



## Petite enfance (0 à 5 ans)

### Session printemps - 8 avril au 17 juin - 10 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Petite enfance (0 - 5 ANS)	8H30-12H HALTE-GARDERIE (2- 5 ANS) \$	8H30-12H HALTE-GARDERIE (2 - 5 ANS) \$	8H30-12H HALTE-GARDERIE (2- 5 ANS) \$	8H30-12H HALTE-GARDERIE (2- 5 ANS) \$	8H30-12H HALTE-GARDERIE (2 - 5 ANS) \$	9H-10H SOCCER (4-5 ANS) \$
		10H-12H CAFÉ RENCONTRE (PARENTS-ENFANTS) **		9H30-11H30 AVEC MAMANS ET MES AMIS (PARENTS- ENFANTS) **	10H11H ÉVEIL À LA LECTURE (PARENTS- ENFANTS) **	10H15-11H ART PLASTIQUE (4-5 ANS) \$
		16H30-17H15 ÉVEIL À LA MUSIQUE (POUPONS) \$				10H30-11H15 PSYCHOMOTRICITÉ (4-5ANS)
		17H30-18H15 ÉVEIL À LA MUSIQUE (2-5 ANS) \$				11H15-12H ART PLASTIQUE (4-5 ANS) \$
						13H-14H DANSE CRÉATIVE (4-5 ANS)
						14H-15H DANSE CRÉATIVE (4-5 ANS) \$

\$ Cours avec frais pour la session

\*\* Sans frais pour les membres

Pour bouger

Pour créer

Halte-garderie

### Membership

- Carte de membre annuelle Celo (5\$ - 7\$ non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).

*Au plaisir de vous accueillir!*

## Descriptions des activités

**Danse créative :** La danse créative est une approche globale, composée d'une partie structurée et d'une partie improvisée, qui favorise la découverte du geste, du son, de la sensation et de l'émotion. Ce cours vise ainsi à familiariser l'enfant avec son corps, les mouvements, l'espace et la musique.

**52,50 \$ pour 10 cours**

**Avec Maman et mes amis:** Activités pour les parents et les enfants de 0 à 5 ans, ensemble. Un moment de jeu, d'apprentissage, d'échange et de complicité en dehors de chez soi. Cet atelier permet aux parents ayant des enfants d'âge préscolaire de venir passer du bon temps avec leurs enfants, avec d'autres parents et avec d'autres enfants.

**Gratuit**

**Soccer:** Apprentissage des techniques de base, exercices d'agilité et divertissement sont au rendez-vous!

**42 \$ pour 10 cours**

**Psychomotricité:** Cette activité favorise le développement moteur et social de l'enfant dans un contexte de jeu et de plaisir et dans le respect de son rythme.

**52,50 \$ pour 10 cours**

**Éveil à la musique :** Les ateliers d'éveil musical consistent à plonger l'enfant dans un univers musical riche et varié, favorisant l'écoute active, la mémorisation, la motricité fine et globale, la socialisation ainsi que la confiance en soi. Les enfants doivent être accompagnés par un parent en tout temps.

**60 \$ pour 10 cours**

**Café rencontre :** Prenez une pause! Venez créer des liens et échanger sur la réalité d'être parents, et ce, avec d'autres parents qui, comme vous, ont de jeunes enfants. On aborde de semaine en semaine des sujets qui préoccupent les personnes du groupe. Pendant ces deux heures, les enfants sont gardés dans des locaux adjacents.

**Gratuit**

**Éveil à la lecture:** Lecture de contes et histoires de toutes sortes pour un moment mémorable avec votre enfant. Pour la session d'hiver les dates seront affichées plus tard.

**Gratuit**

**Club d'art plastique :** Bienvenue aux artistes en herbe! Cette activité s'adresse aux enfants ayant un intérêt pour les bricolages de toutes sortes.

**40 \$ pour 10 cours**

**Halte-garderie 'Les Croquignoles' :** Jeux moteurs et rythmiques, comptines, éveil aux sciences naturelles, bricolage, chansons visant le développement global des enfants. Possibilité d'inscrire votre enfant aux demi-journées de votre choix. À partir du 2 avril janvier au 14 juin.

**Entre 2,50\$ et 11,50\$ l'avant-midi selon revenu familial**



## Jeunes (6 à 12 ans)

**Session de printemps 2024 - 8 avril au 17 juin - 10 semaines**

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi AM	Samedi PM
<b>Jeunesse (6-12 ans)</b>	17H30 - 19H BASKETBALL (8-12 ANS) \$			9H - 10H / 10H - 11H / SOCCER (6-8 ANS) \$	13H -16H CLUB SAMEDI EN FOLIE (6-8 ANS) \$
	17H45 - 18H45 SOCCER (9-12 ANS) \$			9H - 10H CLUB D'ART PEINTURE (6-9 ANS) \$	13H - 14H / 14H - 15H PIANO DÉBUTANT (8-12 ANS) \$
				9H30 - 11H 11H30 - 13H CÉRAMIQUE (6-8 ANS) \$	13H15 - 15H15 JEUX MÉDIÉVAUX (10-11 ANS) \$
				9H30 - 10H30 BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT (6-8 ANS) \$	14H - 15H CLUB HIP-HOP (6-12 ANS) \$
				10H - 11H / SOCCER (9-12 ANS) \$	14H - 15H30 CÉRAMIQUE (6-8 ANS) \$
				10H-11H / 11H-12H PIANO DÉBUTANT (8-12 ANS) \$	15H - 16H PIANO INTERMÉDIAIRE (8-12 ANS) \$
				9H - 10H JUDO DÉBUTANT (6-12ANS) \$	15H45 - 17H15 CÉRAMIQUE (9-12 ANS) \$
				10H30 - 11H 30 BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE (6-8 ANS) \$	
				11H - 12H /12H - 13H CLUB SCIENTIFIQUE (6-9 ANS) \$	
				10H- 11H JUDO DÉBUTANT (6- 12 ANS) \$	
				11H30-12H30 BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT (9-12 ANS) \$	
				11H- 12 H JUDO INTÉRMÉDIAIRE (6 -12 ANS) \$	

	Pour bouger
	Pour créer
	Mini-Club

\$ Cours avec frais pour la session

\*\* Sans frais pour les membres

### Membership

- Carte de membre annuelle du Celo (5\$ par personne- 7\$ pour les non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une même famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).

**Au plaisir de vous accueillir!**

## Descriptions des activités

### Judo

Le judo est un excellent exercice pour développer la souplesse et améliorer le cardio-vasculaire! Les cours sont assurés par un entraîneur qualifié.

**63 \$ pour 10 cours**

### Soccer

Apprentissage des techniques de base, exercices d'agilité et divertissement sont au rendez-vous!

**42 \$ pour 10 cours**

### Basketball

Apprentissage des techniques de base, exercices d'agilité et divertissement sont au rendez-vous!

**63 \$ pour 10 cours de 1h30**

### Jeux médiévaux:

Embarque dans ta machine à remonter le temps pour retourner à l'époque médiévale! Bats-toi (amicalement) avec des épées en mousse lors de ces séances de jeux remplies de défis et divertissement!

**26,25 \$ pour 10 cours**

### Céramique

Cours d'initiation à l'art de la céramique où l'on fabrique et peint des objets sortis tout droit de l'imaginaire. Expérimentation des quatre techniques de base de la céramique: galetage, colombin, évidage et pinçage tout en confectionnant un élément (tasse, pot, etc.) en céramique du début à la fin.

**64,80 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

### Ballet classique

Découvrir le ballet, ses techniques et sa discipline via des mini-chorégraphies et des jeux.

**52,50 \$ pour 10 cours**

**Piano** Cours d'introduction à l'apprentissage du piano avec des exercices de base et du vocabulaire théorique (clavier fourni).

**52,50 \$ pour 10 cours**

### Club Samedi en folie

S'amuser en faisant du sport, des jeux, des activités de plein air, des ateliers d'expression, du bricolage, des sorties et plus encore.

**42 \$ pour 10 cours**

### Club Scientifique

Découvrir, comprendre et construire des lampes à lave, des fusées, des montgolfières, des canons à air et plus encore. Bienvenue aux scientifiques en herbe!

**54 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

### Club d'art peinture

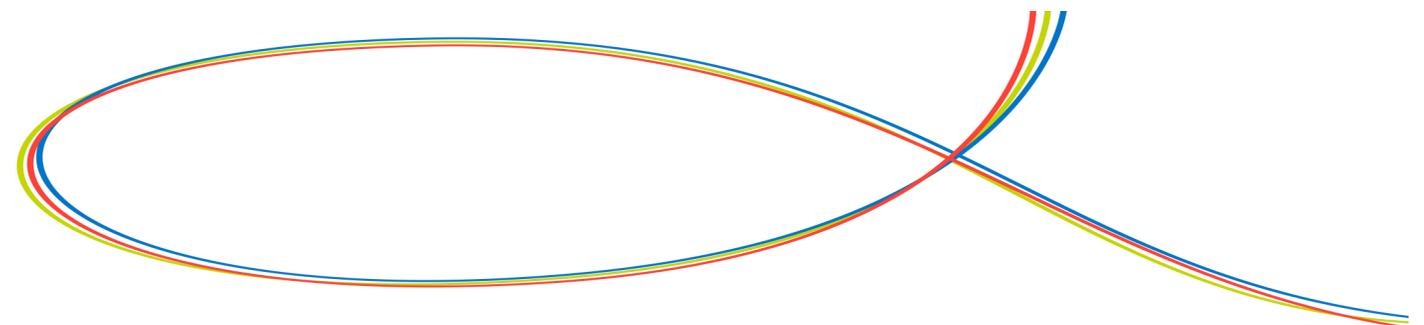
Cette activité s'adresse aux enfants ayant un intérêt pour l'art, particulièrement pour la peinture.

**54 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

### Club Hip-Hop

Viens bouger avec nous tout en apprenant des mouvements de style Hip-Hop!

**52,50 \$ pour 10 cours**





## Adolescents (12 à 17 ans)

Session de printemps 2024 - 8 avril au 17 juin- 10 semaines

	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ados 12-17 ans	18H-19H30 BADMINTON COURS (15 ANS +) \$		18H-20H BADMINTON COURS ET PRATIQUE (12-17 ANS) \$	17H-30-19H CÉRAMIQUE (12-17 ANS) \$	11H15-13H15 SOCCER (13-17 ANS) **	
			19H45-21H45 DANCE HOUSE (13-15 ANS+) \$	17H-18H PIANO DÉBUTANT (12-17 ANS) \$	13H15-15H15 JEUX MÉDIÉVAUX (12-17 ANS) \$	
				17H30-20H BASKETBALL (13-17 ANS) **	14H-16H CLUB D'ÉCHEC (12-17 ANS, INTERGÉNÉR.) \$	
				18H-19H PIANO INTERMÉDIAIRE (12-17 ANS) \$	15H30-17H30 BASKETBALL (13-17 ANS) **	
				18H-20H PING-PONG (13-17 ANS) **	17H30-18H30 GUITARE DÉBUTANT (12-17 ANS) \$	
				18H30-20H15 VOLLEYBALL (12-17 ANS) \$	18H-21H BREAKDANCE LIBRE (13-17 ANS, INTERGÉNÉR.) **	
						18H-21H FREESTYLE **

	Pour bouger
	Pour créer
	Club dance

\$ Cours avec frais pour la session

\*\* Sans frais pour les membres

### Membership

- Carte de membre annuelle du Celo (5\$ par personne - 7\$ pour les non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une même famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participant

*Au plaisir de vous accueillir!*

## Descriptions des activités

### Badminton

Compétition amicale, esprit sportif, apprentissage des règles principales du jeu et développement des différentes techniques et tactiques: services, positions, déplacements, amortis, smash, etc.

**42 \$ pour 10 cours**

### Volleyball 12-17ans

Pour les ados qui souhaitent, sous la supervision d'un animateur, se pratiquer en vue de mieux maîtriser les techniques du volleyball, mais aussi passer un moment de détente conviviale dans un esprit sportif de saine compétition amicale. **42 \$ pour 10 cours**

### Jeux médiévaux 12-17 ans

Embarque dans ta machine à remonter le temps pour retourner à l'époque médiévale! Bats-toi (amicalement) avec des épées en mousse lors de séances de jeux remplies de défis et de divertissement! **26,25 \$ pour 10 cours**

### Basketball / Soccer

Viens pratiquer ton sport préféré où l'ambiance est garantie! **Gratuit**

### Ping-pong

Ping-pong pour le plaisir ! **Gratuit**

### Céramique

Cours d'initiation à l'art de la céramique où l'on fabrique et peint des objets sortis tout droit de l'imaginaire. Expérimentation des quatre techniques de base de la céramique: galetage, colombin, évidage et pinçage tout en confectionnant un élément (tasse, pot, etc.) en céramique du début à la fin.

**64,80 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

### Piano

Cours d'introduction à l'apprentissage du piano avec des exercices de base et du vocabulaire théorique. **52,50 \$ pour 10 cours (clavier fourni)**

### Guitare

Cours axé surtout sur la pratique de l'instrument, individuelle et en groupe, intégrant diverses notions de théorie musicale. **42 \$ pour 10 cours (guitare non fournie)**

### Club d'échec intergénérationnel

Apprentissage de nouvelles technique, compétition amicale et plaisir au rendez-vous. Viens affronter des fans d'échec tout comme toi! **31,50 \$ pour 10 cours (matériel fourni)**

### Breakdance libre

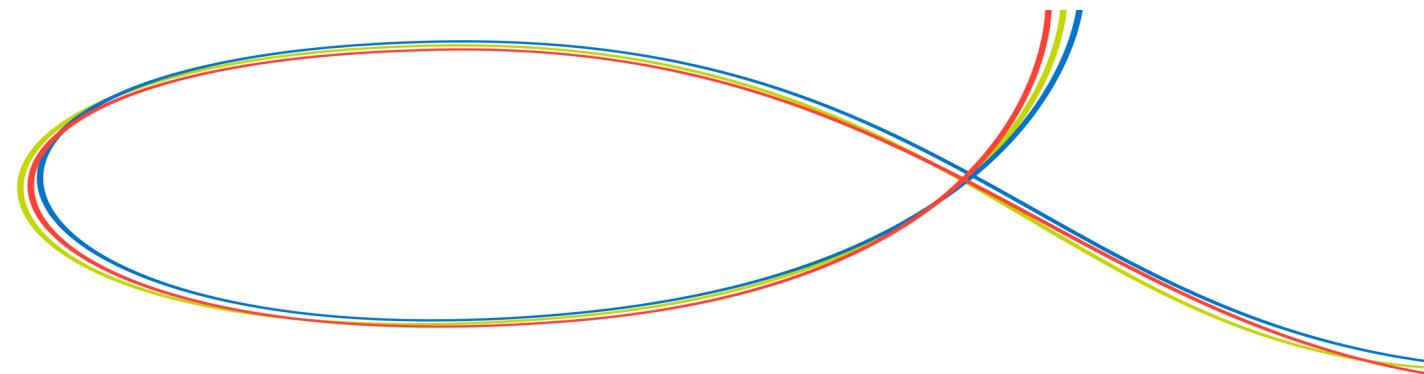
Breakdance libre! **Gratuit**

### Freestyle

Venez socialiser et pratiquer différentes danses tant avec des amateurs ainsi que des professionnels de la danse. **Gratuit**

### Danse House

Ce style de danse léger et aérien est né de la scène house underground dans les clubs de New-York et Chicago dans les années 70-80. Très dynamique et groovy, le freestyle y occupe une place importante. **63 \$ pour 12 cours**





## Adultes (18 ans +)

Session de printemps 2024 - 8 avril au 17 juin – 10 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Adultes	9H30-17H30 CÉRAMIQUE LIBRE \$	9H30-17H30 CÉRAMIQUE LIBRE \$	9H30-13H30 CÉRAMIQUE LIBRE \$	9H30-21H CÉRAMIQUE LIBRE \$	9H30-16H CÉRAMIQUE LIBRE \$	18H-21H CÉRAMIQUE LIBRE \$	10H-14H CÉRAMIQUE LIBRE \$
	13H-14H30 PIANO \$	9H30-10H45 MISE EN FORME EN DOUCEUR \$	11H-12H YOGA SUR CHAISE \$	10H-11H DANSE IMPRO \$	9H30-10H45 MISE EN FORME EN DOUCEUR \$	14H-16H CLUB D'ÉCHEC (INTERGÉNÉR.) \$	
	13H-15H CAFÉ-TRICOT **	11H-12H RENFORCEMENT MUSCULAIRE INSP.PILATES \$	13H-16H ATELIER DESSIN \$	14H-16H CASSE TÊTE AUTOUR DU THÉ **	10H-13H COURS DE COUTURE \$	17H30-21H30 BASKETBALL \$	
	13H-16H ATELIER PEINTURE \$	13H-16H ATELIER PEINTURE \$	14H15-17H15 ATELIER MOSAÏQUE \$	18H15-19H15 ZUMBA \$	11H-12H STRETCHING \$	18H-21H FREESTYLE (18+) \$	
	16H15-17H45 PIANO \$	18H-19H30 BADMINTON COURS (15ANS+) \$	17H45-20H45 ATELIER MOSAÏQUE \$	18H30-21H30 ATELIER AQUARELLE \$	19H-20H BALADI DÉBUTANT \$	18H-21H BREAKDANCE LIBRE \$	
	18H-19H30 PICKLEBALL \$	18H-21H COURS DE COUTURE \$	18H-19H30 ATELIER RELAXATION \$	13H-14H TAIJI-QUAN \$	20H-21H BALADI INTERMÉDIAIRE \$	18H15-21H CÉRAMIQUE LIBRE \$	
	18H-19H15 GUITARE 2 \$	18H15-19H15 ZUMBA \$	17H-18H15 GUITARE PRÉPARATOIRE \$	19H30-20H30 ATELIER DE MÉDITATION GUIDÉE **	20H-22H BASKETBALL \$		
	18H30-21H30 ATELIER CÉRAMIQUE \$	18H30-21H30 ATELIER PEINTURE \$	18H15-19H30 GUITARE 1 \$	19H-21H15 DANSE FOLKLORIQUE INTERNATION. \$			
	19H-20H PILATES INTERMÉDIAIRE \$	18H30-19H30 YOGA KUNDALINI \$	18H30-21H30 ATELIER DESSIN (MODÈLE VIVANT) \$	19H45- 21H45 DANSE HOUSE \$			
	19H-21H LECTURE EXPRESSIVE THEATRALE \$	18H30-19H30 RAQS CHARQUI (DANSE ORIENTALE) \$	18H30-19H30 YOGA \$	20H-22H INTERSPORT LIBRE \$			
	19H30-21H PIANO \$	18H30-21H30 ATELIER CERAMIQUE \$	19H-21H BADMINTON PR.SUPERVISÉE \$				
	19H45-21H45 VOLLEYBALL \$	19H30-21H30 BADMINTON PR.SUPERVISÉE \$	19H30-21H PIANO \$				

Pour bouger
  Pour créer
 \$ Cours avec frais pour la session  
 \*\* Sans frais pour les membres

### Membership

- Carte de membre annuelle Celo (5\$ - 7\$ non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
  - Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).
- Au plaisir de vous accueillir!*

5347, Chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC, H3T 1Y4

Tél.: 514-733-1478

courriel: info@celocdn.org

Site web: celocdn.org

## Descriptions des activités

**Pilates:** Le Pilates est une gymnastique inspirée du yoga pour créer un équilibre dans le corps en insistant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. Le cours est conçu pour renforcer et assouplir le corps et aussi comme un entraînement physique. **84 \$ pour 10 cours**

**Renforcement musculaire inspiré de pilates:** une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. une pratique idéale pour renforcer et tonifier les muscles. **84 \$ pour 10 cours**

**Mise en forme en douceur:** Exercices pour permettre de maintenir la forme sans peine (exercices pour colonne vertébrale, dos, étirement, assouplissement et relaxation). Niveau : Ce cours s'adresse à des personnes qui ne font pas beaucoup d'activité physique et qui demandent un effort léger. **84 \$ pour 10 cours**

**Yoga:** Expérimentation, dans l'écoute de soi et de son corps, de diverses postures et respirations, pour une meilleure gestion du stress et pour se procurer énergie, détente et mieux-être. **84 \$ pour 10 cours**

**Yoga sur chaise:** Ce type de yoga permet de graduellement acquérir plus de souplesse, de force, d'équilibre. Il prévient les chutes, donne de l'assurance et assure le maintien des activités quotidiennes. **84 \$ pour 10 cours**

**Yoga Kundalini :** Le yoga Kundalini, appelé également le « yoga de l'éveil de la conscience », est un yoga puissant qui nous permet de nous connecter et de découvrir notre propre vérité. **84 \$ pour 10 cours**

**Taiji-Quan:** Le taiji-quan (tai- chi) fait partie de l'Art du Cœur. Il provient du kung-fu de la Voie interne appelé *Chang-quan*, du qigong externe primitif et du qigong interne. **84 \$ pour 10 cours**

**Atelier de méditation guidée:** Joignez-vous à un atelier de méditation de groupe. Vous y serez guidés dans l'observation bienveillante de votre souffle, de vos sensations corporelles et émotionnelles. **Gratuit**

**Badminton cours 15+:** Apprentissage des règles principales du jeu et développement des différentes techniques et tactiques : services, positions, déplacements, amortis, smash, etc. **63 \$ pour 10 cours**

**Badminton pratique supervisée :** Pratique du badminton sous la supervision d'un entraîneur. **84 \$ pour 10 cours**

**Volleyball :** Cet atelier s'adresse aux adultes qui souhaitent se pratiquer en vue de mieux maîtriser les techniques du volleyball, mais aussi passer un moment de détente conviviale dans un esprit sportif de saine compétition amicale. **84 \$ pour 10 cours**

**Pickleball :** Le Pickelball, aussi appelé «tennis léger» est l'agréable croisement entre le tennis, le badminton et le ping-pong. **63 \$ pour 10 cours**

**Zumba:** Entraînement cardio-vasculaire et défoulements complets, sur des rythmes et mouvements de danses latines, où toutes les parties du corps sont sollicitées pour brûler des calories. Une bonne façon de lier le sport aux plaisirs de la danse ! **84 \$ pour 10 cours**

**Baladi:** En plus d'aider à améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse, ce style de danse oriental célèbre le corps. **84 \$ pour 10 cours**

**Breakdance libre:** Breakdance libre! **Gratuit**

**Basketball :** Viens pratiquer ton sport préféré où l'ambiance est garantie! **20 \$ pour 10 cours**

**Stretching :** Étirements et exercices adaptés afin de maintenir une bonne forme physique. **84 \$ pour 10 cours**

**Danses folkloriques internationales :** Découvrons la Danse Folklorique Internationale en dansant aux rythmes et musiques variées de différents pays tels que la Roumanie, la Bulgarie, la Grèce, la Turquie, Israël et beaucoup d'autres. **67,20 \$ pour 8 cours**

**Raqs Charqui (danse orientale):** Nombreux styles sont développés tels que la danse orientale classique, les danses de folklores égyptiens, les danses du Moyen-Orient, les danses du Maghreb. **84 \$ pour 10 cours**

**Freestyle:** Venez socialiser et pratiquer différentes danses tant avec des amateurs ainsi que des professionnels de la danse. **Gratuit**

### Danse House:

Ce style de danse léger et aérien est né dans les clubs de New-York et Chicago dans les années 79-80. très dynamique et groovy, le freestyle y occupe une place importante. **52,50 pour 10 cours**

**Danse Impro:** Ce cours, alliant improvisation et encadrement, propose l'exploration du mouvement dans l'instant présent sans prétention à partir de consignes claires et variées. L'accent est mis sur l'expression personnelle. **84 \$ pour 10 cours**

**Atelier de relaxation :** Se détendre, réduire son stress sur des accessoires pour soulager fatigue, maux de dos et douleurs musculaires. **100 \$ pour 10 cours**

**Stretching :** Étirements et exercices adaptés afin de maintenir une bonne forme physique. **84 \$ pour 10 cours**

**Intersport libre :** Venez jouer en toute liberté! **20 \$ pour 10 cours**

## Descriptions des activités

**Lecture expressive de scènes théâtrales:** Comme des acteurs lors des premières répétitions d'une pièce de théâtre, les participants liront des scènes du théâtre ancien. **20 \$ pour 10 cours**

**Atelier céramique:** Techniques de base abordées: galetage, colombin, pinçage, modelage-évidage, avec possibilité d'explorer un large éventail de matériaux, tels que sous-glaçure, glaçure, pâte colorée, semi grès, faïence. **172,80 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

**Céramique libre:** Cette activité s'adresse à ceux et celles qui savent déjà faire de la céramique et qui désirent s'épanouir dans leur art. Rencontre d'information nécessaire avec le professeur le premier mardi de chaque session de 17h à 18h. **183,60 \$ pour la session (sac de terre 10kg fourni)**

**Atelier de mosaïque:** Ce cours s'adresse aux personnes désirant acquérir les notions de base de la technique de la mosaïque. **172,80 \$ pour 10 cours (matériel de base inclus)**

**Atelier aquarelle:** Découvrir ou améliorer l'aquarelle dans un cours alternant une présentation des techniques, les travaux pratiques et les travaux personnels du participant. **124,20 \$ pour 10 cours (matériel non inclus)**

**Atelier peinture:** Apprentissage des principes fondamentaux de la réalisation d'une œuvre par l'étude pratique de la composition soutenue par l'examen des œuvres des maîtres. Mise en pratique, à l'acrylique, des différents traitements de base de la peinture. **156,60 \$ pour 10 cours (matériel inclus)**

**Atelier dessin:** Apprentissage des lignes, des volumes, des ombres et lumières au moyen de crayon, fusain, sanguine, encre et pastel pour s'initier à travers des exercices pratiques à l'expression créatrice. **145,80 \$ pour 10 cours (matériel non inclus)**

**Atelier dessin portrait (avec modèle vivant):** Cours de dessin mettant à l'étude les proportions et canons du corps avec un modèle vivant. **162 \$ pour 10 cours (matériel non inclus)**

**Casse tête autour du thé:** Venez faire des casse-têtes avec d'autres amateurs de casse-têtes autour d'un thé ou en emprunter. **Gratuit**

**Piano:** Apprentissage des techniques de base et notions théoriques, position des mains, valeur des notes, rythme, pour permettre de lire des pièces classiques faciles et de jouer des accords dans le style populaire. **99,75 \$ pour 10 cours (clavier fourni)**

**Guitare:** Ce cours est axé surtout sur la pratique de l'instrument, individuelle et en groupe, intégrant diverses notions de théorie musicale. **99,75 \$ pour 10 cours (guitare non fournie)**

**Club d'échec intergénérationnel :** Apprentissage de nouvelles techniques, compétition amicale et plaisir au rendez-vous. Viens affronter des fans d'échec tout comme toi! **31,50 \$ pour 10 cours**

**L'atelier Tricot:** L'atelier Tricot est le rendez-vous pour tricoter, crocheter ou broder tout en partageant un moment convivial. **Gratuit**

**Cours de couture:** Cet atelier de couture vous permettra de connaître le fonctionnement d'une machine et vous utilisera afin de pouvoir commencer à créer vos propres projets! **130 \$ pour 10 cours**



# Apprentissage des langues

*Session de printemps 2024 - 8 avril au 17 juin – 10 semaines*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Langues	10H-15H PARLONS FRANÇAIS **	17H-19H ESPAGNOL DÉBUTANT 2 \$	10H-15H PARLONS FRANÇAIS **	10H30-12H30 ANGLAIS INTERMÉDIAIRE \$	10H-12H ESPAGNOL CONVERSATION AVANCÉE (HYBRIDE) \$
		19H-20H30 ATELIERS DE CONVERSATION FRANÇAISE **	17H-19H ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE \$	13H30-15H30 ANGLAIS CONVERSATION AVANCÉE \$	
			19H -21H ESPAGNOL AVANCÉ (HYBRIDE) \$	17H-19H ESPAGNOL DÉBUTANT 1 \$	
				17H-19H ANGLAIS DÉBUTANT 1 \$	
				19H-21H ANGLAIS DÉBUTANT 2 \$	
	<b>ENTRE 9H ET 20H</b> <b>SELON UN ACCORD ENTRE LES PARTICIPANT.E.S ET LES BÉNÉVOLES</b> GARDONS CONTACT EN FRANÇAIS **				

	Espagnol
	Anglais
	Francisation

\$ Cours avec frais pour la session

\*\* Sans frais pour les membres

## Membership

- Carte de membre annuelle Celo (5\$ - 7\$ non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).

*Au plaisir de vous accueillir!*

## Descriptions des activités

### Espagnol débutant

Ce cours vise à donner au participant les éléments de base pour communiquer de façon simple en langue espagnole. Étude du vocabulaire et de la grammaire de base. Pratique orale et travail de l'expression écrite en classe. **94,50 \$ pour 10 cours**

### Espagnol intermédiaire

Ce cours vise à compléter les connaissances grammaticales / linguistiques ainsi qu'à apprendre à utiliser correctement les conjugaisons des verbes et augmenter son vocabulaire. Il comprend la lecture, l'étude des auteurs de contes hispaniques dans l'objectif de les commenter, d'en discuter et d'échanger ses idées avec d'autres étudiants, et ce, dans la langue espagnole.

**94,50 \$ pour 10 cours**

### Espagnol avancé (hybride)

Ce cours vise à donner au participant les éléments de base pour communiquer de façon simple en langue espagnole. Étude du vocabulaire et de la grammaire de base. Pratique orale et travail de l'expression écrite.

**94,50 \$ pour 10 cours**

### Espagnol conversation avancée (hybride)

Pratique orale en ateliers de conversation pour les personnes de niveau espagnol avancé.

Les activités visent à développer la compétence orale des élèves quant à la compréhension et la conversation. Le principal objectif est que l'étudiant soit capable d'interagir de façon appropriée dans différentes situations de communication en espagnol et face à plusieurs sujets. **94,50 \$ pour 10 cours**

### Anglais débutant

Ce cours vise à donner au participant les éléments nécessaires pour communiquer de façon simple en langue anglaise. Étude du vocabulaire et de la grammaire de base. **94,50 \$ pour 10 cours**

### Anglais intermédiaire

Ce cours vise à améliorer les compétences en anglais. Approfondissement de la grammaire et vocabulaire.

**94,50 \$ pour 10 cours**

### Anglais conversation avancée

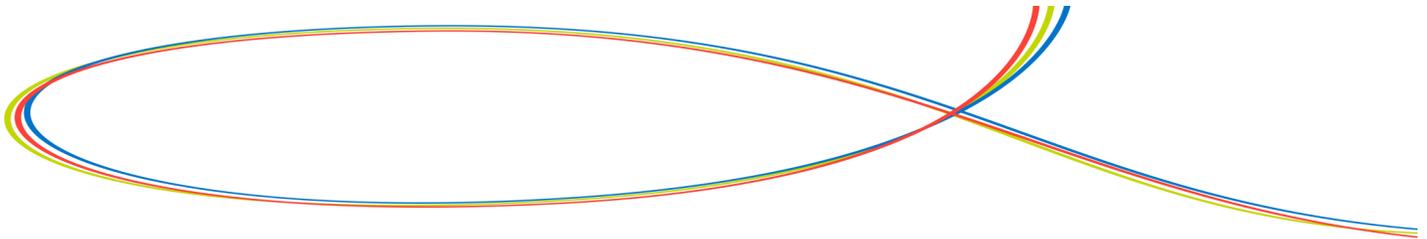
C'est en pratiquant à l'oral que l'on maîtrise une langue! Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui désirent perfectionner leur anglais en échangeant sur une multitude de sujets. **94,50 \$ pour 10 cours**

### Parlons français (en présentiel) / Gardons contact en français (en ligne)

Il faut une base en français, quel que soit votre statut, vous pouvez venir pratiquer le français avec un(e) bénévole du Celo sur divers sujets. **Gratuit**

### Ateliers de conversation en français

Pour tout adulte non-francophone, de tout niveau, venez dans une ambiance conviviale et chaleureuse, pratiquer le français, discuter en groupe sur des sujets variés avec des bénévoles. Les débutants bénéficieront de petits cours d'initiation au français. **Gratuit**





# Pavillon Saidye-Bronfman

*Session printemps 2024 - 8 avril au 17 juin – 10 semaines*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bronfman	18H30-19H30 YOGA \$		13H-19H PRÊT DE MATÉRIEL **	14H-17H30 PRÊT DE MATÉRIEL **	15H30-18H 19H-20H30 PRÊT DE MATÉRIEL **	11H30-12H30 TAICHI TAOÏSTE **	10H-17H PRÊT DE MATÉRIEL **
	19H30-21H PRÊT DE MATÉRIEL **		17H30-18H30 PILATES \$	13H-15H CAFÉ-TRICOT **	18H-19H ZUMBA \$	13H-15H COIN DE LECTURE **	10H30-11H30 ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL COMBINÉ \$
			18H45-19H45 ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL COMBINÉ \$	18h-19h TAICHI TAOÏSTE **		15H-17H APRES-MIDI FAMILIAL MENSUEL **	11H30-12H30 FITNESS & CARDIO \$
							14H-16H CLUB-CAFÉ **

	Pour bouger
	Pour créer
	Pour apprendre

\$ Cours avec frais pour la session

\*\* Sans frais pour les membres

## Membership

- Carte de membre annuelle Celo (5\$ - 7\$ non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).

***Au plaisir de vous accueillir!***

5347, Chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC, H3T 1Y4

Tél.: 514-733-1478

courriel: [info@celocdn.org](mailto:info@celocdn.org)

Site web: [celocdn.org](http://celocdn.org)

## Descriptions des activités

### Yoga:

Expérimentation, dans l'écoute de soi et de son corps, de diverses postures et respirations, pour une meilleure gestion du stress et pour se procurer énergie, détente et mieux-être.

**84 \$ pour 10 cours**

### Pilates:

Le Pilates est une gymnastique inspirée du yoga pour créer un équilibre dans le corps en insistant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. Le cours est conçu pour renforcer et assouplir le corps et aussi comme un entraînement physique.

**84 \$ pour 10 cours**

### Entraînement Fonctionnel Combiné ((Bodyflex-TRX, bodyweight)

Ce type d'entraînement sollicite la majorité des muscles du corps, favorise une meilleure coordination ainsi qu'une meilleure mobilité. Sans compter qu'il aide également à avoir une meilleure orientation spatiale!

**84 \$ pour 10 cours**

### Zumba:

Entraînement cardio-vasculaire et défoulements complets, sur des rythmes et mouvements de danses latines, où toutes les parties du corps sont sollicitées pour brûler des calories. Une bonne façon de lier le sport aux plaisirs de la danse !

**84 \$ pour 10 cours**

### Fitness et Cardio:

Exercice cardiovasculaire (aérobie), Hiit et cours de camp d'entraînement: entraînement par intervalles qui se déroule par périodes d'exercices intenses de haute intensité suivies de temps de récupération plus courts, des pompes, des fentes, des squats, des redressements assis, des burpees, mais aussi des exercices cardio.

**84 \$ pour 10 cours**

### Tai Chi Taoïste:

La pratique Tai Chi Taoïste aide à développer un cœur calme et limpide, créatif et dynamique, et un esprit léger et paisible, à la fois pragmatique et résilient.

**Gratuit**

### Coin lecture pour les petits :

Accompagnez votre enfants dans cet espace dédié à la lecture !

**Gratuit**

### Café-Tricot:

**Café-Tricot** est le rendez-vous pour tricoter, crocheter ou broder tout en partageant un moment convivial.

**Gratuit**

### Prêt de matériel:

Nous avons des jeux de société, des livres pour enfants et des jeux pour l'extérieur, que nous mettons à votre disposition pour utilisation dans nos locaux ou dans le parc.

**Gratuit**

### Club café:

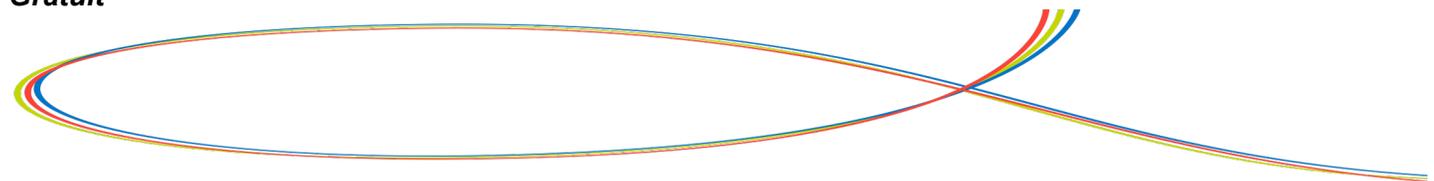
Venez vous rassembler autour d'un bon café pour discuter et relaxer. Un bon moment de socialisation!

**Gratuit**

### Après-midi familial mensuel:

Que ce soit un karaoké, jeux de société ou une projection de films, venez nous donner des idées et même animer un de ces après-midi familiaux!

**Gratuit**





## Programme Cel'Or pour les 50 ans et +

*Session de printemps 2024 - 8 avril au 17 juin - 10 semaines*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
50 ans +	10H-11H VIACTIVE \$	16H-17H 17H-18H COURS D'INFORMATIQUE **	14H-15H PROGRAMME P.I.E.D	11H-12H INITIATION AU STRETCHING \$	14H-15H30 PROGRAMM P.I.E.D	12H-15H PICKLEBALL (LIBRE) **
			15H-17H PÉTANQUE **	13H-16H ATELIER AQUARELLE \$		
			16H-16H45 CARDIO ET WELLENES **	14H-16H CASSE TÊTE AUTOUR DU THÉ **		
				16H-17H QIGONG **		
				16H-17H NFORMATIQUE AVANCÉ		
				18H-19H55 PING-PONG (LIBRE) (50 ANS+) **		
				18H30-20H CLUB DE CHANT **		
				19H-20H MÉDITATION GUIDÉE **		

	Pour bouger	\$ Cours avec frais pour la session
	Pour créer	** Sans frais pour les membres
	Pour apprendre	

### Membership

- Carte de membre annuelle Cel'Or (5\$ - 7\$ non-résidents de Montréal), **obligatoire** lors de l'inscription aux activités.
- Carte gratuite à partir du **3ème membre** d'une famille (quel que soit l'âge et / ou le programme des participants).

*Au plaisir de vous accueillir!*

## Descriptions des activités

### Viactive:

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique.

**20\$ pour 10 cours**

### Programme P.I.E.D:

Vous êtes âgé de 65 ans ou plus?

Le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est pour vous !

**20\$ pour 24 cours (2 fois par semaine)**

### Yoga sur chaise:

Le yoga sur chaise est pour les personnes, rigides, avec blessures temporaires ou permanentes, en manque d'équilibre ou toutes autres situations nécessitant un support ou un apprentissage adapté des postures de yoga traditionnelles en toute sécurité.

**84 \$ pour 10 cours**

### Initiation au stretching:

Étirements et exercices adaptés pour les personnes de 50 ans + afin de maintenir une bonne forme physique.

**58,80\$ pour 10 cours**

### Cardio et Welleness:

Les enchaînements d'exercices permettent d'augmenter l'endurance cardiovasculaire, mais aussi de renforcer et de tonifier tous les muscles du corps.

**Gratuit**

### Pickleball (libre):

Venez pratiquer ce sport de raquette avec d'autres personnes qui partagent ce loisir.

**Gratuit**

### Pétanque:

Une activité qui permet de varier la pratique des activités physiques, avec un bénéfice articulaire indéniable associée à un partage de passion et de convivialité pour l'amélioration du bien-être.

**Gratuit**

### Qigong:

Une activité simple avec des mouvements fluides et une respiration douce permettant d'atteindre une sensation agréable.

**Gratuit**

### Atelier de méditation guidée:

Joignez-vous à un atelier de méditation de groupe. Vous y serez guidés dans l'observation bienveillante de votre souffle, de vos sensations corporelles et émotionnelles.

**Gratuit**

### Ping-pong (libre) 50+:

Ping-pong pour le plaisir !

**Gratuit**

### Atelier aquarelle:

Découvrir ou améliorer l'aquarelle dans un cours alternant une présentation des techniques, les travaux pratiques et les travaux personnels du participant.

**86,40 \$ pour 10 cours (matériel non inclus)**

### Casse-tête autour du thé:

Apportez vos casse-têtes et échangez-les avec d'autres amateurs de casse-têtes autour d'un thé.

**Gratuit**

### Club de Chant:

Se réunir autour d'une passion commune, la chanson !

**Gratuit**

### Cours d'informatique:

Ce cours 101 répondra à vos questions concernant le vaste monde des ordinateurs.

**Gratuit**