

L'UNION DES FAMILLES D'AHUNTSIC

L'U.F.A. est un organisme communautaire établi dans le quartier Ahuntsic depuis plus de 50 ans! Centre de loisirs à but non lucratif, créé et dirigé par des bénévoles résidents d'Ahuntsic.

L'U.F.A., en partenariat avec la Ville de Montréal, organise et gère plusieurs activités: le **Club de vacances St-André-Apôtre** (pour un été bien planifié), l'**exposition artistique** biennale de nos étudiants, un **spectacle de variétés** permettant aux jeunes étudiants d'afficher leurs nouveaux talents.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021

L'U.F.A.: des gens du quartier qui sont là pour vous. **Joignez-vous à nous !**

Président

Thierry Pitoret

Vice-présidente

Yolande Marceau

Trésorière

Hélène Marceau

Secrétaire

Liette Marien

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Administrateur Véronique Grandmont

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 25 \$ et moins.**

Pour tout remboursement, la demande doit être faite **par écrit** avant le premier cours. Un montant équivalent à 10%, servant à couvrir les frais d'administration, sera

MODALITÉ DE PAIEMENT

retenu.

Tous les chèques doivent être émis à l'ordre de **Loisirs U.F.A.**

Chèque, argent comptant, débit, cartes Visa et Master Card acceptées.

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-Benoît
500 avenue Mont Cassin, Montréal

Lieu 4: École Ahuntsic
10 615 St-Laurent, Montréal

Les cours auront lieu si nous avons le nombre requis d'inscriptions.

Visitez le site internet pour informations et inscriptions en ligne via Sports-Plus



UNION DES FAMILLES D'AHUNTSIC

161, Henri-Bourassa ouest
H3L 1N2

Attention

Toute personne de 13 ans et plus, s'inscrivant à un cours, devra obligatoirement présenter sa preuve vaccinale au 1er cours.

Masque obligatoire pour circuler dans le centre.

Autobus:
135-164
171



Rampe d'accès



Activités
Hiver
2022

En partenariat avec



Ahuntsic-Cartierville

Montréal



INSCRIPTIONS

En ligne à compter du 10 janvier à 9h, en personne 10-11 janvier 2022, de 9h à 19h

En ligne : loisirsufa.ca

Début des cours le 24 janvier 2022

Fermeture du 28 février au 5 mars

Inscription en ligne Club de vacances: 28 mars

514 331-6413

www.loisirsufa.ca

ENFANTS – ADOS								
ACTIVITÉS		ÂGE	JOUR	HEURE	COÛT	DÉBUT		
Centre des Loisirs U.F.A. (Lieu 1)	* Matériel/ outils aux frais du participant	Anglais par le jeu (1 h / 10 sem.)	3-5 ans	Samedi	9h15 à 10h15	45 \$	29 janv.	
		Anglais initiation (1h / 12 sem.) *	6-8 ans	Mardi	16h à 17h	50 \$	25 janv.	
		Anglais débutant (1 h / 12 sem.) *	9-11 ans	Mardi	17h à 18h	50 \$	25 janv.	
		Anglais intermédiaire (1 h / 12 sem.)*	12 ans et +	Mardi	18h à 19h	50 \$	25 janv.	
		Cuisine santé (6 sem./ 2 heures)	6-12 ans	Samedi	9h30 à 11h30	60 \$	29 janv.	
		Danse ballet (12 sem.)	6-12 ans	Jeudi	18h15 à 19h15	55 \$	27 janv.	
		Guitare (30 min / 15 sem.) - cours privé *	8 ans et +	Lundi et merc.	Dès 15h30	225 \$	24 janv.	
		Menuiserie (1 h 30 / 10 sem.)*	7-12 ans	Samedi	9h ou 10h30	45 \$	29 janv.	
		Piano (30 min / 15 sem.) - cours privé *	6 ans et +	Lun. au vend.	Dès 15h30	225 \$	24 janv.	
		Piano (30 min / 15 sem.) - cours privé *	6 ans et +	Samedi	Dès 9h30	225 \$	29 janv.	
		Tennis de table (1 h / 10 sem.) *	6-9 / 10-12	Vendredi	17h30 / 18h30	20 \$	28 janv.	
		Théâtre (1 h 15 / 12 sem.)	7-12 ans	Lundi	17h à 18h15	55 \$	24janv.	
		Violon (30 min / 12 sem.) - cours privé *	7 ans et +	À venir	Dès 15h30	225 \$	24 janv.	
		École Saint-André-Apôtre						
		École St-André-Apôtre (Lieu 2)		Badminton initiation (45 min / 10 sem.) *	6-9 ans	Vendredi	18h30 à 19h15	20 \$
Badminton déb. (45 min / 10 sem.) *	10-14 ans			Vendredi	19h15 à 20h	20 \$	28 janv.	
Badminton parent/enfant (1 h 30 / 10 sem.) *	7 ans et +			Samedi	9h ou 10h30	40+25 \$	29 janv.	
Gymnastique débutant (1 h / 12 sem.)	6-9 ans			Jeudi	18h30 à 19h30	55 \$	27 janv.	
Gymnastique débutant (1h/ 12 sem.)	10-12 ans			Jeudi	19h30 à 20h30	55 \$	27 janv.	
Gymnastique intermédiaire (1 h /12 sem.)	7-12 ans			Mardi	18h30 à 19h30	55 \$	25 janv.	
Gymnastique avancé (1 h / 12 sem.)	7-12 ans			Mardi	19h30 à 20h30	55\$	25 janv.	
Hockey Cosom (1 h / 10 sem.) *	6-9 / 10-12			Lundi	18h30 / 19h30	25 \$	27 janv.	
Soccer (1 h / 10 sem.) mixte	6-9 / 10-12			Mercredi	18h30 / 19h30	25 \$	26 janv.	
École Saint-Benoît								
École St-Benoît (Lieu 3)		Basket-ball (1 h / 10 sem.) mixte	7-9 ans	Mercredi	18h30 à 19h30	25 \$	26 janv.	
		Basket-ball (1 h / 10 sem.) mixte	10-12 ans	Mercredi	19h30 à 20h30	25 \$	26 janv.	
		Soccer (1h/ 10 sem.) mixte	6-8 ans	Jeudi	18h30 à 19h30	25 \$	27 janv.	
		Soccer (1h/ 10 sem.) mixte	9-12 ans	Jeudi	19h30 à 20h30	25 \$	27 janv.	
		Tennis (1h / 10 sem.) mixte	6-8 / 9-12	Vendredi	18h30 / 19h30	25 \$	29 janv.	
		Zumba parent/enfant (1 h /12 sem.)	5+ / 18+	Mardi	18h30 à 19h30	60+25 \$	25 janv.	
		École Ahuntsic						
École Ahuntsic (Lieu 4)		Athlétisme (45 min./10 sem.)	6-9 ans	Samedi	9h30 à 10h15	20 \$	29 janv.	
		Athlétisme (45 min./10 sem.)	10-12 ans	Samedi	10h15 à 11h	20 \$	29 janv.	
		Flagfootball (1h/ 10 sem.)	8-12 ans	Jeudi	18h30 à 19h30	25 \$	27 janv.	
		Soccer (1 h /10 sem.) mixte	6-9 ans 10-12 ans	Lundi	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	25 \$	24 janv.	
		Atelier Centre UFA						
Plusieurs ateliers thématiques durant l'année (bricolage thématique, cuisine, etc)		6-9 / 10-12	Suivre le site internet régulièrement pour les informations complètes. (janvier)					

ADULTES HIVER 2022 Veuillez noter qu'il n'y aura pas d'activités du 28 février au 5 mars																
ACTIVITÉS PHYSIQUES								* Matériel/ outils aux frais de l'étudiant	LANGUES							
Abdo-fessiers-cuisses	18 ans et +	Vendredi	10h30 à 11h30	90 \$	Centre UFA	28 janvier	15 semaines		Anglais débutant *	16 ans et +	Mardi	19h à 21h	100 \$	Centre UFA	25 janvier	15 semaines
Aérobic souple	18 ans et +	Lundi Jeudi	10h15 à 11h15 11h30 à 12h30	85 \$ ou 2 à 145 \$	Centre UFA	24 janvier 27 janvier	15 semaines		Anglais intermédiaire	16 ans et +	Lundi	13h30 à 15h30	100 \$	Centre UFA	24 janvier	15 semaines
Badminton *(libre)	16 ans et +	Lundi	20h30 à 22h	65 \$	École St-André-Apôtre	24 janvier	15 semaines		Anglais intermédiaire	16 ans et +	Jeudi	19h à 21h	100 \$	Centre UFA	27 janvier	15 semaines
Badminton * (libre)	16 ans et +	Mercredi	20h30 à 22h	65 \$	École St André-Apôtre	26 janvier	15 semaines		Anglais conversation déb.*	16 ans et +	Lundi Jeudi	19h à 20h30 14h à 15h30	85 \$	Centre UFA	24 janvier 27 janvier	15 semaines
Badminton * (libre)	16 ans et +	Vendredi	20h à 21h30 21h30 à 23h	65 \$/ 1h30 110 \$/ 3 h	École St-André-Apôtre	28 janvier	15 semaines		Espagnol déb. 1	16 ans et +	lundi	13h45à 15h15	85 \$	Centre UFA	24 janvier	15 semaines
Badminton Parent / Enf. *	16 ans et +	Samedi	9h à 10h30 10h30 à 12h	40+25 \$	École St-André-Apôtre	29 janvier	10 semaines		Espagnol déb. 2*	16 ans et +	lundi	15h30 à 17h	85 \$	Centre UFA	24 janvier	15 semaines
Danse de ligne- Début.	18 ans et +	Mercredi	11h15 à 12h15	75 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines		Espagnol intermédiaire*	16 ans et +	Mardi	14h15 à 15h45	85 \$	Centre UFA	25 janvier	15 semaines
Danse de ligne- Inter.	18 ans et +	Mercredi	12h30 à 13h30	75 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines		Espagnol conv. avancé	16 ans et +	Mardi	9h30 à 11h	85 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines
Danse sociale -Déb. (duo)	18 ans et +	Jeudi	19H30 à 20h30	95 \$/ pers.	Centre UFA	27 janvier	15 semaines		Espagnol conv. déb.*	16 ans et +	Mercredi	19h15 à 20h45	85 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines
Danse sociale -Inter.(duo)	18 ans et +	Jeudi	20h35 à 21h35	95 \$/ pers.	Centre UFA	27 janvier	15 semaines		Espagnol conv. avancé	16 ans et +	Mercredi	19h15 à 20h45	85 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines
Étirement et activa- tions musculaires	18 ans et +	Jeudi Vendredi	12h30 à 13h30 13h30 à 14h30 9h15 à 10h15	85 \$	Centre UFA	26 janvier 27 janvier	15 semaines		ARTS ET PASSE-TEMPS							
Pilates	18 ans et +	Lundi Mercredi	9h à 10h 18h30 à 19h30	85 \$	Centre UFA	24 janvier 26 janvier	15 semaines		Aquarelle *	18 ans et +	Jeudi	13hà 15h30	100 \$	Centre UFA	26 janvier	10 semaines
Tai chi détente	18 ans et +	Mardi Mardi Mercredi	13h30 à 15h 19h30 à 21h 9h30 à 11h	95 \$	Centre UFA	25 janvier 25 janvier 26 janvier	15 semaines		Broderie Japonaise *	18 ans et +	Mardi	13h à 15h30	120 \$	Centre UFA	25 janvier	12 semaines
Tennis de table (libre)*	18 ans et +	Vendredi	19h30 à 21h	60 \$	Centre UFA	28 janvier	15 semaines		Chant (Sing along)	18 ans et +	Vendredi	13h30 à 15h	55 \$	Centre UFA	28 janvier	12 semaines
Volley-ball récréatif pour tous	18 ans et +	Mardi	20h30 à 22h30	75 \$	École St-André-Apôtre	25 janvier	15 semaines		Chorale (ARA)	18 ans et +	1 mardi/ 2	11h à 12h30	55 \$	Centre UFA	25 janvier	8 cours
Volley-ball récréa. avancé	18 ans et +	Jeudi	20h30 à 22h30	75 \$	École St-André-Apôtre	27 janvier	15 semaines		Dessin * 2h	18 ans et +	Vendredi	19h à 21h	80 \$	Centre UFA	29 janvier	10 semaines
Yoga	18 ans et +	Lundi Jeudi	18h30 à 20h 14h45 à 16h15	115 \$	Centre UFA	24 janvier 27 janvier	15 semaines		Guitare classique *	16 ans et +	Lun. et	Dès 16h	225 \$ et +	Centre UFA	24 -26 janvier	15 semaines
Yoga aîné	50 ans et +	Lundi	14h à 15h	85 \$	Centre UFA	24 janvier	15 semaines		Piano adulte (30min)	16 ans et +	Lun à sam.	Dès 15h30	225 \$ et +	Centre UFA	24 janvier	15 semaines
Yoga	18 et +	Jeudi	19h30 à 20h45h	100 \$	École Ahuntsic	27 janvier	15 semaines		Sculpture sur bois *	16 ans et +	Mardi Mer/Jeu	13h à 16h 19h à 22h	135 \$	Centre UFA	25-26-27 janvier	15 semaines
Zumba	18 ans et +	Mardi Mercredi	19h30 à 20h30 18h30 à 19h30	85 \$ ou deux à 145\$	École Saint-Benoit École Ahuntsic	25 janvier 26 janvier	12 semaines		Violon (30 min) *	16 ans et +	Lundi	15h30 à 20h	225 \$ et +	Centre UFA	24 janvier	15 semaines
Zumba	18 ans et +	Vendredi	11h45 à 12h45	105 \$	Centre UFA	28 janvier	15 semaines		NOUVEAUTÉ ATELIERS ET DISCUSSIONS THÉMATIQUES							
Zumba Gold	50 ans +	Mercredi	13h45 à 14h45 15h à 16h	105 \$	Centre UFA	26 janvier	15 semaines		Atelier d'expression corporelle créative par Violaine Morinville		12 février		13h à 14h	Centre UFA	16 ans et +	10 \$
Zumba parent/enfant	18+ / 5 +	Mardi	18h30 à 19h30	60+25 \$	École Saint-Benoit	25 janvier	12 semaines		Introduction à l'éthique par Jean Gadbois		9 et 23 février		13h à 15h	Centre UFA	18 ans et +	20 \$
									Introduction à la culture religieuse au Québec et dans le monde par Jean Gadbois		9 et 23 mars		13h à 15h	Centre UFA	18 ans et +	20 \$