

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT	LIEU/ **	DÉBUT	DURÉE
Aérobic souple	18 et +	Lundi Mardi	12h à 13h 9h30 à 10h30	65 \$	Centre UFA	19 sept. 20 sept.	10 sem.
Badminton *	18 et +	Lundi Mercredi	20h à 21h30	55 \$	St-André-Apôtre	19 -21 sept.	10 sem.
Badminton *	16 et +	Vendredi	19h45 ou 21h15	55 \$	St-André-Apôtre	23 sept.	10 sem.
Badminton parent/Enf.*	6 -12/ 18 +	Samedi	9h à 10h30 10h30 à 12h	50\$+30\$	St-André-Apôtre	24 sept.	10 sem.
Danse ligne débutant	18 et +	Mercredi	11h15 à 12h15	60 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Danse de ligne int.	18 et +	Mercredi	12h30 à 13h30	60 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Danse latine	18 et +	Jeudi	19h30 à 20h30	65 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Danse sociale déb.	18 et +	Jeudi	18h30 à 19h30	65 \$/ pers	Centre UFA	22 sept.	10 sem.
Danse sociale inter.	18 et +	Jeudi	20h30 à 21h30	65 \$/ pers	Centre UFA	22 sept.	10 sem.
Étirement	18 et +	Jeudi Jeudi Vendredi	12h30 à 13h30 13h30 à 14h30 9h à 10h	60 \$	Centre UFA	22-23 sept.	10 sem.
Pilates	18 et +	Lundi Mercredi Samedi	10h à 11h 18h30 à 19h30 10h30 à 11h30	60 \$	Centre UFA	19-20 sept.	10 sem.
Pilates parent/enfant	6-12/ 18 et +	Samedi	9h15 à 10h15	45 + 30\$	Centre UFA	24 sept.	10 sem.
Tabata	18 et +	Vendredi	10h à 11h	65 \$	Centre UFA	23 sept.	10 sem.
Tai chi détente (1h30)	18 et +	Mardi Mardi Mercredi	13h30 à 15h 19h30 à 21h 9h30 à 11h	70 \$	Centre UFA	20-21 sept.	10 sem.
Tennis de table (libre)	18 et +	Vendredi	19h30 à 21h	45 \$	Centre UFA	23 sept.	10 sem.
Volley-ball récréatif	18 et +	Mar./jeu.	20h15 à 22h15	60 \$	St-André-Apôtre	20-22 sept.	10 sem.
Yoga	18 et +	Lundi Jeudi	13h à 14h15 14h45 à 16h15	75 \$	Centre UFA	19-22 sept.	10 sem.
Yoga	18 et +	Lundi Mercredi	19h à 20h15 19h30 à 20h45	75 \$	Centre UFA	19 -21 sept.	10 sem.
Yoga sur chaise	18 et +	Mercredi	9h30 à 10h30	70 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Zumba parent/enfant	6-12/ 18 et +	Mardi	18h à 19h	45 \$+30 \$	École St-Benoit	20 sept.	10 sem.
Zumba	18 et +	Mardi	19h à 20h	70 \$	École St-Benoit	20 sept.	10 sem.
Zumba Gold	50 et +	Mercredi	13h45 ou 15h	70 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.

## LANGUES

ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT	LIEU/ **	DÉBUT	DURÉE
Anglais débutant*	18 et +	Mardi	12h30 à 14h	75 \$	Centre UFA	20 sept.	10 sem.
Anglais pré-interm.*	18 et +	Lundi	13h à 15h	80 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Anglais déb. *	18 et +	Lundi	19h à 21h	80 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Anglais interm. 1*	18 et +	Lundi	9h30 à 11h30	80 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Anglais Conv. Déb. *	18 et +	Jeudi	13h à 15h	80 \$	Centre UFA	22 sept.	10 sem.
Espagnol Débutant 1*	18 et +	Lundi	15h30 à 17h	75 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Espagnol Débutant 1 *	18 et +	Mardi	19h15 à 20h45	75 \$	Centre UFA	20 sept.	10 sem.
Espagnol Niveau 2 *	18 et +	Lundi	14h à 15h30	75 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Espagnol Niveau 3 *	18 et +	Mardi	14h15 à 15h45	75 \$	Centre UFA	20 sept.	10 sem.
Espagnol convers. Déb.*	18 et +	Mercredi	19 h à 20 h 30	75 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Espagnol-convers. Avancé*	18 et +	Mardi Mercredi	9h à 10h30 19h15 à 20h45	75 \$	Centre UFA	20 sept. 21 sept.	10 sem.
ARTS ET PASSE-TEMPS							
Aquarelle*	18 et +	Jeudi	13h à 15 h	85 \$	Centre UFA	22 sept.	10 sem.
Broderie japonaise *	18 et +	Mardi	13h à 15h30	85 \$	Centre UFA	20 sept.	10 sem.
Chant (sing along)	18 et +	Vend.	13h30 à 15h	50 \$	Centre UFA	23 sept.	10 sem.
Chorale	18 et +	Mardi	10h30 à 12h	75 \$	Centre UFA	20 sept.	10 sem.
Dessin *	18 et +	Vend.	18h30 à 20h30	75 \$	Centre UFA	23 sept.	10 sem.
Guitare classique (30 min.) *cours privé	8 et +	L-M-M-	Dès 15h30	175 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
IPad déb. (Apple)	18 et +	Lundi	13h30 à 15h30	60 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Piano (30 min) cours privé *	16 et +	L-M-M-J-V- Sam.	Dès 15h30 Dès 9h	175\$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.
Scrabble duplicate	40 et +	Mercredi	13h à 16h	35 \$	Centre UFA	21 sept.	10 sem.
Sculpture sur bois *	16 et +	Mardi Mer /jeu	13h à 16h 19h à 22h	80 \$	Centre UFA	20-21-22 sept.	10 sem.
Violon (30 min.) cours privé *	16 et +	À venir	Dès 15h30	175 \$	Centre UFA	19 sept.	10 sem.

\* Matériel/ outils aux frais de l'étudiant

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

Président	Thierry Pitoret
Vice-présidente	Yolande Marceau
Trésorière	Hélène Marceau
Secrétaire	Liette Marien
Administratrice	Véronique Grandmont
Administrateur	Michel Dion

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Pour tout remboursement, la demande doit être faite **par écrit** avant le premier cours et un montant de 10 %, servant à couvrir les frais d'administration, sera retenu. Tous les chèques doivent être émis à l'ordre de **Loisirs U.F.A.**

Si l'organisme annule un cours, en raison d'un minimum d'inscription non atteint, le remboursement total se fera dans un délai de 4 à 6 semaines. **Aucun remboursement sur les activités de 20 \$ et moins.**

## MODALITÉ DE PAIEMENT

Chèque, argent comptant, débit, cartes crédits.

Lieu 1:	Centre des loisirs U.F.A. 161 Henri-Bourassa Ouest, Montréal
Lieu 2:	École St-André-Apôtre 215 Prieur, Montréal (entrée de la cour intérieure, côté Ouest)
Lieu 3:	École St-Benoit 500 avenue Mont Cassin, Montréal

Il peut y avoir modification des horaires selon la participation des professeurs. Les cours auront lieu si nous avons le nombre d'inscriptions requis.

## IMPORTANT

**Veillez noter qu'il n'y aura pas d'activités le lundi 3 octobre dans les écoles et le lundi 10 octobre dans tous les lieux en raison du congé de l'Action de grâces.**

Nous recherchons toujours des professeurs pour différentes activités et ce pour tous les groupes d'âge. Faites nous parvenir votre CV avec une lettre de motivation à : [loisirsufa@loisirsufa.ca](mailto:loisirsufa@loisirsufa.ca)

# INSCRIPTIONS

En ligne à partir du 25 août 2022 à 9 h  
Inscription en personne le 12-13 sept  
de 18h30 à 20h30

Consulter le site internet pour l'horaire des activités

\*Musique inscription sur rendez-vous



Autobus:  
135-164  
171

Début des cours  
la semaine du 19 septembre

# Activités Automne 2022

Inscription Hiver 2023  
À partir du 11 janvier



## UNION

## DES FAMILLES D'AHUNTSIC

161, boul. Henri-Bourassa O  
H3L 1N2

514 331-6413

[www.loisirsufa.ca](http://www.loisirsufa.ca)

Ahuntsic-Cartierville  
**Montréal**

## Nouveau

Pour les familles à faible revenu, une aide financière pourrait être accordée par des organismes d'entraide du quartier ou par le programme

Accès-loisirs

Info: 514 872-3272 ou [accesloisirsquebec.com](http://accesloisirsquebec.com)

## ENFANTS – ADOS

Centre des Loisirs U.F.A. (Lieu 1)

\* Matériel en sus

École St-André-Apôtre (Lieu 2)

École St-Benoît (Lieu 3)

ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT	DÉBUT
Anglais par le jeu (1 h / 10 sem.)	3-5 ans	Samedi	9h15	50 \$	24 sept.
Anglais initiation (1 h / 10 sem.)	6-8 ans	Mardi	16h à 17h	45 \$	20 sept.
Anglais débutant (1 h / 10 sem.)	9-11 ans	Mardi	17h à 18h	45 \$	20 sept.
Anglais intermédiaire (1 h / 10 sem.)	11-14 ans	Mardi	18h à 19h	45 \$	20 sept.
Cuisine santé (2 h / 6 sem.)	6-12 ans	Samedi	9h30 à 11h30	70 \$	23 sept.
Danse Ballet (1 h / 10 sem.)	6-10 ans	Mardi	18h15 à 19h15	45 \$	20 sept.
Dessin et couleurs (1 h 15 / 8 sem.)*	8-12 ans	Vendredi	17h à 18h15	45 \$	23 sept.
Guitare (30 min / 10 sem.) - cours privé *	8 ans et +	Lundi au vendredi	Dès 15h30	175 \$	19 sept.
Menuiserie (1 h 30 / 10 sem.) *	7-12 ans	Samedi	9h ou 10h30	45 \$	24 sept.
Piano (30 min / 10 sem.) - cours privé *	6 et +	Lundi au vendredi	Dès 15h30	175 \$	19 sept.
Piano (30 min / 10 sem.) - cours privé *	6 et +	Samedi	Dès 9h	175 \$	24 sept.
Tennis de table (1h/10 sem.)	6-12 ans	Vendredi	17h30 à 18h30	35 \$	23 sept.
Tennis de table (1 h / 10 sem.)	6-12 ans	Vendredi	18h30 à 19h30	35 \$	23 sept.
Théâtre (1 h 15 / 10 sem.)	9-13 ans	lundi	17h à 18h15	50 \$	19 sept.
Violon (30 min / 10 sem.) - cours privé	7 et +	Lundi au vendredi	Dès 15H30	175 \$	19 sept.
École Saint-André-Apôtre					
Badminton initiation (45 m / 10 sem.) *	6-9 ans	Vendredi	18h à 18h45	25 \$	23 sept.
Badminton débutant (45 m / 10 sem.) *	10-12 ans	Vendredi	18h45 à 19h30	25 \$	23 sept.
Badminton parent/enfant (1h30 / 10 sem.)*	7 et +	Samedi	9h ou 10h30	50+30 \$	24 sept.
Flag Football (1h/ 10 sem)	8- 12 ans	Lundi	19 h à 20h	30 \$	19 sept.
Gymnastique intermédiaire ( 1h /10 sem.)	7-12 ans	Mardi	18h à 19h	50 \$	20 sept.
Gymnastique avancé( 1h/10 sem)	7-12 ans	Mardi	19h à 20h	50\$	20 sept.
Gymnastique débutant (1 h / 10 sem.)	6-9/10-12	Jeudi	18h ou 19h	50 \$	22 sept.
Soccer (1 h / 10 sem.)	6-9 ans	Mercredi	18h à 19h	30 \$	21 sept.
Soccer (1 h / 10 sem.)	10-12 ans	Mercredi	19h à 20h	30 \$	21 sept.
École Saint-Benoit					
Athlétisme	6-9/10-12	Samedi	9h30 ou 10h30	30 \$	19 sept.
Basketball (1 h / 10 sem.)	6-9 / 10-12	Mercredi	18h ou 19h	30 \$	21 sept.
Hockey Cosom (1 h / 10 sem.)	6-9 / 10-12	Lundi	18h ou 19h	30\$	20 sept.
Soccer (1 h / 6 sem.)	6-9 ans	Jeudi	18h à 19h	30 \$	22 sept.
Soccer (1 h / 6 sem.)	10-12 ans	Jeudi	19h à 20h	30 \$	22 sept.
Tennis (1 h / 10 sem.)	6-9/ 10-12	Vendredi	18h ou 19h	30 \$	23 sept.
Zumba parent/enfant (1 h / 10 sem.)	6-12 ans	Mardi	18h à 19h	45+30\$	20 sept.

Inscription en ligne via le logiciel Sport-Plus, [www.loisirsufa.ca](http://www.loisirsufa.ca), ensuite cliquer sur « lien pour inscription en ligne ». Vous serez redirigé vers le logiciel Sport-Plus. Vous devez créer votre dossier une seule fois. Si vous avez perdu votre code, veuillez nous appeler.

Aide pour matériel pédagogique disponible pour nouveaux arrivants. Conditions d'admissibilité, appeler la Société Saint-Vincent de Paul au 438 524-7952.