partir de 85 \$/heure

Pateaugeoire : 40 \$/heure

Les réservations de plateaux sont pour une durée minimale de 2 heures. Possibilité de louer de l’équipement sportif et du matériel audio-visuel. Réduction pour les locations de 10 semaines et plus. Réduction de 20 % pour les OBNL. Réduction disponible sur nos activités régulières lors d’une location ou d’un événement.



Une école à découvrir !

ÉCOLE MARGUERITE-BOURGEOYS

2070, Rue Plessis
Montréal, QC, H2L 2Y3
514 596-5810

DES PROJETS EMBALLANTS

Le laboratoire d’informatique

Les Jardiniers du Sentier

La culture à l’école

La Matériathèque

La bibliothèque

DES SERVICES COMPLETS

Orthopédagogie

Psychoéducation

Éducation spécialisée

Soutien linguistique

Aide aux devoirs

Transport scolaire

PORTES OUVERTES

Le jeudi 28 janvier 9 h 30-11 h 30 et 13 h 30-15h 30

Il vous est aussi possible de visiter l’école sur rendez-vous.

Inscriptions pour l’année scolaire 2010-11

Du 25 au 29 janvier 9 h-11 h 30 et 13 h 30-15h 30

Le 25 janvier 16 h-21 h

POUR S’INSCRIRE

> l’enfant doit avoir 4 ans au 30 septembre 2010

> se présenter à l’école avec l’enfant

> apporter une preuve de résidence (facture Hydro, Vidéotron ou Bell...)

> apporter sa carte d’assurance-maladie

Si l’enfant est né au Québec :

> apporter son certificat de naissance de l’état civil

Si l’enfant est né à l’étranger :

> apporter sa carte de citoyenneté OU sa carte de résident ET son certificat de naissance



BIBLIOTHÈQUE PÈRE-AMBROISE

2093, rue de la Visitation, 3^e étage

Renseignements et inscriptions : 514 872-1633

Réservation Internet : 514 872-0396

www.ville.montreal.qc.ca/biblio

Heures d’ouverture :

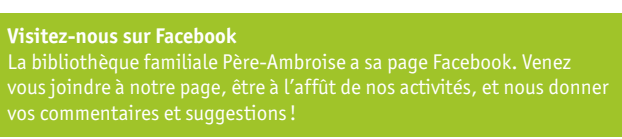
Lundi et jeudi, de 9 h 30 à 17 h

Mardi, de 9 h 30 à 20 h

Mercredi, de 9 h 30 à 18 h

Vendredi et samedi, de 10 h à 17 h

Dimanche, de 12 h à 17 h



PROGRAMMATION JEUNESSE

Les samedis 9 janvier, 6 février, 6 mars, et 10 avril, à 10 h

Contes et croissants (3-5 ans)

Les enfants et leurs parents sont conviés à venir partager le petit déjeuner et le plaisir d’écouter de belles histoires !

Les samedis 23 janvier, 20 février, 20 mars, et 24 avril, à 10 h

1, 2, 3, Saute-moutons (16-24 mois)

Atelier interactif parent-enfant pour développer l’imaginaire, éveiller les sens et la motricité, le tout stimulé par des mouvements de yoga.

Animatrice : Danielle Loiseau.

Samedi le 30 janvier, à 14 h

Atelier sur le rap (10-17 ans)

Après un survol des origines et des composantes de la musique rap, le rappeur Gregory Pradel partage ses trucs et astuces, et invite les jeunes à composer leur propre chanson rap !

Samedi le 6 février, à 14 h

Bricolage de la Saint-Valentin (6 ans et +)

Une invitation spéciale à venir fabriquer un petit coup de cœur à l’occasion de la Saint-Valentin.

Vendredi le 5 mars, à 10 h 30

Art corporel au henné (8 ans et +)

Une belle découverte de cet art traditionnel dont l’artiste fera une démonstration sur chacun des participants ! Animatrice : Isabelle Massey.

Samedi le 27 mars, à 13 h 30

Fabriquons du chocolat de Pâques ! (4-12 ans)

Atelier parent-enfant pour déguster et surtout créer de délicieux chocolats de Pâques. Animatrice : Goguette Turner, chocolatière.

Samedi le 24 avril, à 13 h 30

Viens rencontrer Léon et Annie Groovie ! (6 ans et +)

Pendant le 3ième Festival des enfants Metropolis bleu, la créatrice de Léon, Annie Groovie, viendra nous présenter son sympathique cyclope, héros de trois collections de livres et d’une série télé de dessins animés. À ne pas manquer !

PROGRAMMATION ADULTE

Mardi le 26 janvier, à 19 h

Rencontre d’auteur : Patrick Sénécal

Patrick Sénécal, auteur de thrillers reconnus pour leur suspense où l’horreur tient le lecteur en haleine, échangera sur ses œuvres, dont la dernière : Hell.com.

Lundi le 22 février, à 13 h 30

Rencontre d’auteur : Michel Rabagliati

Le bédéiste Michel Rabagliati est devenu un incontournable dans le monde du livre au Québec. Venez rencontrer le père de la série des Paul, le sympathique alter ego de l’auteur.

Mardi le 16 mars, à 19 h

Rencontre d’auteur : Denis Monette

Denis Monette est l’un des romanciers les plus lus au Québec. Venez échanger avec lui sur ses œuvres, sur son dernier roman, et même recevoir une dédicace !

Du 9 avril au 14 mai, à 9 h

Initiation à l’ordinateur et à l’Internet (pour aînés)

Une initiation à cet univers qu’est l’informatique? C’est possible ! Tous les vendredis matin, durant 6 semaines, un atelier adapté pour les aînés sera offert à la bibliothèque. On vous attend ! Animateur : Paul Clément, FADQQ

Samedi le 15 mai, à 13 h 30

Les fines herbes médicinales : du vinaigre aux beurres aromatisés

Partir à la découverte de 26 fines herbes et quelques fleurs comestibles : les goûter, les sentir et apprendre sur leurs propriétés médicinales. Chacun des participants repartira avec un sel aromatique aux fines herbes de Provence de sa fabrication !



DON ET BÉNÉVOLAT

DON

L’Association sportive et communautaire du Centre-Sud a comme objectif d’offrir les meilleurs services dans des installations de qualité aux jeunes du quartier. Vos dons servent entre autres :

> Offrir des activités gratuites pour les jeunes ;

> Permettre des expériences inoubliables, telles que Walt Disney,

camping, tournois sportifs ;

> Acquérir du matériel et mobilier pour la salle des jeunes : tables de ping pong, consoles de jeux, etc. ;

> Offrir des paniers de Noël aux familles défavorisées ;

> Et bien plus.

Demandez un formulaire de don à l’accueil. Reçus d’impôt disponibles.

BÉNÉVOLAT

Vous désirez partager votre temps et votre expérience au profit de la communauté? Nous recherchons des gens passionnés désirant aider dans les domaines suivants :

> Aide aux devoirs ;

> Événements sportifs et communautaires ;

> Entraîneurs ;

> Animation auprès de jeunes et de personnes âgées.

Demandez le formulaire à l’accueil.

ÉCO-QUARTIER

Éco-quartier Saint-Jacques

2022, rue de la Visitation

Montréal, Québec, H2L 3C7

T 514.522.4053

ecojac@cam.org

www.ecoquartierst-jacques.org

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

TANDEM

Tandem Montréal Ville-Marie Est

2022 rue de la Visitation

Montréal, Québec, H2L 3C