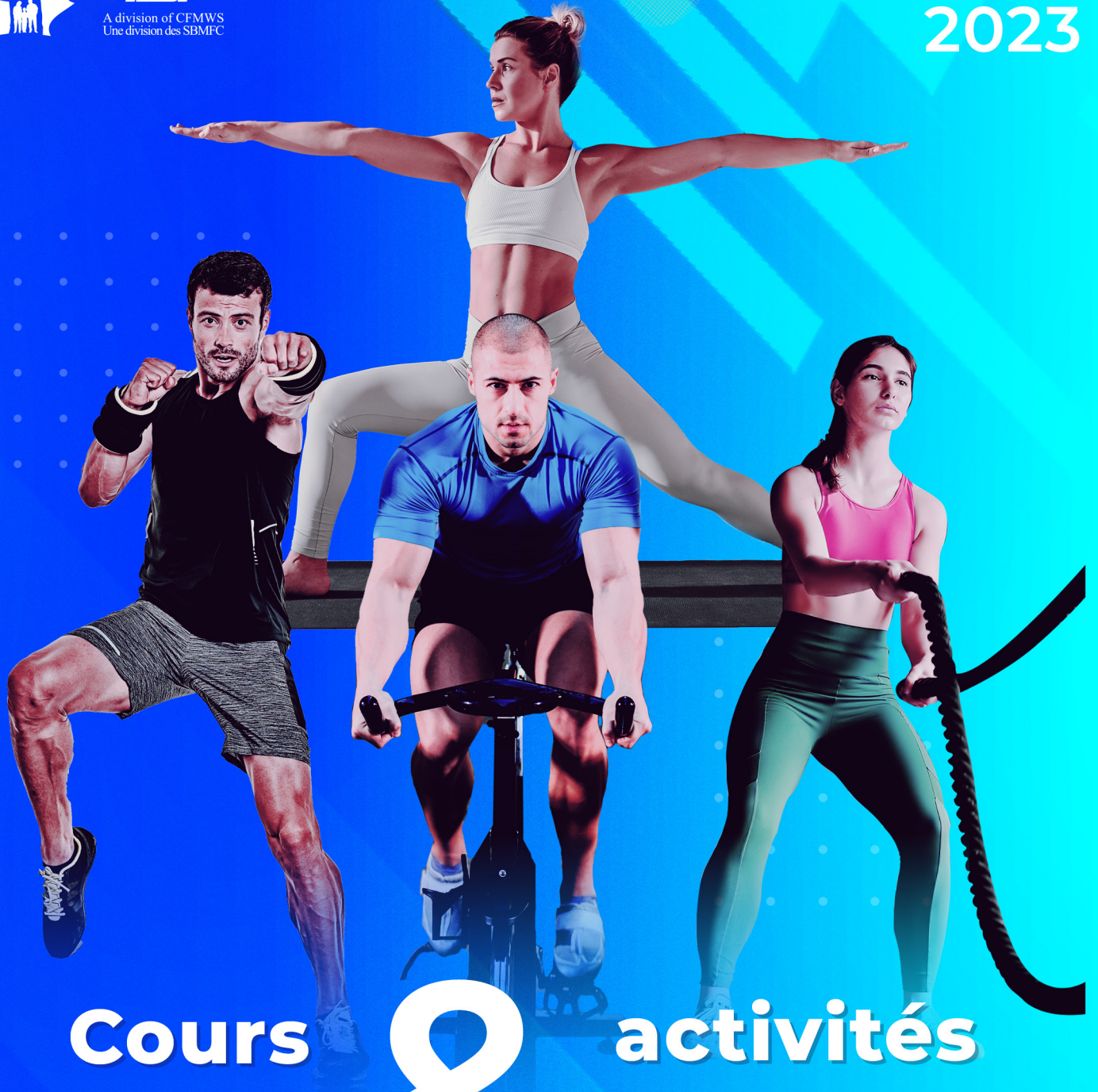




HIVER | WINTER
2023



Cours & activités
Courses & activities

CENTRE DES SPORTS GARNISON MONTRÉAL | MONTREAL GARRISON SPORT CENTRE

OUVERT AU PUBLIC ET POUR TOUTE LA FAMILLE
OPEN TO THE PUBLIC AND THE ENTIRE FAMILY

Horaire des cours Garnison Montréal · Janvier à mars 2023

COURS	DESCRIPTION	INSTRUCTEUR	CLIENTÈLE	QUAND	DÉBUT	FIN	LIEU	INSCRIPTION	COÛT
Pratique libre cardio et musculation	Entraînement non supervisé permettant de s'entraîner sur les appareils de conditionnement physique et cardio de façon autonome.	NA	16 ans et + 14-16 ans doivent être accompagnés d'un adulte	Lundi: 6 h 30 à 15 h 30 Mardi: 6 h 30 à 20 h Mercredi: 6 h 30 à 20 h Jeudi: 6 h 30 à 20 h Vendredi: 6 h 30 à 15 h 30 Samedi: 8 h 00 à 15 h 30	Dès le 3 janvier 2023	NA	Centre sportif	À l'accueil du centre des sports pour les non-membres	Membres PSP: GRATUIT Non-membres PSP: 14 à 17 ans : Tarif quotidien 7\$ 18 ans et + : Tarif quotidien 14,75\$
Yoga	Enchaînement de postures au rythme de la respiration ayant comme objectif d'assouplir et tonifier les muscles tout en relaxant le corps et l'esprit. Ce cours vise une amélioration de la posture ainsi que la prévention des blessures.	MIA	16 ans et +	Mercredi 12 h à 13 h	Mercredi 11 janvier	Mercredi 29 mars	Bâtiment 212	Obligatoire avant le 9 janvier	Membres PSP: 70\$ Non-membres PSP: 120\$
Spinning	Activité sur vélo stationnaire en intervalles sur des rythmes énergiques et motivant. Le spinning augmente l'endurance et le cardio en plus d'être un excellent entraînement sans impact pour tout le corps.	PSP	16 ans et +	Mardi 12 h à 13 h	Mardi 10 janvier	Mardi 28 mars	Centre sportif	Obligatoire avant le 9 janvier	Membres PSP: 70\$ Non-membres PSP: 120\$
Bootcamp	Activité simultanée de type cardiovasculaire et musculaire d'intensité modérée. Un entraînement complet, varié et optimal!	PSP	16 ans et +	Mardi et jeudi 12 h à 13 h	Lundi 9 janvier	Lundi 27 mars	Centre sportif	Obligatoire avant le 9 janvier	Membres PSP: 70\$ Non-membres PSP: 120\$

Activités spéciales et plein air

Garnison Montréal · Janvier à mars 2023

ACTIVITÉ	DESCRIPTION	CLIENTÈLE	QUAND	LIEU	INSCRIPTION	COÛT
Carnaval de la Garnison Montréal	Activités ludiques, boissons chaudes et plaisir sur place	Pour toute la famille	Vendredi 10 février 8 h 00 à 11 h 30	Centre sportif	514 252-2777, # 2752 ou à l'accueil du centre	GRATUIT
Midi-conférence	Apportez votre lunch tout en apprenant sur un sujet bien précis!	Tous	Jeudi 23 mars 11 h 45	Centre sportif	514 252-2777, # 2752 ou à l'accueil du centre	GRATUIT



Schedule of courses Montreal Garrison · January to March 2023

COURSES	DESCRIPTION	INSTRUCTOR	SUITABLE FOR	WHEN	START DATE	END DATE	LOCATION	REGISTRATION	COST
Open strength & cardiovascular training	Unsupervised strength (machines, strength racks) & cardiovascular training	NA	16 years & + 14-16years must be accompanied by an adult	Monday: 6:30 am to 3:30 pm Tuesday: 6:30 am to 8 pm Wednesday: 6:30 am to 8 pm Thursday: 6:30 am to 8 pm Friday: 6:30 am to 3:30 pm Saturday: 8 am to 3:30 pm	From January 3, 2023	NA	Sport Centre	At the sports centre reception for non-members	PSP members: FREE Non-PSP members: 14 - 17years : Daily fee 7 \$ 18years + : Daily fee 14,75\$
Yoga	Sequence of postures to the rhythm of the breath with the objective of toning the muscles while relaxing the body and the mind. This course aims to improve posture and prevent injuries.	MIA	16 years & +	Wednesday 12 pm to 1 pm	Wednesday January 11	Wednesday-March 29,	Building 212	Mandatory: before the January 9	PSP members: 70 \$ Non-PSP members: 120 \$
Spinning	Interval style training on a stationary bike with energetic and motivating rhythms. Spinning increases endurance and cardiovascular fitness, and is a great non-impact full body workout.	PSP	16 years & +	Tuesday 12 pm to 1 pm	Tuesday January 10	Tuesday March 28	Sport Centre	Mandatory: before the January 9	PSP members: 70 \$ Non-PSP members: 120 \$
Bootcamp	Simultaneous cardiovascular and muscular activity. A moderate intensity training that is both diverse and comprehensive.	PSP	16 years & +	Tuesday & Thursday 12 pm to 1 pm	Monday January 9	Monday March 27	Sport Centre	Mandatory: before the January 9	PSP members: 70 \$ Non-PSP members: 120 \$

Special activities & outdoors

Montreal Garrison · January to March 2023

ACTIVITY	DESCRIPTION	SUITABLE FOR	WHEN	LOCATION	REGISTRATION	COST
Montreal Garrison carnival	Fun activities, hot drinks and fun amusement on-site	For the entire family	Friday February 10, 2023 8am to 11:30am	Sport Centre	514-252-2777, #2752 or at reception	FREE
Midday conference	Bring your lunch and learn about a specific topic!	ALL	Thursday March 23, 2023 11:45am	Sport Centre	514-252-2777, #2752 or at reception	FREE





Informations et coordonnées | Information & contact

Centre des sports de la garnison Saint-Jean | Sports Centre of Montreal Garrison

6560 Hochelaga, Bâtiment 199, Montréal, QC H1N 1X9

514-252-2777 #2752

HORAIRE DES INSTALLATIONS SPORTIVES

Garrison Montréal

Lundi : 6 h 30 à 15 h

Mardi : 6 h 30 à 20 h

Mercredi : 6 h 30 à 20 h

Jeudi : 6 h 30 à 20 h

Vendredi : 6 h 30 à 15 h

Samedi : 8 h à 15 h 30

Dimanche : FERMÉ

SCHEDULE OF SPORTS FACILITIES

Montreal Garrison

Monday : 6:30 am to 3 pm

Tuesday : 6:30 am to 8 pm

Wednesday : 6:30 am to 8 pm

Thursday : 6:30 am to 8 pm

Friday : 6:30 am to 3 pm

Saturday : 8 am to 3:30 pm

Sunday : CLOSED



Retrouvez toutes nos informations ici

Find all our information here