



PROGRAMMATION Printemps 2026

PROGRAMME DE LOISIRS ÉQUIPE RDP

514.419.5648 | LOISIR@EQUIPERDP.CA

WWW.EQUIPERDP.CA





Équipe RDP est un organisme qui a pour mission de contribuer au développement social et à l'amélioration de la qualité de vie de la population de Montréal et de ses environs en offrant des programmes de loisirs et d'intervention sociale.

Le Programme de loisirs d'Équipe RDP vous offre des activités récréatives, culturelles et sportives accessibles.

- Session d'activités: Automne, Hiver, Printemps
- Camp de la semaine de relâche
- Camp d'été RDP
- Activités gratuites Zone active (été et hiver)

Contactez-nous

514.419.5648 | loisir@equiperdp.ca
www.equiperdp.ca

ADRESSES DES SITES

- 📍 **Club de boxe Annexe**
7515 Boulevard Henri-Bourassa
- 📍 **Centre communautaire RDP**
9140 boul. Perras
- 📍 **Centre récréatif de RDP**
7650 boul. Maurice-Duplessis
- 📍 **École secondaire Jean-Grou**
12 725 boul. Rodolphe-Forget
- 📍 **École Marc-Aurèle Fortin**
12 230 avenue Fernand-Gauthier
- 📍 **École Denise-Pelletier**
12 160 27e avenue
- 📍 **Complexe sportif Marie-Victorin**
7000 boul. Maurice-Duplessis
- 📍 **Chalet de parc Armand-Bombardier**
12 535 boul. Armand-Bombardier
- 📍 **École Fernand-Gauthier**
12 200 Av. Paul-Dufault
- 📍 **École Notre-Dame-de-Fatima**
12 200 Av. René Masson
- 📍 **Complexe sportif Saint-Jean-Vianney**
12640 Boul. Gouin E, Montréal

IMPORTANT

● PRINTEMPS 2026 ●



DÉBUT DES COURS

Le 8 avril 2026



DATE D'INSCRIPTION

Dès le 16 mars 2026, 11h

En ligne: www.equiperdpc.ca/loisirs



MODES DE PAIEMENT

Visa, Mastercard, Interac

Argent comptant, Virement bancaire

ACTIVITÉS | FIN DE SEMAINE ÉCOLE SECONDAIRE JEAN-GROU



Veuillez noter que nos activités qui ont lieu à l'école Jean-Grou se tiennent uniquement sur les **trois premières fins de semaine de chaque mois**.

Le prix des cours tient compte des dates des cours annulés.



POLITIQUE D'ANNULATION

Annulation par le citoyen: La date limite pour annuler une inscription est le 6 avril 2026. Notez que des frais de 15% seront retenus sur le montant total des frais de votre inscription. Après cette date, aucun remboursement ne sera effectué.

Annulation par Équipe RDP : Les frais d'inscription pour les activités offertes vous seront remboursés à 100%. L'administration se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscription n'est pas suffisant.



CONGÉS FÉRIÉS

PROGRAMME DE LOISIRS

SESSION PRINTEMPS 2026

Veillez noter les dates des cours annulés.



3 AU 6 AVRIL 2026 Congé de Pâques

18 MAI 2026 Fête de la Reine



ENFANCE 6-12 ANS

ACTIVITÉS OFFERTES

SPORTIVES

DANSES

KARATÉ



ACTIVITÉS SPORTIVES

ENFANCE

6-12 ANS

BASKET-BALL CLINIQUE

École Notre-Dame-de-Fatima 6-8 ans Dimanche 12h00-13h15 45\$/8 semaines

École Notre-Dame-de-Fatima 9-11 ans Dimanche 13h30-14h45 45\$/12 semaines

MINI-BOXE

Période de conditionnement physique et apprentissage de la boxe

CLUB DE BOXE ANNEXE 6-9 ans Samedi 13h-14h 65\$/8 semaines

CLUB DE BOXE ANNEXE 10-15 ans Samedi 14h-15h 65\$/8 semaines

MINI-KARATÉ

CENTRE RÉCRÉATIF RDP 3-5 ans Dimanche 11h-12h 60\$/8 semaines

ADULTES 16 ANS+

ACTIVITÉS OFFERTES

DANSES

SPORTIVES



ACTIVITÉS

ADULTES

16 ans+



BADMINTON

Période de jeu libre offerte et encadrée par un animateur.

École secondaire Jean-Grou	Mardi 19h15-22h15	20\$/4 semaines
----------------------------	-------------------	-----------------

Mise en forme

Cours de fitness qui combine cardio sans impact, musculation et équilibre.

Centre communautaire RDP	Mardi 14h00-15h00	70\$/8 semaines
--------------------------	-------------------	-----------------

Centre récréatif de RDP	Jeudi 9h30-11h00	70\$/8 semaines
-------------------------	------------------	-----------------

Afrobeat

Ateliers de mouvements traditionnels et modernes d'origine africaine.

Centre communautaire RDP	Jeudi 20h00-21h00	70\$/8 semaines
--------------------------	-------------------	-----------------

TROUPE DE DANSE RDP CREW

12-17 ans

Centre communautaire RDP	Mercredi 16h-18h	25\$/8 semaines
--------------------------	------------------	-----------------

Zumba

Cours de fitness basé sur des mouvements de danse combinés à des routines aérobiques.

Centre récréatif de RDP	Mercredi 18h-19h	105\$/12 semaines
-------------------------	------------------	-------------------

Centre récréatif de RDP	Mercredi 19h-20h	105\$/12 semaines
-------------------------	------------------	-------------------

ÂGE D'OR 55 ANS+

ACTIVITÉS OFFERTES

DANSES

SPORTIVES



ACTIVITÉS

ÂGE D'OR

16 ans+



ZUMBA GOLD

Cours de fitness basé sur des mouvements de danse combinés à des routines aérobiques.

Centre récréatif de RDP	Lundi 9h30-11h00	105\$/12 semaines
-------------------------	------------------	-------------------

Centre communautaire RDP	Mercredi 9h30-11h00	105\$/12 semaines
--------------------------	---------------------	-------------------

Centre communautaire RDP	Mercredi 11h00-12h30	105\$/12 semaines
--------------------------	----------------------	-------------------

Tai Chi intermédiaire

Apprentissage et perfectionnement des techniques et de la philosophie de Tai-Chi.

Centre récréatif de RDP	Vendredi 9h30-10h30	120\$/12 semaines
-------------------------	---------------------	-------------------

Espace culture âge d'or

Lieu de rencontre et de partage pour les seniors autour de la culture et des loisirs

Chalet de Parc Armand-Bombardier	Lundi 10h00-12h00	à venir
----------------------------------	-------------------	---------

Mise en forme

Cours de fitness qui combine cardio sans impact, musculation et équilibre.

Centre communautaire RDP	Mardi 14h00-15h00	70\$/8 semaines
--------------------------	-------------------	-----------------

Centre récréatif de RDP	Jeudi 9h30-11h00	70\$/8 semaines
-------------------------	------------------	-----------------

KARATÉ



ENFANTS ET ADULTES

MINI-KARATÉ

3-5 ans

CENTRE RÉCRÉATIF RDP

Dimanche 11h-12h

60\$/8 semaines

KARATÉ DÉBUTANT

6 ans +

CENTRE RÉCRÉATIF RDP

Lundi 18h30 - 19h30

60\$/8 semaines

KARATÉ AVANCÉ

6 ans +

CENTRE RÉCRÉATIF RDP

Samedi 13h00 - 14h00

60\$/8 semaines

KARATÉ AVANCÉ

6 ans +

CENTRE RÉCRÉATIF RDP

Mercredi 19h30 - 20h30

60\$/8 semaines

BADMINTON FAMILIAL

**50\$
PAR
FAMILLE***

*Inscription valide pour
maximum 4 personnes

- ✓ SAMEDI, 9h à 12h
- ✓ 12 semaines
- ✓ École secondaire Jean-Groux

Période de jeu libre offerte encadrée
par un animateur.



SPORT EN FAMILLE

🕒 19H30 À 22H30

📍 Collège St-Jean-Vianney |
GYMNASE DOUBLE

📅 24 janvier
28 février
28 mars

GRATUIT



12



CAMP DE JOUR
MUNICIPAL
CONFORME

2025

CAMP RDP Été 2026



Un environnement sécuritaire et stimulant, où le plaisir est au cœur de chaque journée



À partir de
120\$/ par
semaine

Pour plus d'informations: www.equiperdp.ca | 514 419-5648



29 JUIN AU 07 AOÛT

SEMAINE EN FOLIE: DU 10 AU 14 AOÛT 2026

THÉMATIQUES

RÉGULIERS

SPÉCIALISÉS

INSCRIPTION DÈS LE 9 AVRIL, 17H: EN LIGNE ET EN PRÉSENTIEL



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec



Rivière-des-Prairies
Pointe-aux-Trembles

Montréal



PROGRAMME

DAFA

Famille

Québec



Réseau réussite
Montréal



ALTERGO



PROGRAMME DE LOISIRS ÉQUIPE RDP

loisir@equiperdp.ca

WWW.EQUIPERDP.CA

