



Programmation
Patro Le Prevost
automne 2014

0-24
mois

3-5
ans

6-11
ans

12-17
ans

18+
ans

55+
ans

Moi, je suis Patro!

7355, av. Christophe-Colomb
Montréal (Québec) H2R 2S5
T. 514 273-8535
www.patroleprevost.qc.ca



LES
PATROS: LA
MEILLEURE
GANG
DANS TON
QUARTIER



Patro
Le Prevost

ENTRAIDE • LOISIR • ACTION COMMUNAUTAIRE



ENTRAIDE • LOISIR • ACTION COMMUNAUTAIRE

7355, av. Christophe-Colomb
Montréal (Québec) H2R 2S5
T. 514 273-8535

www.patroleprevost.qc.ca



Moi, je suis Patro!

Le Patro Le Prevost est un centre communautaire pas comme les autres. Être Patro, c'est se développer en harmonie dans toutes ses sphères de vie soit le culturel, le corps actif, l'engagement social et le développement de soi. Tout juste ce qu'il faut pour être bien et heureux!

Activités communautaires

514 273-8535, poste 249 | entraide@patroleprevost.qc.ca

Actions communautaires

Description	Horaire	Coût
Dîner de l'entraide	dimanche 12h00 à 13h00 14 sept. au 14 déc.	contribution 1 \$
Activités sociales du dimanche	dimanche 13h00 à 15h00 14 sept. au 14 déc.	gratuit
Popote roulante	Livraison mardi et jeudi de 10h à 12h, 10 sept. au 19 déc.	5.00 \$ (repas) 4.50 \$ (surgelé)
Service de dépannage alimentaire d'urgence	Information : 514 273-8535, poste 233	gratuit

Pastorale

514-273-8535, poste 213/poste 247 (aumonier) | pastorale@patroleprevost.qc.ca

Description	Horaire	\$M
La P'tite Pasto pour les 3-5 ans (intégré à la Halte-répit, 2 fois/mois)	mercredi 10h00 à 10h30 (1 période)	inclus
Atelier des valeurs pour 4-11 ans (intégré aux Samedis jeunes)	samedi en après-midi (1 période)	inclus
Célébration eucharistique du mardi (2 fois/mois)	1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois 11 h (début 23 sept.)	gratuit
Café-rencontre des 55+ du mardi (avant la célébration)	3 ^e mardi du mois 10h00	gratuit
Pasto jase-jase des 55+	1 ^{er} jeudi du mois – 12h40 (début 7 sept.)	gratuit
Projet intergénérationnel Entr'Amis (avec École St-Arsène)	vendredi 9h00 à 11h30 bimensuelle (début 19 sept.)	gratuit
Célébration eucharistique (suivi du Dîner de l'entraide)	dimanche 10h30 (début 7 sept.)	gratuit

Programme d'insertion socio-professionnel

Le Patro Le Prevost offre, en collaboration avec, entre autres, Emploi-Québec, le programme d'aide et d'accompagnement social «PAAS-Action». Son objectif est de permettre à des personnes éloignées du marché du travail de progresser au plan socio-professionnel, afin d'améliorer leur accès à l'emploi, à moyen ou à long terme.

Et, que ce soit pour des projets d'insertion à emploi de jeunes entre 18 et 35 ans vivant des barrières à l'emploi, ou pour les personnes ayant des défis en santé mentale ou en déficience intellectuelle, le Patro Le Prevost accueille plusieurs projets de pré-employabilité à chaque année.

Pour connaître les projets à venir, informez-vous au 514 273-8535, poste 249.

Bénévolat

Être BÉNÉVOLE au Patro Le Prevost, c'est avant tout prêter main forte à une communauté, apporter son soutien aux plus vulnérables et faire bénéficier autrui de son savoir-faire, son expérience et ses acquis. Faites partie d'une équipe dynamique et passionnée qui s'engage dans l'action communautaire sous forme d'entraide et de soutien. Nous avons besoin de votre coup de main!

Programme d'aide financière « Accessible à tous »

Le Patro applique une politique d'accès équitable qui permet à toute personne, peu importe ses revenus familiaux, de participer aux activités et aux services offerts par notre centre. Aussi, les dons reçus en cours d'année à La Fondation Le Prevost ou directement à l'administration permettent d'aider les personnes à faible revenu. Une large partie de ces dons est utilisée pour permettre l'accès au camp de jour à des enfants qui ne pourraient y participer autrement. Notre politique financière comporte deux volets :

- 1 Étalement des paiements
- 2 Programme d'aide financière du Patro en partenariat avec le programme SIPPE et le programme Bon départ de Canadian Tire

Informations ou rendez-vous : 514 273-8535, poste 284

Petite enfance 0-5 ans

Session
10
semaines

514 273-8535, poste 287 | jeunesse@patroleprevost.qc.ca

Activités 3-5 ans

Description	Horaire	\$M	\$unité
Journée récréative 3-5 ans	vendredi 9h30 à 15h30	70\$	10\$
Danse créative 3-5 ans	samedi 11h00 à 11h50	45\$	5\$
	dimanche 11h00 à 11h50	45\$	5\$
Activité en salle pour 3-5 ans et danse	mardi et jeudi 17h00 à 18h30	50\$	10\$
Activité en salle pour 3-5 ans et jeux de motricité	vendredi 17h00 à 18h30	50\$	10\$
Samedis jeunes 3-5 ans	samedi 9h45 à 15h30	70\$	10\$

Activités familiales

Description	Horaire	\$M	\$unité
Activités de groupe (2-5 ans) avec parent (activité libre supervisée par un moniteur)	dimanche 9h00 à 11h00	M	-
Touchatout en famille parent/enfants 0-5 ans	dimanche 11h00 à 12h00	35\$	5\$
Yoga parent/enfant 3-5 ans	samedi 9h00 à 10h00	70\$	10\$
Yoga parent/bébé (moins de 12 mois)	samedi 10h15 à 11h15	70\$	10\$
	mercredi 10h30 à 11h30	70\$	10\$

Club sportif 3-5 ans

Description	Horaire	\$M
Soccer Camp d'initiation 3-5 ans	samedi 8h00 à 8h50	50\$
	samedi 9h00 à 9h50	50\$
Soccer Académie 3-5 ans	samedi 10h00 à 11h00	70\$

Halte-répit

Description	Horaire	\$M	\$unité
0-2 ans et 3-5 ans Halte-répit (matinée)*	mercredi 9h00 à 12h00	45\$	5\$
0-2 ans et 3-5 ans Halte-répit (après-midi)*	mercredi 13h00 à 15h45	45\$	5\$
Halte-répit 0-5 ans (journée)*	mercredi 9h00 à 12h00 et 12h00 ou 13h00 à 15h45	70\$	10\$

* Les enfants sont encadrés par des moniteurs dans un ratio variant de 1 pour 4 à 1 pour 8. Toutefois, les parents des 0-2 ans doivent demeurer dans les installations du Patro Le Prevost pendant la période de halte-répit et ils doivent dîner avec leur(s) enfant(s).

PROFITEZ DE LA HALTE-RÉPIT GRATUITE!
Inscrivez-vous à deux cours adultes le mercredi (jour) et obtenez la halte-répit (journée) gratuite pour un enfant!

Psychomotricité

Description	Horaire	\$M
6 à 12 mois (+ PARENT) Artichaut l'escargot	samedi 9h00 à 9h50	45\$
12 à 24 mois (+ PARENT) Camomille la chenille et Persil la fourmi	mercredi 10h45 à 11h30	45\$
	samedi 10h00 à 10h50	45\$
	dimanche 9h00 à 9h50	45\$
2-3 ans (+ PARENT) Cannelle la coccinelle et Groseille l'abeille	mercredi 12h30 à 13h15	45\$
	dimanche 10h00 à 10h50	45\$
4-5 ans Grande Feuille l'écureuil	dimanche 12h45 à 13h35	45\$

Reconnu par la FQCCL, le programme de psychomotricité permet aux tout-petits d'acquérir des habiletés motrices et mentales par la pratique d'activités ludiques.

Location de salles et Traiteur

514 273-8535, poste 234 (rendez-vous)
Courriel : locations@patroleprevost.qc.ca

Réservez une salle pour vos événements, réunions ou rencontres. Nous vous offrons un choix de salles polyvalentes de capacité variables allant de 25 à 2000 personnes, une salle de conférence, un auditorium, des gymnases ou une salle à manger.

Fête d'enfants

Une façon originale de fêter votre enfant!

GYMFÊTE (4 ans et +)	175\$	60 minutes d'animation en gymnase et 45 minutes d'animation en salle avec dégustation de gâteau et sacs à surprise
SPORTFÊTE (3 à 6 ans)	175\$	60 minutes de motricité et jeux coopératifs et 45 minutes d'animation en salle avec gâteau et sacs à surprise
CUISTOFÊTE (8 ans et +)	200\$	105 minutes d'animation, de confection de petits gâteaux ou de cupcakes, décoration et dégustation.

Groupe de 10 amis incluant le fêté. Présence d'un moniteur. Matériel inclus.

Les membres du Patro bénéficient d'un rabais de 10 % sur la location de salles







Jeunes 6-11 ans

514 273-8535, poste 287 | jeunesse@patroleprevost.qc.ca

Activités 6-11 ans

Description	Horaire	\$M	\$unité
Aikido 8-11 ans	lundi 17 h 45 à 18 h 45	70 \$	10 \$
Aikido FAMILLE (max de 2 adultes et 3 enfants - 6 ans minimum)	samedi 10 h 00 à 11 h 00	110 \$	15 \$
Arts plastiques 6 ans+ (atelier)	vendredi 17 h 30 à 18 h 30	40 \$	5 \$
Danse hip-hop 8-11 ans	vendredi 17 h 30 à 18 h 30	40 \$	5 \$
 Période libre pour travaux scolaires	lundi au jeudi 15 h 30 à 17 h 00	gratuit	–
Sports variés après l'école 8-11 ans	mercredi 16 h 00 à 17 h 30	M	–
Samedis jeunes 6-11 ans	samedi 9 h 45 à 15 h 30	70 \$	10 \$
 Zumba FAMILLE (maximum de 2 adultes et 3 enfants (minimum 6 ans) ou pour tous)	mardi 18 h 45 à 19 h 45	70 \$ adulte 110 \$ famille	10 \$ adulte 15 \$ famille

Club sportif 6-11 ans

514 273-8535, poste 233 | sports@patroleprevost.qc.ca

Description	Horaire	\$M	\$unité
Club d'athlétisme Les Pandas	jeudi 17 h 30 à 19 h 00	25 \$	–
Club badminton PLP 8 ans +	lundi et mercredi 16 h 30 à 18 h 00	80 \$	10 \$
Soccer Camp d'initiation 6-8 ans	samedi 8 h 00 à 8 h 50	50 \$	–
	samedi 9 h 00 à 9 h 50	50 \$	–
Soccer Académie 6-8 ans (sur invitation)	samedi 10 h 00 à 11 h 00	70 \$	–

Sports

514 273-8535, poste 233 | sports@patroleprevost.qc.ca

Description	Horaire	\$M
Basketball 6-7 ans	samedi 12 h 00 à 13 h 00	35 \$
Basketball 8-11 ans	samedi 13 h 00 à 14 h 00	35 \$
Hockey Cosom 6-11 ans	vendredi 18 h 00 à 19 h 00	35 \$






Ados 12-17 ans

Session
10
semaines

514 273-8535, poste 287 | jeunesse@patroleprevost.qc.ca

Ados en action

Description	Horaire	\$M	\$unité
Aikido 12-17	mardi 17 h 45 à 18 h 45	70 \$	10 \$
 Design de mode (débutant)	jeudi 16 h 30 à 17 h 30	40 \$	5 \$
Ligue d'improvisation 12-17 ans	jeudi 16 h 00 à 17 h 30	40 \$	5 \$
 Projet PARKOUR	lundi et mercredi 16 h 00 à 17 h 30	gratuit	
 Zumba FAMILLE (maximum de 2 adultes et 3 enfants (minimum 6 ans) ou pour tous.)	mardi 18 h 45 à 19 h 45	70 \$ adulte 110 \$ famille	10 \$ adulte 15 \$ famille

Club sportif ados 12-17 ans

Description	Horaire	\$M/an
Club de basketball PLP (Horaire des pratiques des groupes à confirmer pendant les périodes ci-jointes)	vendredi 17 h 00 à 18 h 00 samedi 14 h 30 à 16 h 30 samedi 15 h 00 à 16 h 30	300 \$

Cuisine

Description	Horaire	\$M
Cuisine de base jeunes 1	samedi 10 h 00 à 12 h 00	100 \$ 5 cours

Milieu de vie Ados

Description	Horaire	\$M
Activités après l'école (sports et activités dans le local des jeunes - L'Escouade 14/17 ans)	lun au jeu 15 h 30 à 19 h 30 vendredi 15 h 30 à 20 h 30	M
Le Comi-Thé (dév. projets)	horaire variable lun au jeu 15 h 30 à 19 h 30	M
 Période libre pour travaux scolaires	lundi au jeudi 15 h 30 à 17 h 00	gratuit

Sports 12-17 ans

Description	Horaire	\$M	\$unité
Basketball libre 12-17 ans	mardi 17 h 30 à 19 h 30	–	5 \$
Basketball 12-17 ans	samedi 14 h 00 à 15 h 00	35 \$	5 \$
Hockey cosom 12-17 ans	vendredi 19 h 00 à 20 h 00	35 \$	5 \$

Adultes 18 ans +

514 273-8535 poste 224 | adultes@patroleprevost.qc.ca

Session
10
semaines

Ateliers culturels à 1 séance

Période allouée à une activité sous les conseils d'une personne-ressource

Description	Horaire	\$M	\$NM
Bracelet brésilien (26 nov.)	mercredi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
Confection de bijoux (3 déc.)	mercredi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
Peinture sur verre huilier (22 oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
Photos urbaines (9 oct.)	jeudi 14h00 à 16h00	20\$	25\$
Pots Masson lampe et mille et un usage (8 oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
Poupée chiffon (29 oct.)	mercredi 15h00 à 17h00	20\$	25\$
Sérigraphie taie d'oreiller (29 oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
La théière dans tous ses états (5 nov. et 12 nov. - 2 séances)	mercredi 18h30 à 20h30	30\$	35\$
Vitrail ange (19 nov.)	mercredi 18h30 à 20h30	25\$	30\$

Ateliers culturels



Période allouée à une activité sous les conseils d'une personne-ressource

Description	Horaire	\$M	\$unité
Confection de bijoux (5 nov. au 3 déc.)	mercredi 13h15 à 15h00	50\$ (5 sem.)	-
Couture	jeudi 18h30 à 20h30	80\$	10\$
Peinture, acrylique et créativité	jeudi 18h30 à 20h30	80\$	10\$
Mosaïque (23 sept au 28 oct)	mardi 18h30 à 20h30	50\$ (5 sem.)	12\$
Poterie	lundi 18h30 à 20h30	80\$	10\$
Sérigraphie (4 nov au 9 déc)	mardi 18h30 à 20h30	50\$ (5 sem.)	12\$
Sculpture sur bois	jeudi 19h00 à 21h00	80\$	10\$
Troupe de théâtre	lundi 19h00 à 21h00	80\$	10\$

Cours culturels Cours donné par un enseignant spécialiste (10 semaines)

Description	Horaire	\$M	\$unité
Aquarelle	mardi 18h30 à 20h30	105\$	15\$
Couture (débutant)	mercredi 18h30 à 20h30	105\$	15\$
Couture pour tous	mercredi 13h00 à 15h00	105\$	15\$
Poterie	jeudi 18h30 à 20h30	105\$	15\$
Vitrail	mardi 18h30 à 20h30	105\$	15\$

Légende

-  Nouveau cours ou activité
-  Activité parent(s)/enfant(s)
- \$M** Coût pour les membres (avec carte)
- \$NM** Coût pour les non-membres (sans carte)
- \$ unité** Coût à l'unité pour un cours (selon place disponible)

20 \$ de rabais sur le prix de chaque cours additionnel!

(certaines conditions s'appliquent)

Cuisine

Description	Horaire	\$M	\$NM
Cuisine de base adulte 1 - (6 cours)	lundi 18h30 à 20h30	130\$	
Les cours à la carte ci-dessous sont offerts le mercredi de 18h30 à 20h30			
Conserves (24 sept.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Les lunchs (1 ^{er} oct.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Pizza (15 oct.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Rouleaux de printemps (29 oct.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Brunch (12 nov.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Amuse-gueules (26 nov.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$
Bien recevoir (10 déc.)	18h30 à 20h30	40\$	50\$

Milieu de vie

Description	Horaire	\$M	\$NM
Art dramatique - Théâtre	mercredi 18h30 à 20h30 (1 ^{er} oct. au 10 déc.)	80\$ 11sem	10\$ (unité)
Activités découvertes (1 séance)			
- Jam session tam tam (20 oct.)	lundi 20h00 à 22h00	M	-
- Improvisation (3 nov.)	lundi 19h30 à 21h00	M	-
- Dégustation de thé (12 nov.)	lundi 18h30 à 20h30	M	-
- Les cocktails (1 ^{er} déc.)	lundi 18h30 à 20h30	20\$	25\$
Activités familiales	voir section 0-5 ans	variable	
Billard et jeux de table (2 oct. au 11 déc.)	jeudi 18h30 à 20h30	M	-
Dîner communautaire et info (bienvenue aux parents/enfants!)	mercredi 11h30 à 13h00	M	-
Les petits bonheurs : inscriptions à deux cours du mercredi et halte-répét (jour seul.) voir p. 6	mercredi 9h00 à 12h00 mercredi 12h00 à 15h45		prix des cours et la halte-répét (jour) est gratuite
Soirées thématiques			
- Jeux de société (1 ^{er} oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	M	-
- La radio (8 oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	M	-
- Enquête policière (29 oct.)	mercredi 18h30 à 20h30	M	-
- Scrabble duplicate (12 nov.)	mercredi 18h30 à 20h30	M	-
- La bande dessinée (3 déc.)	mercredi 18h30 à 20h30	M	-
Social volley (6 oct. et 10 nov. ou 16 oct. et 20 nov.)	mardi ou jeudi 22h30 à 24h00	M	-



Mise en forme 18+

Description	Horaire	\$M	\$unité
Aïkido pour tous	lundi 19h 15 à 20h45 vendredi 19h 15 à 20h 45	85\$	15\$
Cardio Tae Boxe	lundi 18h 15 à 19h 15 mercredi 18h 15 à 19h 15	70\$	10\$
Danses sociales latines	lundi 19h00 à 20h00	70\$	10\$
Entraînement poussette (extérieur)	mercredi 10h30 à 11h45	70\$	10\$
Hatha yoga	mercredi 9h30 à 10h30 mercredi 19h30 à 20h30	70\$	10\$
Pilates	mardi 17h00 à 18h00 mardi 18h 15 à 19h 15 mercredi 14h45 à 15h 45 jeudi 18h45 à 19h45	70\$	10\$
Power Yoga	lundi 18h 15 à 19h 15	70\$	10\$
Tai-chi	lundi 19h30 à 21h00	85\$	15\$
Zumba (débutant)	mercredi 13h30 à 14h30	70\$	10\$
(intermédiaire)	jeudi 17h30 à 18h30	70\$	10\$
(débutant)	vendredi 17h30 à 18h30	70\$	10\$
Zumba FAMILLE (maximum de 2 adultes et 3 enfants (minimum 6 ans) ou pour tous)	mardi 18h45 à 19h45	70\$ adulte 110\$ famille	10\$ adulte 15\$ famille
Zumba pour tous	mardi 17h30 à 18h30	70\$	10\$

Santé globale (atelier) 18+

Description	Horaire	\$M
Ma santé au naturel (atelier du 22 sept. au 17 nov.)	lundi 19h30 à 21h00	65\$ (8 sem.)

Sports

Description	Horaire	\$M	\$unité
Club de badminton PLP	lundi ou mercredi période de 1h30 (18h00, 19h30, 21h00)	80\$	10\$
Volleyball récréatif	jeudi 20h00 à 22h30	70\$	–
Volleyball récréatif	jeudi 20h00 à 22h30	200\$/an	–
Volleyball compétitif	mardi 20h00 à 22h30	70\$	–
Volleyball compétitif	mardi 20h00 à 22h30	200\$/an	–

* Programme Les petits bonheurs Horaire : 9h00 à 15h30 Coût : Prix des activités

Nouveau programme intergénérationnel qui a pour but de briser l'isolement de tous et chacun en permettant les apprentissages et la socialisation par des activités ludiques, ateliers, conférences ou ressources collectives sans oublier notre programmation régulière de cours et autres ateliers.

Les petits bonheurs, c'est un milieu de vie familial où grands-parents, parents et enfants échangent, s'entraident et partagent des trucs et astuces. L'accueil se fait le matin à la salle des adultes (1^{er} étage) (halte-répit est offerte pour les enfants de 0 à 5 ans à l'achat de deux cours). Le dîner est communautaire et un point d'information à 12h30 est donné.

Bienvenue à tous pour des petits bonheurs au quotidien!

Info : 514 273-8535, poste 215 ou 225 | personneressource@patroleprevost.qc.ca



Sports libres

Réservations : 514-273-8535, poste 223 | sports@patroleprevost.qc.ca

Description	Horaire	Coût
Badminton libre (Jouez sans réservation)	Période de 1h30 lundi au vendredi 9h00, 10h30, 12h00, 13h30 15h00, 16h30	M 5\$ NM 7\$ M 55+ 4\$
Badminton (réservation)	Période de 1h30 lundi au vendredi 18h00, 19h30 ou 21h00 dimanche 9h00, 10h30, 12h00, 13h30, 15h00, 16h30	M 5\$ NM 7\$
Racquetball (réservation)	lundi au dimanche de 9h à 22h (1 terrain)	Par bloc de 1 heure M 5\$ NM 7\$
Squash (réservation)	lundi au dimanche de 9h à 22h (1 terrain)	Par bloc de 1 heure M \$ NM 7\$
Basketball libre (16 ans +)	samedi 14h00 à 17h00	M 5\$ NM 7\$
Basketball libre (12 à 17 ans)	mardi 17h30 à 19h30	M 5\$ NM 7\$
Hockey cosom libre (16 ans +)	vendredi 20h00 à 22h30	45\$ (ou à l'unité) M 5\$, NM 7\$

Piscine

La piscine du Patro Le Prevost est en rénovation à l'automne 2014.
Surveillez la réouverture sur notre page Facebook!






Adultes 55 +

Bienvenue à tous !





Session
10
semaines

514 273-8535, poste 225 | aines@patroleprevost.qc.ca


Ateliers et cours culturels 55+

Description	Horaire	\$M	\$unité
Aquarelle (atelier)	mardi 10h00 à 12h00	80\$	10\$
 Chant collectif (atelier intergénérationnel)	mardi 15h00 à 16h30	80\$	10\$
Danse en ligne débutant et avec expérience (cours)	jeudi 13h00 à 14h15	70\$	10\$
Danse en ligne intermédiaire (cours)	jeudi 10h00 à 12h00	85\$	15\$
 Dessin (atelier)	mardi 13h00 à 15h00	80\$	10\$
Écriture spontanée (cours)	mardi 14h00 à 17h00	120\$	–
Peinture acrylique et de créativité (atelier)	lundi 9h30 à 11h30	80\$	10\$
 Peinture acrylique et à l'huile (paysage et reproduction) (atelier)	lundi 13h00 à 15h00	80\$	10\$
Peinture sur bois et faux vitrail (atelier libre)	jeudi 10h00 à 12h00	5\$	–
Sculpture sur bois (atelier)	mardi 10h00 à 12h00	80\$	10\$
Tricot, crochet, point de croix (atelier)	lundi 13h00 à 15h00	5\$	–
Vitrail (atelier)	mardi 10h00 à 12h00 mercredi 13h00 à 14h30	80\$	10\$

Mise en forme et sports 55+

Description	Horaire	\$M	\$unité
 Badminton et sur réservation	mardi et jeudi 10h à 12h	35\$	4\$
 Bouge, danse et relaxe (cours)	jeudi 14h30 à 15h30	70\$	10\$
 Club de marche avec bâton (60+) (Participation à une étude scientifique)	lundi 12h45 à 13h45 et jeudi 10h00 à 11h00	50\$	2 fois/sem.
Hatha yoga en douceur (cours)	mardi 14h15 à 15h15	70\$	10\$
Mise en forme modérée (cours)	mardi 13h00 à 14h00	70\$	10\$
Prévention des chutes (P.I.E.D.) (65+) 2 fois/sem. obligatoire Inscription CLSC 514 273-4508 (p.1011)	mardi et jeudi 15h00 à 16h30		Membre
PROMA (Exercices préventifs suite P.I.E.D.)	mardi 10h00 à 11h00	20\$	–
Tai-chi taoïste (cours débutant)	lundi 10h00 à 11h30	70\$	10\$
Tennis récréatif et sur réservation 1 ou 2 fois/semaine (am ou pm)	mardi (club) jeudi (réservation) 10h à 12h ou 13h à 15h	40\$ 1x 60\$ 2x	10\$
Tonus et posture (cours)	jeudi 13h00 à 14h00	70\$	10\$
 Yoga et étirements (cours)	lundi 14h00 à 15h00	70\$	10\$

Milieu de vie 55+

Description	Horaire	\$M
Initiation au billard	mardi, mercredi et jeudi 10h00 à 12h00 et mardi 13h00 à 15h00	5\$
Billard et jeux de table	lundi, mardi et jeudi 10h00 à 12h00 12h30 à 15h00	M
Billard et jeux de table (1 fois/mois)	dimanche 13h00 à 16h30	M
 Bridge duplicate (pratique) (1 fois/mois)	dimanche 13h00 à 16h00	\$M 5\$ \$NM 7\$
Danse en ligne (pratique) (1 fois/mois)	dimanche 14h00 à 16h00	\$M 7\$ \$NM 10\$
Dîner communautaire et infos	lundi au jeudi 11h30 à 13h00	gratuit
Quilles récréatives entre amis	vendredi 9h30 à 12h00	à la sortie
Journée « Un temps pour l'art » (Maison de la culture et partenaires)	jeudi de 10h00 à 12h00 et à 13h30 à 15h30 (spec.)	gratuit
 La Ruche : couture communautaire et bonnes actions	jeudi 13h00 à 15h00	M
Pasto, jase, jase (rencontre avec thème) (1 ^{er} jeudi du mois)	jeudi 12h40 à 13h00	gratuit
Pastorale-partage (3 ^e mardi du mois)	mardi 9h45 à 11h30	gratuit
Pétanque animée	lundi 13h00 à 15h00	5\$
Rencontre du comité consultatif 55+ (aux 2 mois environ)	lundi 15h30 à 17h00	membre
 Réveil-matin et café-rencontre au resto Ange-Aimé	jeudi 9h00 à 10h00	gratuit
Scrabble duplicate	jeudi 13h00 à 15h30	5\$
Visites historiques ou culturelles (occasionnelles)	mardi 12h30 à 16h30	2\$M, 5\$NM + frais d'entrée des sites

Santé globale (atelier) 55+

Description des ateliers	Horaire	\$M
Méditation et énergie	mardi 12h00 à 13h00 23 sept au 21 oct.	20\$ (5 sem.)
Méditation (initiation)	lundi 14h00 à 15h00 27 oct. au 8 déc.	20\$ (7 sem.)
Musclez vos méninges	mardi 13h00 à 15h00 mercredi 13h15 à 15h00	20\$
Soyons actifs... travaillons nos neurones!	lundi 15h15 à 17h00	20\$



Devenez membre du Patro!

Contribuer à la carte de membre permet au Patro Le Prevost de donner accès aux activités aux plus vulnérables de notre communauté.

- 1 La carte de membre est obligatoire pour participer aux activités régulières
- 2 Elle est valide pendant un an à partir de la date d'émission
- 3 À son échéance, une nouvelle carte sera facturée au moment d'une inscription si elle ne couvre pas la période du cours
- 4 La carte de membre n'est pas remboursable.

Membre jeunesse (moins de 18 ans)	15 \$
Membre adulte (18 ans +)	25 \$
Membre 55 ans +	25 \$
Carte de membre familiale (parents et enfants de moins de 18 ans) disponible uniquement à l'accueil du Patro.	40 \$

Avantages pour les membres

- 1 Priorité d'inscription pendant les périodes de préinscriptions
- 2 Tarifs préférentiels à nos activités (cours, ateliers, activités libres, sorties, etc.)
- 3 Accès à la salle de séjour de votre secteur
- 4 Accès, selon la disponibilité, à la salle informatique pour des séances libres
- 5 10 % de rabais sur la location de salles
- 6 Accès à la carte Activités Sports (12 entrées à prix réduit)
- 7 Accès à l'aide financière « Accessible à tous »

Dates des sessions et inscriptions

Inscription	Automne 2014 (10 semaines)	Hiver 2015 (10 semaines)	camp de la relâche 2015
Préinscriptions par Internet (membre seulement)	11 août au 1 ^{er} sept.	25 nov. au 2 déc.	3 déc. au 6 janv.
Inscriptions Internet	2 sept. au 17 sept.	3 déc. au 8 janvier	7 janv. au 12 févr.
Début de session	lundi 22 sept.	lundi 12 janv.	lundi 2 mars
Fin de session	lundi 1 ^{er} déc.	dimanche 22 mars	vendredi 6 mars

Avec la participation financière de :



Membre du réseau :



Patro Le Prevost, fiduciaire de :



7355, av. Christophe-Colomb
 Métro Jean-Talon
 Montréal (Québec) H2R 2S5
 T. 514 273-8535

www.patroleprevost.qc.ca



ENTRAIDE • LOISIR • ACTION COMMUNAUTAIRE

Événements du Patro - automne 2014

septembre	Fête de quartier Villeray	samedi 6 sept.
	Journées de la culture	27-28 sept.
	Jour des aînés	vendredi 26 sept.
octobre	Marche des parapluies de Centraide	jeudi 2 oct.
	Déjeuner Centraide	jeudi 16 oct.
	Fête de Jean-Léon Le Prevost	dimanche 26 oct.
	La maison hantée du Patro	31 oct. et 1 ^{er} nov.
novembre	Soirée-bénéfice de la Fondation Patro Le Prevost	mardi 4 nov.
	Dîner solidaire pour l'aide alimentaire dans Villeray	date à venir
décembre	Barrage routier pour soulager la faim	jeudi 4 déc.
	Magasin-Partage de Noël 2014	dates à venir
	Messe et souper de Noël	mercredi 24 déc.



Les prix et les horaires sont sujets à changement sans préavis



ACCUEIL 514 273-8535, poste 0 | info@patroleprevost.qc.ca
 Lun au ven 8h30 à 20h00 | Sam et dim 8h30 à 12h30 et 13h00 à 16h00

LOCATIONS de salles RDV seulement : 514 273-8535, poste 234

BIBLIOTHÈQUE LE PREVOST (Gestion par la Ville de Montréal)

www.ville.montreal.qc.ca/biblio

Info : ADULTES / 514 872-1523 ENFANTS / 514 872-1526

Lundi	13h00 à 18h00	Jeudi – vendredi	10h00 à 18h00
Mardi	13h00 à 20h30	Vendredi	10h00 à 18h00
Mercredi	10h00 à 20h30	Samedi – dimanche	10h00 à 17h00