

Pour les gens à faibles revenus, veuillez visiter les sites web suivants: accesloisirsquebec.com ou allez voir sur montreal.ca. Inscriptions en janvier via les informations sur ces sites.

MODALITÉ de PAIEMENT

Chèque, argent comptant, débit et crédit. Les chèques sont émis à l'ordre de Loisirs UFA

Politique de remboursement

Pour tout remboursement, la demande doit être faite par écrit au plus tard, après le premier cours.

Un montant de 10%, servant à couvrir les frais d'administration, sera retenu.

Si l'organisme annule un cours, faute d'inscription ou par manque de ressources, le remboursement total sera fait dans un délai de 4 à 6 semaines et selon le mode de paiement fait.

Conseil d'administration 2023-2024

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

Lieu 1: Centre de Loisirs UFA (UFA), 161 Henri-Bourassa o.

Lieu 2: École St-André-Apôtre (SAA), 215 Prieur o., entrée par la cour intérieur (côté ouest)

Lieu: École St-Benoit (SB), 500 ave. Mont-Cassin

UNION DES FAMILLES D'AHUNTSIC

161 Henri-Bourassa ouest, H3L 1N2
514 331-6413 loisirsufa@loisirsufa.ca
www.loisirsufa.ca

HIVER-PRINTEMPS 2024

Début des cours semaine du 22 janvier

Session de 15 semaines pour tous

Inscription en ligne à compter du 11 décembre 2023, 13 h.
En personne, les 9 et 10 janvier de 13 h à 19 h.

***Inscription de musique sur rendez-vous.

FÊTE D'HIVER

10 février de 12 h à 16 h

Parc St-André-Apôtre

Venez vous amuser dans les jeux gonflables, vous faire maquiller et faire d'autres activités avec nous.

À venir en janvier, inscription semaine de relâche (camp semaine de relâche)



SOUTENU PAR VOTRE ARRONDISSEMENT



ACTIVITÉS	ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT
CENTRE UFA				
Anglais par le jeu	3 - 5 ans	Samedi	9 h 15 - 10 h 15	75 \$
Anglais initiation	6 - 8 ans	Mardi	16 h 15 - 17 h 15	75 \$
Anglais débutant	9 - 11 ans	Mardi	17 h 15 - 18 h 15	75 \$
Anglais intermédiaire	11- 15 ans	Mardi	18 h 15 - 19 h 15	75 \$
Ballet	6 - 12 ans	Mardi	18 h 15 - 19 h 15	75 \$
Combo Cardio- muscu. Parent/ enfant	6 ans et +	Samedi	9 h à 10 h	50 \$ enf. 75 \$ adu.
Cuisine santé (6 semaines)	7 -12 ans	Samedi	9 h 30 - 11 h 30	80 \$
Dessin *	6 - 10/ 11 - 15 ans	Jeudi	18 h - 19 h / 19 h - 20 h	70 \$
Espagnol	8-15 ans	Mercredi	18 h - 19 h	60\$
Guitare - cours privé -	8 ans et +	Mardi ou jeudi	À partir de 15 h	265 \$ et +
Karaté	5 - 12 ans	Mercredi	17 h 15 - 18 h 15	90 \$
Menuiserie *	7 -12 ans	Samedi	9 h-10 h 30/ 10 h 30-12 h	70 \$
Piano - cours privé	6 ans et +	Lundi au samedi	A partir de 15 h et samedi 9 h	265 \$ et +
Sculpture *	13 -17 ans	Samedi	13 h - 15 h	85 \$
Tennis de table *	6 - 12 ans	Vendredi	17 h 30-18 h 30/ 18 h 30-19 h 30	55 \$
Théâtre	8 - 15 ans	Lundi	17 h - 18 h 15	7 0 \$
Violon- cours privé	7 ans et +	A venir	À venir	265 \$ et +
ÉCOLE SAINT - ANDRÉ - APÔTRE				
Badminton initiation *	6-9 ans	Jeudi	18 h - 18 h 45	50 \$
Badminton débutant *	10-14 ans	Jeudi	18 h 45 - 19 h 30	50 \$
Badminton parent/enfant *	7 ans et +	Samedi	9 h à 10 h 30	70 \$/ 50 \$
Gymnastique débutant	6-8/ 9-12 ans	Samedi	11 h - 12 h/ 12 h - 13 h	70 \$
Gym. interm./ avancé	7 - 12 ans	Samedi	13 h - 14 h/ 14 h - 15 h	70 \$
Multi-sport	6 - 10/ 11- 15 ans	Vendredi	18 h - 19 h/ 19 h - 20 h	50 \$
Soccer	6 - 8 / 9 - 12 ans	Mercredi	18 h - 19 h/ 19 h - 20 h	50 \$
ÉCOLE SAINT - BENOIT				
Basket ball	8-12/ 13-17 ans	Mercredi	18 h-19 h/ 19 h -20 h	50 \$
Djembe	6-10/ 11- 15 ans	Mardi	18 h - 19 h/ 19 h - 20 h	60 \$
Karaté	5 - 8/ 9 - 13 ans	Vendredi	17 h 30 - 18h30/ 18h 30 - 19h 30	70 \$
Mini-tennis*	7 - 12 ans	Vendredi	18 h - 19h	50 \$
Soccer	6 - 8 / 9 - 12 ans	Jeudi	18 h - 19h/ 19 h - 20h	40 \$
Zumba parent / enfant	6 ans et +	Mardi	18h15 - 19h15	75 \$/ 50 \$

ACTIVITÉS ENFANTS-ADOS

* Matériel en sus

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT	LIEU
Aérobic souple	Lundi	11 h - 12 h	125 \$	UFA
Badminton libre*	Lundi/ Merc.	20 h - 21 h 30	90 \$	SAA
Badminton libre*	Vendredi	20 h ou 21 h 30	90 \$	SAA
Badmin. parent/enfant *	Samedi	9 h - 10 h 30	70\$/ 50\$	SAA
Combo cardio stretch	Vendredi	11 h - 12 h 30	125 \$	UFA
Combo cardio/ musculation	Lundi/ Jeudi	L 9 h - 10 h L 19 h 45-20 h 45 J 10 h - 11 h	125 \$	UFA
Cardio muscu. 50 et +	Mardi	12 h 30 - 13 h 30	125 \$	UFA
Cardio muscu. parent/ enfant	Samedi	9 h - 10 h	75 \$ ad. 50 \$ enf.	UFA
Danse ligne débutant / intermédiaire	Mercredi	11h15-12h15/ 12h30 - 13h30	100 \$	UFA
Danse latine	Jeudi	19h30 - 20h30	115 \$	UFA
Danse sociale déb./ interm.	Jeudi	déb:18h30 - 19h30 inter: 20h30-21h30	115 \$	UFA
Étirements et activation musculaire	Jeudi/ Vendredi	J 12h30 - 13h30/ J 13h30 - 14h30/ V 9h - 10h	95 \$	UFA
Méditation pleine conscience	Jeudi	11 h - 12 h 30	125 \$	UFA
Pilates	Lundi/ Mercredi/ Samedi	L 10h - 11h/ M 18h30 - 19h30/ S 10h30-11h30	95 \$	UFA
Qi gong	Lundi	11 h - 12 h 30	125 \$	UFA
Stretchentrics	Mardi vendredi	Ma 9 h - 10 h Ve 10 h - 11 h	100 \$	UFA
Tai-Chi détente	Mardi/ Mercredi	Ma 13 h 30 - 15 h Ma19 h 30 - 21 h Me 9 h 30 - 11 h	105 \$	UFA
Tennis de table libre	Vendredi	19 h 30 - 21 h	75 \$	UFA
Volley-ball récréatif	Mardi/ Jeudi	20 h - 22 h	95 \$	SAA

Suite

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT	LIEU
Yoga	Lundi/ Mercredi/ Vendredi	L 12h - 13h L 18h30-19h45 M 19h30 - 20h45 V 12 h30-13h30	115 \$	UFA
Yoga doux	Jeudi	14h45 - 16h15	125 \$	UFA
Yoga sur chaise	Mercredi	9h30 - 10h30	110 \$	UFA
Zumba parent/ enfant	Mardi	18h15 - 19h15	75 \$/50 \$	SB
Zumba	Lundi	13 h - 14 h	110 \$	UFA
Zumba	Mardi	19h15 - 20h15	110 \$	SB
Zumba gold	Mercredi	13h45 - 14h45/15h - 16h	110 \$	UFA



L'équipe de l'UFA vous souhaite de
Joyeuses Fêtes !

* Matériel en sus

LANGUES
Coût: 125\$

ARTS ET PASSE-TEMPS

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	COÛT
Aquarelle *	Jeudi	12 h 30 - 15 h	165 \$
Broderie Japonaise *	Mardi	13 h - 15 h 30	140 \$
Cerveaux actifs 1 (10 sem)	Lundi	13 h - 15 h	45 \$
Chorale	Mardi	10 h 15 - 11 h 45	125 \$
Cuisine latino-améri.	Jeudi	18 h 30 - 20 h 30	120 \$
Dessin	Mercredi	19 h - 20 h 30	100 \$
Guitare cours privé *	Mercredi	À partir de 15h30	265 \$ et +
Piano Cours privé *	L-M-M-J-V Samedi	À partir de 15h30 samedi 9h	265 \$ et +
Violon cours privé *	A venir	À venir	265 \$ et +
Scrabble duplicate *	Mercredi	13 h - 16 h	60 \$
Sculpture sur bois *	Mardi/ Mercredi/ jeudi	Ma 12h30 – 15h30 Me– J 19h - 22h	165 \$

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE
Anglais conversation avancé*	Jeudi	10 h - 12 h
Anglais intermédiaire *	Lundi	13h30- 15h30
Anglais débutant*	Mardi	10 h - 12 h
Espagnol Débutant 2*	Lundi	15 h 30 - 17 h
Espagnol Débutant 4*	Lundi	14h - 15h30
Espagnol interm.*	Mardi	14h15 - 15h45
Espagnol conversation avancé *	Mardi	9 h 30 - 11 h
Espagnol conversation débutant	Mardi	11 h - 12 h 30
Espagnol Débutant *	Lundi	19 h - 20 h 30
Espagnol intermédiaire *	Mardi	19 h - 20 h 30
Espagnol avancé *	Mercredi	19 h - 20 h 30
Italien débutant *	A venir	A venir