



Le Relais du Bout *Loisirs communautaires*

14 115 Prince-Arthur, suite 257, Montréal, Qc, H1A 1A8
Tél.: 514 498-3962 Télécopieur: 514 872-7087

Programmation loisirs Automne 2016-Hiver 2017



Programme d'activités culturelles et sportives pour toute la famille
Inscriptions au comptoir et en ligne.

Visitez notre site internet www.relaisdubout.org



INFORMATIONS: 514-498-3962

Québec 



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal 

Calendrier 2016-2017

Session d'automne 2016

Inscriptions à compter du 30 août 2016, 19h
Début de la session d'activités 12 septembre 2016

Session d'hiver 2017

Inscriptions à compter du 29 novembre 2016, 19h
Début de la session d'activités 16 janvier 2017

Camp du temps des fêtes 6-12 ans 2017

Inscriptions à compter du 2 novembre 2016
3 au 6 janvier 2017, au centre le Mainbourg

Camp de la relâche scolaire 6-12 ans 2017

Inscriptions à compter du 7 février 2017
6 au 10 mars 2017, à l'école Sainte-Gemaine-Cousin
Les informations concernant les prix, activités et sorties, seront distribuées dans les écoles du quartier.

Exposition culturelle 2017

6 et 7 mai 2017
Au centre le Mainbourg

Spectacle fin d'année Martine Simard Danse 2017

9 au 11 juin 2017
Salle Désilet du Collège Marie-Victorin.

Camp de jour estival 2017

Inscriptions à compter du 28 mars 2017, 19h
26 juin au 18 août 2017

Location de salles

Contactez-nous pour réceptions, réunions, congrès, spectacles, fêtes, galas, dépouillement d'arbre de Noël et rencontres diverses.

Venez essayer une de nos activités gratuitement
(sur réservation seulement)

Informations

Modalités d'inscriptions

Inscription en ligne

www.relaisdubout.org

(onglet 'inscriptions')

Inscription à nos bureaux

14 115 rue Prince-Arthur est, suite 257, H1A 1A8

514 498-3962

Heures d'ouvertures

Lundi au vendredi de 9h à 12h, 13h30 à 17h et 18h à 21h et **samedi** de 9h à 15h.

Tarifs : Variable pour chacune des activités.

Les prix comprennent la TPS et la TVQ.

Modes de paiements

Nous acceptons les chèques, l'argent comptant et les cartes de crédit Visa et Mastercard. Les chèques doivent être émis au nom de:

Loisirs communautaires Le Relais du Bout

Remboursement

Il n'y a aucun remboursement après le début des activités. Si un cas litigieux se présente ou vous avez une plainte à formuler, vous devez écrire au directeur général qui étudiera la situation.

Nombre de places limité pour nos activités

Lieux de nos activités

Centre Maria Goretti
15 912 Notre-Dame Est

École secondaire Daniel-Johnson
1200 boul. du Tricentenaire
(porte no 7)

Centre le Mainbourg
14 115 rue Prince-Arthur Est

École Sainte-Germaine-Cousin
1870 48e avenue

École secondaire de
Pointe-aux-Trembles
15 200 Sherbrooke Est (porte no 10)

Session d'automne dès le 12 septembre
14 semaines coût: 112\$

Session d'hiver dès le 16 janvier
20 semaines 160\$

COURS	ÂGE/NIVEAU	LIEU
INITIATION À LA DANSE		
Samedi 10h à 11h	3-4 ans	Centre le Mainbourg
BALLET		
Samedi 12h15 à 13h15	5-7 ans	Centre Le Mainbourg
Lundi 17h45 à 18h45	8-10 ans	Centre Sainte-Maria-Goretti
Mercredi 18h à 19h	11-14 ans	Centre Sainte-Maria-Goretti
À confirmer	Inter-Avançé	À confirmer
DANSE MODERNE		
Mercredi 18h à 19h	11-14 ans	Centre Sainte-Maria-Goretti
Lundi 20h15 à 21h15	Niveau intermédiaire	Centre Sainte-Maria-Goretti
Lundi 19h à 20h	Niveau Inter-avancé	Centre Sainte-Maria-Goretti
JAZZ (STREET ET/OU FUNKY)		
Samedi 11h15 à 12h15	5-6 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 11h15 à 12h15	6-8 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 12h15 à 13h15	8-10 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 12h30 à 13h30	11-13 ans	Centre Le Mainbourg
Jeudi 19h15 à 20h15	14 ans et + (intermédiaire)	Centre Sainte-Maria-Goretti
Lundi 18h45 à 20h15	16 ans et + (Relève)	Centre Sainte-Maria-Goretti
TROUPES COMPÉTITION		
Tinydanz	Pour avoir des informations sur les auditions veuillez contacter Martine Simard au 514 498-3962 poste 373	
B-Back		
Feedback		



COURS	ÂGE/NIVEAU	LIEU
BREAKDANCE		
Dimanche 12h30 à 13h30	6-9 ans	Centre Le Mainbourg
Dimanche 11h30 à 12h30	10-13 ans	Centre Le Mainbourg
DANSE ACROBATIQUE (danse et gymnastique)		
Samedi 10h à 11h	6-8 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 13h15 à 14h15	8-10 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 13h30 à 14h30	11-13 ans	Centre Le Mainbourg
Samedi 12h30 à 13h30	13 ans et +	Centre Le Mainbourg
HIP HOP		
Vendredi 18h à 19h	6-9 ans	Centre Le Mainbourg
Vendredi 19h à 20h	10-13 ans	Centre Le Mainbourg
Jedi 18h15 à 19h15	13-17 ans	Centre Sainte-Maria-Goretti
Mercredi 18h45 à 19h45	Niveau intermédiaire	Centre Sainte-Maria-Goretti
Mercredi 19h45 à 20h45	Niveau inter-avancé	Centre Sainte-Maria-Goretti
MULTIDANSE		
Lundi 18h à 19h	6-9 ans	Centre Le Mainbourg
Jedi 18h15 à 19h15	10-13 ans	Centre Sainte-Maria-Goretti
Samedi 13h30 à 14h30	13 ans et +	Centre Le Mainbourg

Pour les cours débutants, il n'y a aucun maillot obligatoire; seulement des vêtements confortables.

**Le spectacle de fin d'année aura lieu du
9 au 11 juin 2017 à la salle Désilet
du Collège Marie-Victorin.**

- ❖ Session d'automne dès le 12 septembre
- ❖ Session d'hiver dès le 16 janvier

COURS	LIEU	AUTOMNE	HIVER
ESCRIME (OUVERT AUX PARENTS INTÉRESSÉS)			
Niveau débutant, 9 à 17 ans Mardi et jeudi, de 18h30 à 19h30	École Sainte-Germaine-Cousin	12 sem. / 85\$	12 sem. / 85\$
Niveaux intermédiaire et avancé, 9 à 17 ans Mardi et jeudi, de 19h30 à 21h	École Sainte-Germaine-Cousin	12 sem. / 85\$	12 sem. / 85\$
JUDO			
Niveau débutant, 4-5 ans Samedi, de 9h à 10h	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 60\$	12 sem. / 60\$
Niveau débutant, 6 à 12 ans Samedi, de 10h à 11h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 65\$	12 sem. / 65\$
Niveaux intermédiaire et avancé, 6 à 12 ans Samedi, de 11h30 à 13h	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 65\$	12 sem. / 65\$
Niveaux intermédiaire et avancé, 11-15 ans Lundi, de 19h à 20h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 65\$	16 sem. / 85\$
Ceinture jaune +, 11 à 15 ans Jeudi, de 19h à 20h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 65\$	16 sem. / 85\$
KARATÉ			
Niveau débutant, 6-7 ans Mardi, de 18h30 à 19h30 ou Vendredi, de 19h à 20h	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 75\$	16 sem. / 100\$
Niveau débutant, 8 à 15 ans Mardi, de 18h30 à 20h ou Vendredi, de 19h à 20h30	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 75\$	16 sem. / 100\$
Niveau avancé, 8 à 15 ans Mardi, de 18h30 à 20h ou Vendredi, de 19h à 20h30	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 75\$	16 sem. / 100\$
HOCKEY COSOM NOUVEAU			
Récréatif 8-13 ans Dimanche 11h à 12h	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 50\$	12 sem. / 50\$

COURS	LIEU	AUTOMNE	HIVER
-------	------	---------	-------

FORMATION FUTURS ANIMATEURS D.A.F.A

16 ANS ET+ OU SECONDAIRE 4 EN VOIE D'OBTENTION

Le D.A.F.A (Diplôme d'Aptitudes à la Fonction d'Animateur) est reconnue dans tous les camps de jour et bases de plein air du Québec. Il vous donne un atout de plus à ajouter dans votre c.v. et vous prépare aux tâches et responsabilités d'un animateur.

Centre Le Mainbourg
8h à 17h
Pour avoir la certification complète et réussir le D.A.F.A, la personne doit être présente à toutes les dates.

Formation hiver 2017 - 165\$
33h formation théorique, avec possibilité de faire le stage pratique durant la relâche scolaire
Dimanche: 12-19-26 février et 5 mars

Formation printemps 2017 - 165\$
Partie théorique seulement
4-10-17-18 juin

GARDIEN AVERTIS 11 ANS ET +

Cours de gardien avertis
11 ans et +
Samedi 10h à 12h

Centre
Le Mainbourg

3 sem. / 55\$
Début le 15 octobre

3 sem. / 55\$
Début le 4 février

MUSIQUE 6-17 ANS

Cours de guitare, piano,
violon et violoncelle.

Centre
Le Mainbourg

Tous les cours sont donnés par les professeurs de l'école de Magali Curiel.
Pour plus de renseignements, veuillez rejoindre madame Curiel au : 514 487-3789

NOS VRAIMENT SUPERS camps!

CAMP DU TEMPS DES FÊTES

Mission pôle Nord

Durant ce camp de 4 jours, les enfants partiront sur les traces du père Noël (déjà en vacances) pour lui transmettre un message important.
Au programme: des jeux, du bricolage et des animateurs fous! Viens vivre la magie du temps des fêtes avec nous!

Inscriptions à compter du 2 novembre 2016
Du mardi 3 janvier au vendredi 6 janvier 2017
Au centre Le Mainbourg
25\$ la journée ou 80\$ les 4 jours
De 8h à 16h30
Pour les enfants du niveau maternelle à 6e année

CAMP DE LA RELÂCHE

Le dépliant sera remis dans les écoles du quartier en janvier 2017.

Inscriptions à compter du 7 février 2017
6 au 10 mars 2017
Lieu : École Sainte-Germaine-Cousin

CAMP D'ÉTÉ

Le dépliant sera remis dans les écoles du quartier en mars 2017.

Inscriptions à compter du 28 mars 2017, 19h



Session d'automne dès le 12 septembre

Session d'hiver dès le 16 janvier

COURS	LIEU	AUTOMNE 2016	HIVER 2017
« AFRICAN DANCE REVOLUTION » (CARDIO DANSE) NOUVEAU			
Lundi 13h à 14h	Centre le Mainbourg	14 sem. / 112\$	20 sem. / 160\$
Vendredi 13h à 14h	Centre le Mainbourg	14 sem. / 112\$	20 sem. / 160\$
BURLESQUE			
Mercredi 18h45 à 19h45	Centre Le Mainbourg	14 sem. / 112\$	20 sem. / 160\$
DANSE SOCIALE (CHACHA, TRIPLE SWING, MAMBO, VALSE, FOXTROT, TANGO...)			
Débutant: mardi 18h30 à 19h30	Centre Sainte-Maria-Goretti	12 sem. / 172\$/couple	12 sem. / 172\$/couple
Débutant: vendredi 18h30 à 19h30	Centre le Mainbourg	12 sem. / 172\$/couple	12 sem. / 172\$/couple
Débutant: dimanche 18h à 19h	Centre le Mainbourg	12 sem. / 172\$/couple	12 sem. / 172\$/couple
Intermédiaire : mardi 19h30 à 20h30	Centre Sainte-Maria-Goretti	12 sem. / 172\$/couple	12 sem. / 172\$/couple
Intermédiaire : dimanche 19h à 20h	Centre le Mainbourg	12 sem. / 172\$/couple	12 sem. / 172\$/couple
HIP HOP			
Niveau intermédiaire mercredi 18h45 à 19h45	Centre Sainte-Maria-Goretti	14 sem./112\$	20 sem./160\$
Niveau inter-avancé mercredi 19h45 à 20h45	Centre Sainte-Maria-Goretti	14 sem./112\$	20 sem./160\$
JAZZ (STREET ET/OU FUNKY)			
Tous les niveaux : mercredi 20h à 21h	Centre Le Mainbourg	14 sem. / 112\$	20 sem. / 160\$
Troupe « 4Everdanz » mercredi 20h45	Centre Ste-Maria-Goretti	À déterminer. Pour plus d'informations, contactez Martine Simard au 514 498-3962 poste 373	



Activités Adulte

Volet sportif

COURS	LIEU	AUTOMNE 2016	HIVER 2017
BADMINTON			
Lundi ou mardi ou jeudi, 19h à 20h30	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem./55\$	16 sem. / 70\$
Mardi ou jeudi, 20h30 à 22h	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem./55\$	16 sem. / 70\$
Badminton libre mardi ou jeudi à compter de 20h30 selon les places disponibles	École secondaire Daniel-Johnson	7\$/pers/séance	7\$/pers/séance
Lundi ou mercredi 19h à 20h30 ou vendredi 19h à 20h30 ou 20h30 à 22h	École secondaire Pointe-aux-Trembles	12 sem./55\$	16 sem. / 70\$
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE			
15 ans et + Conditionnement physique Lundi et/ou mercredi, 19h30 à 20h30	École secondaire Pointe-aux-Trembles	12 sem./65\$	16 sem. / 85\$
15 ans et + Mise en forme Plus Mardi et/ou jeudi, 19h30 à 20h30	Centre Le Mainbourg	12 sem./65\$	16 sem. / 85\$
Zumba - 16 ans et plus Lundi 19h à 20h et/ou jeudi 19h15 à 20h15	Centre Le Mainbourg	12 sem./96\$	12 sem. / 96\$
Zumba gold (Plus doux que le zumba régulier) Lundi 18h à 19h et/ou jeudi 18h15 à 19h15	Centre Le Mainbourg	12 sem. /96\$	12 sem. /96\$
JUDO (16 ANS ET +)			
Lundi et / ou jeudi 19h à 20h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 85\$	12 sem. / 85\$
KARATÉ			
Débutant : Mardi de 18h30 à 20h ou Vendredi de 19h à 20h	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 95\$	16 sem. / 130\$
Avancé : Mardi de 19h30 à 21h ou vendredi de 19h à 20h30	École secondaire Daniel-Johnson	12 sem. / 95\$	16 sem. / 130\$
VOLLEYBALL			
Mardi et/ou jeudi 19h à 20h30 ou 20h30 à 22h	École secondaire Pointe-aux-Trembles	12 sem. / 55\$	12 sem. / 55\$
YOGA			
Mercredi: 10h à 11h ou 16h30 à 17h30 ou 17h30 à 18h30 ou 19h30 à 20h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 100\$	12 sem. / 100\$
Yoga intermédiaire Mercredi 18h30 à 19h 30	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 100\$	12 sem. / 100\$
Yoga avancé Mercredi 20h30 à 22h	Centre Le Mainbourg	12 sem. / 145\$	12 sem. / 145\$

Activités Adulte

Volet culturel

TOUS LES COURS CULTURELS POUR
ADULTE SE DÉROULENT AU
CENTRE LE MAINBOURG

COURS

AUTOMNE 2016

HIVER 2017



ARGILE MODELAGE

16 ans et plus
Vendredi 13h à 16h ou
Vendredi 18h30 à 21h30

10 sem. /125\$
Début 16 septembre

10 sem. /125\$
Début 20 janvier

BRODERIE JAPONAISE

Mercredi 13h à 16h

12 sem./125\$
Début 14 septembre

12 sem. /125\$
Début 18 janvier

Vendredi 13h à 16h ou

12 sem./125\$
Début 17 septembre

12 sem. /125\$
Début 20 janvier

COURS D'ESPAGNOL

15 ans et plus
Conversation (Débutant)
Mercredi 19h à 20h30

8 sem./127\$
Début 5 octobre

8 sem. /127\$
Début 25 janv.

DANSE EN LIGNE

Cours pour débutants
Mercredi 19h à 20h30

12 sem./ 85\$
Début 14 septembre

12 sem./ 85\$
Début 18 janvier

Cours intermédiaire
Mercredi, 20h à 21h

12 sem./ 85\$
Début 14 septembre

12 sem. / 85\$
Début 18 janvier

MUSIQUE

Cours de guitare, piano,
violon et violoncelle

Tous les cours sont donnés par les professeurs de l'école de Magali Curiel. Pour plus de renseignements, veuillez rejoindre madame Curiel au : 514 487-3789

PEINTURE

Acrylique libre expression
Mardi 19h à 22h

12 sem. /125\$
Début 13 septembre

12 sem. /125\$
Début 17 janvier

Peinture à l'huile
Mercredi ou jeudi 19h à
22h

12 sem. /125\$
Début 14 ou 15 septembre

12 sem. /125\$
Début 18 ou 19 janvier

SCULPTURE SUR BOIS

Lundi ou jeudi 19h à 22h

12 sem. /125\$
Début 12 ou 15 septembre

12 sem. /125\$
Début 16 ou 19 janvier

VITRAIL NOUVELLE PLAGE HORAIRE

Mercredi 14h à 17h
ou 19h à 22h

12 sem. /125\$
Début 14 septembre

12 sem. /125\$
Début 18 janvier

55 ans et +



COURS	LIEU	AUTOMNE 2016	HIVER 2017
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE			
Mise en forme Mercredi 14h30 à 15h30	Centre Le Mainbourg	12 sem. /65\$ Début 14 septembre	16 sem. /85\$ Début 18 janvier
Zumba gold (plus doux que le zumba régulier) Lundi 18h à 19h et/ou Jeudi 18h15 à 19h15	Centre Le Mainbourg	12 sem. /96\$ Début 12 ou 15 septembre	12 sem. /96\$ Début 16 ou 19 janvier
DANSE			
Danse en ligne débutant Lundi 10h30 à 12h	Centre Le Mainbourg	13 sem. / 91\$ Début le 12 septembre	16 sem. /112\$ Début 16 janvier
Danse en ligne intermédiaire 1 Lundi 13h à 14h30	Centre Le Mainbourg	13 sem. / 91\$ Début le 12 septembre	16 sem. /112\$ Début 16 janvier
Danse en ligne intermédiaire 3 Lundi 18h30 à 20h30	Centre Le Mainbourg	13 sem. / 91\$ Début 12 septembre	16 sem. /112\$ Début 16 janvier



Activités
Parents-ENFANTS



COURS	LIEU	AUTOMNE 2016	HIVER 2017
BADMINTON 6-15 ANS			
Parent-enfant (6-15 ans) Vendredi, de 18h à 19h30 ou 19h30 à 21h, ou dimanche de 10h30 à 12h	École Sainte- Germaine-Cousin	10 sem. / 55\$/ famille Début 16 ou 18 septembre	10 sem. / 55\$/ famille Début 20 ou 22 janvier
BADMINTON-VOLLEYBALL 6-15 ANS			
Parents-enfants (6-15 ans) Dimanche de 13h à 16h	École secondaire Daniel-Johnson	10 sem. 5\$/ sem. / famille Début 18 septembre	10 sem. 5\$/ sem. / famille Début 22 janvier
HOCKEY COSOM PÈRE-FILS 6-12 ANS NOUVEAU			
Père-fils (6-12 ans) Dimanche 10h à 11h	École secondaire Daniel-Johnson	10 sem. 70\$/ famille Début 18 septembre	10 sem. 70\$/ famille Début 22 janvier
PARC INTÉRIEUR 0-5 ANS NOUVELLE PLAGE HORAIRE			
Parc intérieur Parents-enfants (0 à 5 ans) Mardi et samedi, de 9h30 à 11h45	Centre Le Mainbourg	10 sem. / 15\$ par famille Saison automne et hiver Début 4 octobre	12 sem. / 10\$ par famille Début 17 janvier

Activités spéciales



QUOI	INFORMATIONS
HALLOWEEN: LE GLUANT FLUORESCENT	6-12 ans
Cette classe de chimie boueuse et gluante révèle le secret de la recette de glue fluorescente de Sciences en Folie. Différentes concoctions de glues (polymères) seront créées dans une ambiance scientifique.	Vendredi 28 octobre 19h à 20h Centre le Mainbourg, salle 161. 16\$ par enfant
SAINT-VALENTIN: CUPCAKES D'AMOUR!	6-12 ans
Viens mettre les mains à la pâte et cuisiner avec un animateur surprise! Tu aideras à faire de bons cupcakes et tu pourras les décorer à ton goût. Maintenant est-ce que tu les partageras avec quelqu'un de spécial pour la Saint-Valentin?	Dimanche 12 février 10h à 12h Centre le Mainbourg, salle 161 10\$ par enfant
PÂQUES: PATTES, POILS ET PONPONS	4-10 ans
C'est le printemps qui s'en vient et plusieurs petits animaux seront au rendez-vous! Venez voir, toucher et en apprendre d'avantage sur les petits mammifères et reptiles qui seront présentés par Educazoo!	Dimanche 9 avril 10h à 11h Centre le Mainbourg, salle 161 16\$ par enfant

Cinéma en famille



Venez voir vos films d'animation préférés avec votre famille et vos amis! Amenez vos chaises de camping et votre couverture et profitez de notre grand écran.

Entrée gratuite!

19h à la salle 163 au Mainbourg

DATES	FILM
7 OCTOBRE 2016	HOTEL TRANSYLVANIA 2 (SONY PICTURES)
4 NOVEMBRE 2016	LE BON DINOSAURE (PIXAR ANIMATION STUDIO)
2 DÉCEMBRE 2016	LA GUERRE DES TUQUES 3D (SÉVILLE)
3 FÉVRIER 2017	PEANUTS (LE FILM) (20TH CENTURY FOX)
3 MARS 2017	TROUVER DORIS (PIXAR ANIMATION STUDIO)
7 AVRIL 2017	COMME DES BÊTES (UNIVERSAL PICTURES)