



# CENTRE COMMUNAUTAIRE NOTRE-DAME-DE-GRÂCE

Des activités pour tous de 0 à 99 ans

**30 ans**  
de présence  
francophone  
dans le quartier.



## CENTRE DE LOISIRS CULTURELS, ARTISTIQUES ET SPORTIFS

Activités physiques / danse / arts  
musique / langues / ateliers / etc.

PROGRAMMATION

# Hiver 2020

Janvier, février,  
mars

Nouveaux  
tarifs  
réduits!

### ► Inscription en ligne

Les inscriptions aux activités peuvent se faire au [www.ccondg.org](http://www.ccondg.org)  
Paiement par carte de crédit accepté.

### ► Inscription en personne

Les inscriptions en personne se tiendront au **Centre au 3757, avenue Prud'homme** le dimanche 12 janvier de 13 h à 16 h, le lundi 13 de 17 h à 20 h et du 14 au 17 de 14 h à 17 h 30.  
Paiement comptant/chèque/carte de crédit

### ► Début des cours

Tous les cours se tiendront du 20 janvier au 27 mars (10 semaines)

- Inscriptions tardives acceptées dans la plupart des cours
- De plus, une session de printemps de 10 semaines se tiendra du 6 avril au 12 juin

### ► Consultez le [www.ccondg.org](http://www.ccondg.org)

pour connaître les événements spéciaux, notre programme et la description des cours.

✍ **Écrivez-nous au [ccondg01@gmail.com](mailto:ccondg01@gmail.com)**



3757, avenue Prud'homme (angle Côte Saint-Antoine)  
Montréal QC H4A 3H8 / Tél. : 514-484-6123



MÉTRO  
Villa-Maria



BUS  
24 Sherbrooke

# Répertoire DES ACTIVITÉS



★  
nouveaux  
cours

Horaire  
sujet à  
changement

## ▶ Section adulte (16 ans et plus)

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	COÛT	DÉBUT	SEM.	LOCAL
Badminton libre	mardi et jeudi	19h00 à 21h45	75 \$	21 Jan	10	Gym École NDG
Badminton libre niveau élevé	mercredi	19h30 à 21h45	60 \$	22 Jan	10	Gym École NDG
Badminton familial	vendredi	18h à 20h45	60 \$	24 Jan	10	Gym École NDG
Hockey Cosom (balle) 25+	lundi	19h30 à 21h45	55 \$	20 Jan	10	Gym École NDG
Conditionnement physique 50++ et équilibre	lun, mer, ven	10h à 11h	65 \$ 1 x / sem.	20 Jan	10	Centre R002
			80 \$ 2 x / sem.			
			95 \$ 3 x / sem.			
Étirements et assouplissements	mardi	10h à 11h	90 \$	21 Jan	10	Centre 202
★ Pilates+ matin	mercredi	9 h à 10h00	80 \$	22 Jan	10	Centre R002
Pilates débutant	mardi	18h30 à 19h30	90 \$	21 Jan	10	Centre R002
Pilates intermédiaire - avancé	mardi	19h30 à 20h30	90 \$	21 Jan	10	Centre R002
★ Soin réparateur du dos	mercredi	11h15 à 12h15	90 \$	22 Jan	10	Centre R002
Tai Chi	jeudi	10h à 11h	90 \$	23 Jan	10	Centre R002
Tai Chi	jeudi	18h à 19h	90 \$	23 Jan	10	Centre R002
Yoga doux adapté avec chaise	jeudi	11h à 12h	90 \$	23 Jan	10	Centre 202
★ Yoga <i>flow</i> énergisant	mardi	19h00 à 20h15	100 \$	22 Jan	10	Centre 112
Zumba Soir	lundi et /ou jeudi	19h à 20h	90 \$ 1 x / sem.	20 Jan	10	Centre R002
			165 \$ 2 x / sem.			
Club de Tennis NDG (mai à octobre)	Information et inscription : <a href="http://www.tennisndg.com">www.tennisndg.com</a>					514-285-5511

ACTIVITÉS PHYSIQUES

★ Danse en ligne 50+	mardi	11h à 12h	90 \$	23 Jan	10	Centre R002
Baladi débutant / inter. jour	mardi	14h à 15h	90 \$	21 Jan	10	Centre R002
Baladi débutant / inter. soir	jeudi	20h à 21h	90 \$	23 Jan	10	Centre R002
Flamenco débutant / inter. jour	mardi	13h à 14h	90 \$	21 Jan	10	Centre R002
Flamenco débutant / int. soir	lundi	20h à 21h	90 \$	20 Jan	10	Centre R002
★ Danses folkloriques internationales	Vendredi	19h à 20h15	90 \$	25 Jan	10	Centre R002
Ballet classique et contemporain	jeudi	13h30 à 15h	120 \$	23 Jan	10	Centre R002

DANSE

Aquarelle - atelier dirigé	lundi	13h à 16h	100 \$	27 Jan	9	Centre 306
Aquarelle jour - atelier libre	jeudi	13h à 16h	40 \$	23 Jan	10	Centre 306
Dessin - atelier dirigé	mardi	14h à 16h30	100 \$	21 Jan	10	Centre 306
Peinture à l'huile - atelier dirigé	lundi	18h30 à 21h30	110 \$	20 Jan	10	Centre 306
Technique d'encre - Sumi-É et Shui Mohua	mercredi	13h00 à 15h00	95 \$	22 Jan	10	Centre 306
			95 \$			
★ Céramique Adulte jour	mardi	12h30 à 15h30	120 \$	21 Jan	10	Centre s-sol
Céramique Adulte soir	lundi	19h à 22h	120 \$	20 Jan	10	Centre s-sol

ARTS

	ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	COÛT	DÉBUT	SEM.	LOCAL
MUSIQUE	★ Initiation au chant choral	lundi	18h30 à 20h	115 \$	20 Jan	10	Centre 107
	Guitare, batterie, piano, violon, violoncelle (privé)	sur R-V	50mn	320 \$	à det.	10	Centre 107
	Chœur du CCNDG (Polumnia)	jeudi	19h à 21h	145 \$	16 Jan	20	Centre 112

LANGUES	Anglais initiation (jour)	mardi et/ou jeudi	10h à 12h 10h à 12h	70 \$ 1x / sem. 130 \$ 2x / sem.	21 Jan 23 Jan	10 10	Centre 305 Centre 305
	Anglais conversation inter. (soir)	mercredi	18h30 à 20h30	105 \$	22 Jan	10	Centre 110
	Espagnol débutant 1	mercredi	18h30 à 20h30	105 \$	22 Jan	10	Centre 305
	Espagnol débutant 2	jeudi	18h30 à 20h30	110 \$	23 Jan	10	Centre 305
	Espagnol intermédiaire	mardi	18h30 à 20h30	110 \$	21 Jan	10	Centre 305
	Français conversation intermédiaire / avancé	lundi	18h30 à 20h30	110 \$	20 Jan	10	Centre 305

ATELIERS	Sommellerie - Initiation au vin	mercredi	19h à 20h30	50 \$	22 Jan	3	Centre 107
	Vins de France, Vins d'Italie	mercredi	19h à 20h30	85 \$	12 Fév	5	Centre 107
	★ « Parents d'ados » Groupe d'échange animé sur les défis de l'adolescence	jeudi	19h à 21h00	25 \$	23 Jan	10	Centre 205
	Conférences variées :	Varié	Varié	Varié	na	varié	
	Réseaux Sociaux, Testament et mandat d'inaptitude, Séparation et union de fait, RCR (24 mars), ...						

## ▶ Section jeunesse (0 à 16 ans)



	ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	COÛT	DÉBUT	SEM.	LOCAL	
7 ANS ET PLUS	Céramique enfant (matériel inclus)	mardi	16h15 à 17h45	85 \$	21 Jan	10	Centre s-sol	
	★ Auto défense et mise en forme (12 et +)	vendredi	16h30 à 17h30	90 \$	24 Jan	10	Centre R002	
	Robotique (6-12)	Jeudi	16h15 à 17h45	85 \$	23 Jan	10	Centre 110	
	Guitare, batterie, piano, violon, violoncelle (privé)	Sur R-V	50mn 25 mn	320 \$ 185 \$	à det. à det.	10 10	Centre 107 Centre 107	
	Gardiens avertis (11 ans et +)	dimanche	9h à 17h	60 \$	26 Avril	na	Centre R002	
	Chœur des enfants de Montréal (5 ans et +)	Info et inscription : <a href="http://www.choeurdesenfantsdemontreal.com">www.choeurdesenfantsdemontreal.com</a>						450-458-7129
	Escrime Mont-Royal (10 ans et +)	Info et inscription : <a href="http://www.eskrimemontroyal.com">www.eskrimemontroyal.com</a>						514-483-6944
	Jeunesse 2000 « Drop In » (12 à 17ans)	Info et inscription : <a href="http://www.headandhands.ca">www.headandhands.ca</a>						514-872-9444
	Flex-Art gymnastique (6 ans et +)	Info et inscription : <a href="http://www.flexart.ca">www.flexart.ca</a>						438-495-0487

## ▶ Section jeunesse (0 à 16 ans)

Nouveaux  
tarifs *réduits!*

	ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	COÛT	DÉBUT	SEM.	LOCAL
3 À 6 ANS	<b>Matinées-jeunes</b>						
	Dans un environnement stimulant et au sien d'un petit groupe de 4 à 8 jeunes, laissez votre enfant développer ses habiletés sociales et son autonomie. Bricolages, cuisines, comptines, danses, préparation à la maternelle, peintures, etc. le tout encadré par une éducatrice bienveillante et multilingue.	lundi	9h à 12h	90 \$	20 Jan	10	Centre 112
		mercredi	9h à 12h	90 \$	22 Jan	10	Centre 112
		vendredi	9h à 12h	90 \$	24 Jan	10	Centre 112
Désolé, pas d'enfant en couche. Une collation sans noix doit être fournie. Rabais pour jours ou enfants supplémentaires.							

	ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	COÛT	DÉBUT	SEM.	LOCAL
0 À 3 ANS	<b>Matins Bout'choux</b>						
	★ <b>Art &amp; jeux (avec parent)</b> Un joyeux combo de jeux individuels ou en groupe et d'une activité bricolage encadrée destiné aux 18 à 36 mois mais ouverte à tous.	mardi	9h 30 à 11h 30	80 \$	21 Jan	10	Centre 112
	★ <b>Éveil musical et jeux (avec parent)</b> Un combo dynamique de jeux individuels ou en groupe et d'une activité encadrée d'éveil musical destiné aux 18 à 36 mois mais ouverte à tous.	jeudi	9h 30 à 11h 30	80 \$	23 Jan	10	Centre 112
	Mise en forme - Maman bébé	mercredi	10h à 11h	80 \$	22 Jan	10	Centre 110



### Intéressé par ces activités?

Allez sur notre site vous inscrire **GRATUITEMENT** aux activités désignées pour nous signaler votre intérêt. Nous tenterons de lancer l'activité si un nombre suffisant d'inscriptions est enregistré.

- ✓ Volleyball
- ✓ Tango
- ✓ Céramique - Atelier libre
- ✓ Percussions
- ✓ Basket-ball adulte
- ✓ Tricot
- ✓ Vitrail - atelier libre
- ✓ Autre...

### ▶ Renseignements supplémentaires

- Affiliation annuelle : 10 \$ par personne.
- Un cours annulé sera repris en fin de session.
- Pas de remboursement après le second cours. Un crédit peut être offert dans certaines conditions. Des frais peuvent s'appliquer.
- Mode de paiement comptant, chèque ou carte de crédit. TPS et TVQ incluses.
- Une réduction de 10 \$ est accordée sur certains cours aux personnes de 65 ans et plus, aux bénéficiaires de l'aide sociale ou de l'assurance chômage, preuve à l'appui.

### ▶ Cours « Gardiens avertis » de la Croix-Rouge

- 11 ans et plus, pour apprendre à garder de jeunes enfants.
- **Dimanche 26 avril 2020 de 9h à 17h.**
- Le coût est de 60 \$ incluant la carte de membre et le matériel.
- Mode de paiement comptant ou chèque à nos bureaux. Carte de crédit acceptée lors des inscriptions en ligne.



*Invitez vos amis à y participer.*