



INFORMER

L'actualité des personnes actives.

Édition Décembre 2025

Le CIVA vous souhaite de très joyeuses fêtes!



Nouvelles EN BREF...

Fermeture des bureaux

Veillez noter que les bureaux du CIVA seront fermés du 19 décembre au 5 janvier 2026.

Campagne de dons annuelle

Tout au long de l'année, le CIVA œuvre à proposer une variété d'activités et de services adaptés à ses membres et les accompagne afin que le handicap ne soit plus une limitation.

Chaque contribution est essentielle et nous aide à maintenir une offre diversifiée de services et d'activités adaptées pour nos membres.

Pour faire un don :



Découvrez le nouveau balado Ça Cause!

Après la parution du livret *Sexualité et handicap*, le CIVA lance **Ça Cause**, le balado qui parle ouvertement de la sexualité des personnes en situation de handicap physique.

Ici, pas de tabous! Conçu pour tous, avec une attention particulière aux jeunes en situation de handicap et à leurs parents, **Ça Cause** aborde sans détour des sujets essentiels comme le consentement, les relations, l'estime de soi ou encore les rencontres en ligne.

Chaque épisode donne la parole à des invité-e-s qui partagent leurs expériences, accompagnés d'un-e sexologue qui offre un regard professionnel et bienveillant.

Rendez-vous sur vos plateformes préférées pour le découvrir!



SCANNER POUR DÉCOUVRIR ÇA CAUSE



Plaisirs d'hiver

Prenez part à la programmation de plein air hivernale du CIVA! Les activités sont gratuites pour les membres du CIVA. Pour vous inscrire, rendez-vous au www.civa.qc.ca/programmation ou appelez au 514.935.1109.

Activité	Date	Lieu
Ski de fond adapté / FTT	Samedi 17 janvier	Parc des Rapides
Ski de fond adapté	Mardi 20 janvier	Parc Frédéric-Back
Patin sur glace	Jeudi 22 janvier	Parc Jean-Drapeau
Journée découverte	Jeudi 29 janvier	Parc Maisonneuve
Patin sur glace	Samedi 31 janvier	Parc Lafontaine
Ski de fond / découverte Îlot	Mercredi 04 février	Parc Arthur-Therrien
Patin sur glace / découverte Îlot	Mercredi 11 février	Parc Père-Marquette
Patin sur glace	Mardi 17 février	Parc de la Confédération
Ski de fond adapté	Samedi 21 février	Parc de la Visitation


Séance d'information de Service Canada

Vendredi 20 février au Centre de réadaptation Lucie-Bruneau

CENTRE D'INTÉGRATION À LA VIE ACTIVE

525, RUE DOMINION, BUR. 330, MONTRÉAL, QUÉBEC H3J 2B4 • TÉL. 514.935.1109 • INFO@CIVA.QC.CA • WWW.CIVA.QC.CA

PROGRAMMATION HIVER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Boccia 9h à 15h 05 janv - 22 juin 45\$/session	Boccia 9h à 15h 06 janv - 23 juin 45\$/session	Boccia 9h à 15h 07 janv - 17 juin 45\$/session	Powerchair soccer 9h à 15h 08 janv - 18 juin 45\$/session	Salle de conditionnement 12h à 13h 09 janv - 27 mars 60\$/session	Basketball (MINI) 9h30 à 12h 10 janv - 23 mai 40\$/session
Cours d'art 9h30 à 15h 12 janv - 15 juin 35\$/session	Cours d'art 9h30 à 15h 06 janv - 16 juin 35\$/session	Cours d'art 9h30 à 15h 07 janv - 17 juin 35\$/session	Yoga 10h15 à 11h15 22 janv - 02 avril 23 avril - 11 juin 02 juil - 20 août 60\$/session	Multisports (INTERMÉDIAIRE) 13h15 à 14h15 09 janv - 27 mars 24 avril - 12 juin 03 juil - 21 août 60\$/session	Boccia (JEUNESSE) 9h30 à 12h 10 janv - 23 mai 40\$/session
Multisports (LÉGER) 15h à 16h 12 janv - 30 mars 20 avril - 15 juin 29 juin - 17 août 60\$/session	Salle de conditionnement 12h à 13h / 16h30 à 17h30 / 17h45 à 18h45 / 19h à 20h / 20h à 21h 13 janv - 31 mars 60\$/session	Salle de conditionnement 16h30 à 17h30 / 17h45 à 18h45 / 19h à 20h 14 janv - 01 avril 60\$/session	Salle de conditionnement 12h à 13h / 16h30 à 17h30 / 17h45 à 18h45 / 19h à 20h / 20h à 21h 15 janv - 02 avril 60\$/session	Multisports (RAPIDE) 15h30 à 16h30 09 janv - 27 mars 24 avril - 12 juin 03 juil - 21 août 60\$/session	Powerchair soccer 15h à 17h 17 janv - 23 mai 45\$/session
Salle de conditionnement 16h30 à 17h30 / 17h45 à 18h45 / 19h à 20h 12 janv - 30 mars 60\$/session	Gestion des émotions 2 13h15 à 14h15 13 janv - 31 mars 21 avril - 09 juin 30 juin - 18 août 30\$/session	Aquados 17h à 18h 14 janv - 01 avril 22 avril - 10 juin 24 juin - 19 août 60\$/session	Étiromax 13h15 à 14h15 15 janv - 02 avril 23 avril - 11 juin 02 juil - 20 août 60\$/session	Légende  Cours offert en collaboration avec le CREP avec programme d'accompagnement	
Aquaforme (LÉGER) 17h à 18h 12 janv - 30 mars 20 avril - 15 juin 29 juin - 17 août 60\$/session	Groupe de discussion et de cocréation 14h15 à 15h15 13 janv - 31 mars 21 avril - 09 juin 30 juin - 18 août 30\$/session	Aquaforme (LÉGER) 18h à 19h 14 janv - 01 avril 22 avril - 10 juin 24 juin - 19 août 60\$/session	Méditation pleine conscience 14h15 à 15h15 15 janv - 02 avril 23 avril - 11 juin 02 juil - 20 août 30\$/session		
Aquados 18h à 19h 12 janv - 30 mars 20 avril - 15 juin 29 juin - 17 août 60\$/session	Gestion des émotions 1 15h15 à 16h15 13 janv - 31 mars 21 avril - 09 juin 30 juin - 18 août 30\$/session	Bain libre 19h à 20h 14 janv - 01 avril 22 avril - 10 juin 24 juin - 19 août 60\$/session	Boxe adaptée 15h30 à 16h30 15 janv - 02 avril 23 avril - 11 juin Gratuit		
Bain libre 19h à 20h 12 janv - 30 mars 20 avril - 15 juin 29 juin - 17 août 60\$/session	Yoga virtuel 18h30 à 19h30 20 janv - 31 mars 21 avril - 09 juin 30 juin - 18 août 60\$/session	Basketball (A) 19h30 à 21h30 14 janv - 20 mai 100\$/session	Soccer debout 17h à 18h 15 janv - 02 avril 23 avril - 11 juin 02 juil - 20 août 60\$/session		
Basketball (AAA) 19h à 21h30 12 janv - 11 mai 100\$/session	Basketball (RÉCRÉATIF) 19h30 à 21h 13 janv - 19 mai 65\$/session	Basketball (AA) 19h30 à 21h30 14 janv - 20 mai 100\$/session	Basketball (AAA) 19h30 à 21h 15 janv - 21 mai 100\$/session		
	Rugby 20h à 22h 13 janv - 12 mai 45\$/session		Rugby 19h à 21h 15 janv - 21 mai 45\$/session		

*Veuillez noter que les tarifs n'incluent pas les frais de cotisation annuelle de 25\$ et que les lieux et les dates sont sujets à changement.

**50% de rabais pour l'inscription d'un enfant à une deuxième activité ou pour l'inscription d'un deuxième enfant (-18ans).
**30\$ de rabais à l'inscription à 2 activités de boccia CREP
**20\$ de rabais à l'inscription à 2 activités de piscine ou de salle de conditionnement physique.
**30\$ de rabais à l'inscription à 3 activités de piscine ou de salle de conditionnement physique.

**Les dates et lieux peuvent être sujets à changement.

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous par téléphone au 514 935-1109 ou remplissez le formulaire d'inscription en ligne disponible sur l'onglet programmation de notre site web.

Cette programmation s'adresse aux personnes en situation de handicap physique membres du CIVA.

DEVENIR MEMBRE ?

Acquittez votre cotisation annuelle de 25\$ renouvelable en septembre.

LIEUX DES COURS ET ACTIVITÉS

ÉCOLE JOSEPH-CHARBONNEAU,
8 200, rue Rousselot, Montréal
Basketball (tous les niveaux) / boccia jeunesse

COMPLEXE RÉCRÉATIF GADBOIS,
5485, ch. de la Côte-Saint-Paul, Montréal
Boccia / Powerchair soccer (samedi)

CHALET DU PARC ARTHUR-TERRIEN,
3750 boul. Gaétan-Laberge, Montréal
CIVART / Cours d'art

ÉCOLE GEORGES-VANIER,
1 205, rue Jarry Est, Montréal
Rugby

CENTRE DE RÉADAPTATION LUCIE-BRUNEAU,
2295 Avenue Laurier Est, Montréal
Aquados / Aquaforme (tous niveaux) / Bain libre / Boxe adaptée / Groupe de gestion des émotions / Groupe ouvert de discussion et de cocréation / Méditation / Multisports (léger / rapide) / Salle de conditionnement physique / Soccer debout / yoga

CENTRE DU PLATEAU,
2275 Bd Saint-Joseph Est, Montréal
Étiromax / Multisports intermédiaire

NOS PARTENAIRES

