



PARASCOLAIRE
SPORTS
ARTS & CULTURE
MISE EN FORME



17 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE
INSCRIPTIONS : 6 SEPTEMBRE 13H
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

les loisirs d'automne

Champfleury

présenté par
 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval

Centre communautaire Champfleury
2585, boul. des Oiseaux, Laval
450-963-0676 p.1001 OCHAMPFLEURY.ORG



En partenariat avec :



Infos loisirs

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est facultative. Elle permet cependant de profiter pleinement de ce qu'est ôChampfleury en offrant des avantages chez nous et même chez nos partenaires.

Coût :

- 30 \$ / famille
- 20 \$ / adulte
- 10 \$ / enfant

Pour plus d'informations, consulter notre site Internet au ochampfleury.org/carte-de-membre/

N'ATTENDEZ PAS !

Afin d'assurer la bonne qualité des cours, ôChampfleury s'engage à respecter un minimum et un maximum de participants pour chacun de ses cours. Pendant la semaine précédant le début de la session, certains cours pourraient être annulés selon le nombre d'inscriptions.

POLITIQUES D'ANNULATION

Le participant qui désire annuler son inscription doit remplir le formulaire prévu à cet effet au ochampfleury.org/annulation-ou-modification/

COUR D'ESSAI

Saviez-vous qu'il est désormais possible de faire des cours d'essai pour la mise en forme? Pour plus d'informations, consulter notre site internet au ochampfleury.org/nos-loisirs/

DATE SANS COURS

Indisponibilité Claudia :

Dates à déterminer pour les cours du mardi et du vendredi

Indisponibilité tennis :

Date à déterminer pour les cours du dimanche

Action de Grâce : 9 octobre



**Session
du 17 septembre
au 16 décembre**



**Inscriptions
6 septembre 13h00
ochampfleury.org**



**2585 boulevard des Oiseaux
Laval H7L 4M4**



**Horaire
Service à la clientèle**

Lundi: 9:00 à 20:30
Mardi: 9:00 à 20:30
Mercredi: 9:00 à 20:30
Jeudi: 9:00 à 20:30
Vendredi: 9:00 à 16:00
Samedi: 9:00 à 13:00
dimanche: 9:00 à 13:00

Fermé de 12:00 à 13:00 en semaine

*Horaire sujet aux changements
sans préavis*

Promotions

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
Tous les cours	5\$ de rabais par cours	jusqu'au 13 septembre
Tous les cours	Rabais senior : 10% de rabais pour les 60 ans et +	*toute la session
Tous les cours	Rabais étudiant : 10% de rabais entre 14 et 30 ans (sur présentation de la carte étudiante en personne)	*toute la session
Tous les cours 13 ans et moins	Rabais enfants : 10 % 2 ^e enfant 20 % 3 ^e enfant 30 % 4 ^e enfant et plus	*toute la session
3 ^e et 6 ^e cours de mise en forme du même participant	Gratuit	*toute la session
4 ^e et 5 ^e cours de mise en forme du même participant	50%	*toute la session

**Valide durant la session d'automne 2023*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 13 septembre



Loisirs

Le tarif non membre est de 10\$ supplémentaire pour les cours adultes et 5\$ supplémentaire pour les cours enfants

Danse (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Danse: Éveil (3 à 4 ans)	Samedi	9:00	9:45	13	90 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:50	10:50	13	115 \$
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	10:55	11:55	13	115 \$
● Initiation au ballet (9 à 12 ans)	Samedi	12:30	13:30	13	115 \$
● Initiation au ballet (5 à 8 ans)	Samedi	13:35	14:35	13	115 \$

Parascolaire (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Anglais par le jeu (5 à 7 ans)	Lundi	16:00	16:45	12	80 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	16:45	17:30	12	80 \$
● Initiation au judo (6 à 7 ans)	Lundi	15:30	16:30	12	115 \$
● Initiation au judo (8 à 10 ans)	Lundi	16:35	17:35	12	115 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mardi	15:40	16:40	13	105 \$
Multi-danse (9 à 12 ans)	Mardi	16:45	17:45	13	105 \$
Bande dessinée (8 à 12 ans)	Mardi	15:45	16:45	11	100 \$
Artiste en herbe (5 à 8 ans)	Mardi	16:45	18:00	11	120 \$
Initiation à la musique (5 à 7 ans)	Mercredi	15:30	16:15	13	140 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mercredi	15:40	16:40	13	130 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mercredi	16:45	17:45	13	130 \$
Multisports (5 à 7 ans)	Jeudi	15:30	16:30	13	105 \$
Multisports (8 à 12 ans)	Jeudi	16:35	17:35	13	105 \$
Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	11	165 \$

Arts & culture (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Cours de guitare privés	Mercredi	18:00	18:30	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	18:30	19:00	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	19:00	19:30	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	19:30	20:00	13	295 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	12	205 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	13	180 \$
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	13	140 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	13	220 \$

Arts & culture (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	13:00	15:30	11	235 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	11	235 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	18:00	18:30	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	18:30	19:00	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	19:00	19:30	13	295 \$
● Cours de guitare privés	Mercredi	19:30	20:00	13	295 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	12	205 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	12	205 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	13	220 \$
● Dessin et Aquarelle (Introduction)	Samedi	15:00	17:00	13	220 \$

Activités communautaires Gratuit

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SPÉCIFICATIONS
Club de marche	Lundi-Mercredi	13:30	14:30	Contactez Francine Desjardins : 450-625-9488 ou Nicole Desjardins : 450-662-2832 *Horaire en vigueur à compter du 1er octobre seulement. Horaire de septembre de 19h à 20h
Club de course	Mardi-jeudi	17:45		Contactez Annie Jolicoeur : 514-886-0882
Club de course	samedi	9:00		Contactez Annie Jolicoeur : 514-886-0882

Location de terrain

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	12	160 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	13	175 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	13	175 \$
Badminton libre	Vendredi	18:15	19:15	13	175 \$
Badminton libre	Vendredi	19:20	20:20	13	175 \$
Badminton libre	Vendredi	20:25	21:25	13	175 \$
Badminton libre	Vendredi	21:30	22:30	13	175 \$
● Pickleball libre	Samedi	11:50	12:50	13	175 \$
● Pickleball libre	Samedi	12:50	13:50	13	175 \$
Badminton libre	Dimanche	16:30	17:30	13	175 \$
Badminton libre	Dimanche	17:30	18:30	13	175 \$

Location d'un terrain valide pour 4 personnes ou les résidents d'un même foyer.
Nous demandons d'apporter votre propre raquette et vos volants.

Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	13	130 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	13	100 \$
Gymnastique artistique (7 à 8 ans)	Samedi	10:55	11:55	13	130 \$
Parent et enfant en forme (2 à 4 ans)	Samedi	10:30	11:30	13	130 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	14:10	15:10	13	115 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	15:15	16:15	13	115 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	13	100 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	13	130 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	13	130 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:30	13:15	13	100 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:20	14:20	13	130 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:25	15:25	13	130 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	13	90 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	13	115 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	10:55	11:55	13	115 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	12:00	13:00	13	115 \$
Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	13:15	14:00	12	90 \$
Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	14:05	15:05	12	120 \$
Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	15:10	16:10	12	120 \$

Formation (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	14 octobre	8:30	15:00	1	70 \$
● Gardiens avertis (11 ans +)	2 décembre	8:30	16:30	1	85 \$

Mise en forme douce (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Yoga	Lundi	11:00	12:00	12	120 \$	Chantale
Yoga flow	Lundi	19:10	20:10	12	120 \$	Valérie
Yoga	Mardi	19:30	20:30	13	130 \$	Amarilys
Yoga détente	Mercredi	10:10	11:10	13	130 \$	Jade
● Flexibilité et Mobilité	Mercredi	19:30	20:30	13	125 \$	Florina
Étirements	Jeudi	11:15	12:15	13	125 \$	Andrée
Yoga	Jeudi	19:00	20:00	13	130 \$	Eva Lyne
Yoga	Vendredi	9:15	10:15	13	130 \$	Chantale
● Cardio douceur	Vendredi	10:05	11:05	13	125 \$	Malia

Mise en forme modérée (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Cardio tonus	Lundi	9:10	10:10	12	115 \$	Carmen
● Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	12	120 \$	Caroline
Ballons	Mardi	9:30	10:30	13	125 \$	Andrée
Drumfitt	Mardi	10:30	11:30	13	125 \$	Andrée
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:00	19:00	13	125 \$	Carole
Muscu-cardio-étirements	Mardi	18:10	19:10	13	125 \$	Lise
● Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:10	20:10	13	120 \$	Carole
Steps-muscu	Mardi	19:20	20:20	13	125 \$	Lise
● Pilates	Mercredi	10:15	11:15	13	125 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:15	20:15	13	125 \$	Carole
Multi Fitness	Jeudi	10:15	11:15	13	125 \$	Andrée
● Musculation et renforcement	Jeudi	19:05	20:05	13	120 \$	Amine
● Circuit cardio-tonus	Vendredi	9:00	10:00	13	125 \$	Malia
● Cardio douceur	Vendredi	10:10	11:10	13	125 \$	Malia
● Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	13	125 \$	Florina

Mise en forme intense (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Total Workout	Lundi	19:15	20:30	12	140 \$	Carole
Strong nation	Mercredi	18:20	19:20	13	120 \$	Karine
● Fessiers et abdos	Jeudi	18:00	19:00	13	120 \$	Amine
Strong nation	Samedi	9:00	10:15	13	145 \$	Karine

Mise en forme adaptée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Mise en forme 50 ans +	Lundi	10:20	11:20	12	115 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	12	115 \$	Carole
● Remise en forme	Mercredi	9:00	10:00	13	130 \$	Carole
● Duo ballon-étirements	Mercredi	11:15	12:15	13	125 \$	Andrée
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:00	19:00	13	125 \$	Carole
Zumba low impact	Jeudi	9:00	10:00	13	125 \$	Nicole

Mise en forme chorégraphiée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Zumba Musculation	Lundi	19:15	20:30	12	135 \$	Karine
Zumba	Mercredi	19:30	20:30	13	120 \$	Karine

Mise en forme à la carte



Détails :

- Accès à tous les cours de mise en forme selon la disponibilité
- À utiliser durant la session d'automne (17 septembre au 16 décembre)
- Carte membre obligatoire
- Non remboursable
- Renseignez-vous auprès de la réception pour tous les détails

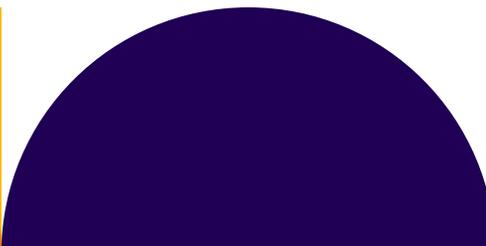
Avantages :

- Possibilité d'essayer différents cours et découvrir nos instructeurs
- Adapter sa pratique à son horaire
- Alternative idéale pour les participants qui veulent participer aux cours, sans s'engager au long-terme.



Tarifs

10 cours = 130\$ +tx
5 cours = 75\$ +tx



Engagés, à vos côtés



**Guidés par nos valeurs coopératives,
nous sommes fiers d'être présents
dans les moments qui comptent.**

Enrichir la vie des personnes et des communautés :
voilà la raison d'être que nous incarnons au quotidien.