les loisirs d'hiver

DU 8 JANVIER AU 31 MARS 2024
PRÉ-INSCRIPTIONS DÈS LE **5 DÉCEMBRE À 13H**
INSCRIPTIONS DÈS LE **12 DÉCEMBRE À 13H**
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

Ô Champfleury

présenté par
Desjardins
Caisse du Nord de Laval

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

LAVAL

En partenariat avec :
Québec

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.

Coût :
- 30 $ / famille
- 20 $ / adulte
- 10 $ / enfant

Pour plus d'informations, consultez 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/**

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

DATE SANS COURS
Claudia : Dates à déterminer
Tennis : Date à déterminer
Karine : 5 au 9 mars
Florina : 16 au 19 février, 3 au 10 mars
Alice : 3 février, 10 février, 30 mars.

Session du 8 janvier au 31 mars

Pré-inscriptions : 5 décembre 13h00
Inscriptions : 12 décembre 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

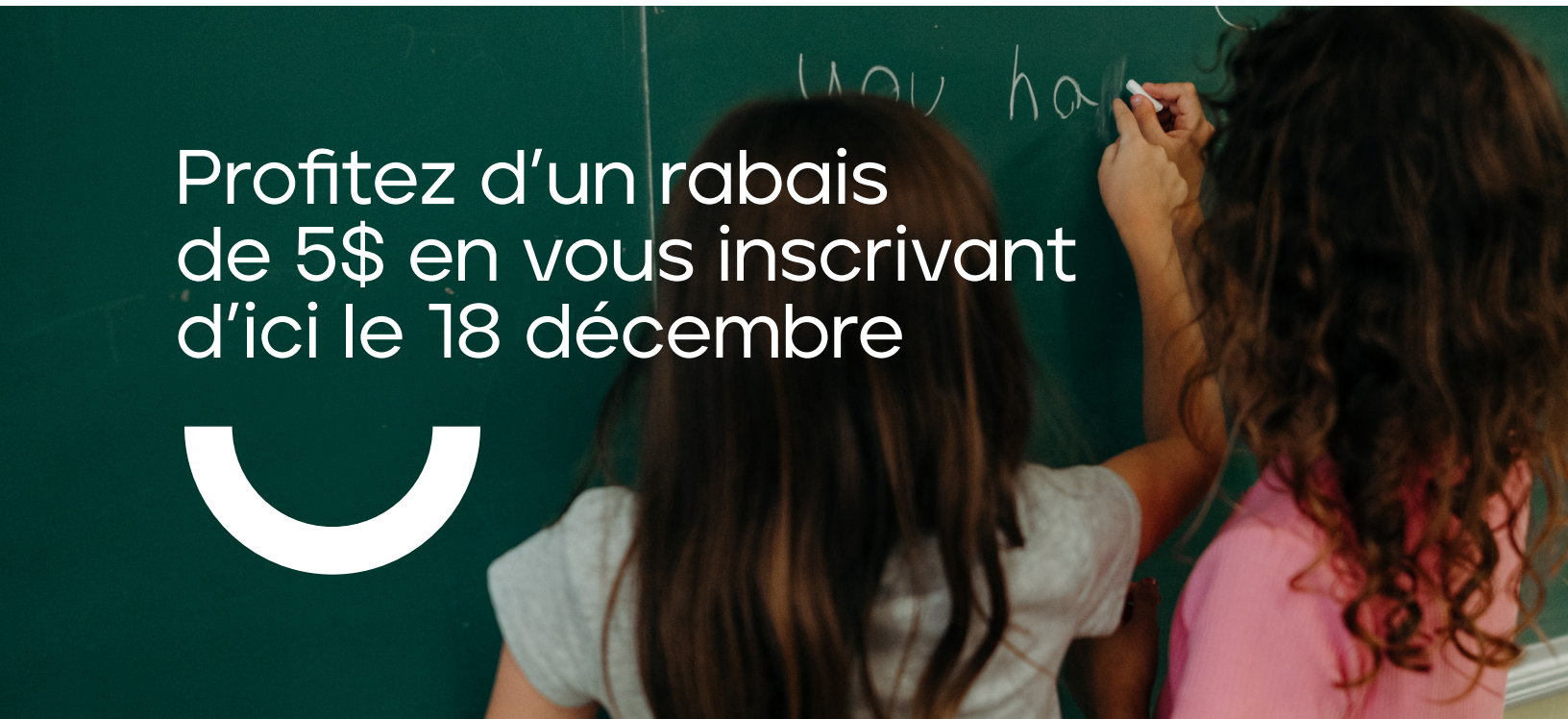
Fermé de 12:00 à 13:00 en semaine

Horaire sujet aux changements sans préavis

Promotions

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
Tous les cours	5$ de rabais par cours	jusqu'au 18 décembre
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 % 2e enfant 20 % 3e enfant 30 % 4e enfant et plus	*toute la session
3e et 6e cours de mise en forme du même participant	Gratuit	*toute la session
4e et 5e cours de mise en forme du même participant	50%	*toute la session

**Valide durant la session d'hiver 2024*



Profitez d'un rabais de 5$ en vous inscrivant d'ici le 18 décembre

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	12	80 $
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:50	10:50	12	105 $
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	10:55	11:55	12	105 $

Parascolaire (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
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 $
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 $
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mardi	15:40	16:40	12	95 $
Multi- danse (9 à 12 ans)	Mardi	16:45	17:45	12	95 $
Bande dessinée (8 à 12 ans)	Mardi	15:45	16:45	9	80 $
Artiste en herbe (5 à 8 ans)	Mardi	16:45	18:00	9	100 $
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mercredi	15:40	16:40	12	120 $
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mercredi	16:45	17:45	12	120 $
Multisports (5 à 7 ans)	Jeudi	15:30	16:30	12	95 $
Multisports (8 à 12 ans)	Jeudi	16:35	17:35	12	95 $
Initiation à la musique (5 à 7 ans)	Jeudi	15:30	16:15	12	90 $
Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	9	135 $

● **MATÉRIEL NÉCESSAIRE** ● **NOUVEAU COURS**
La programmation pourrait être sujette aux changements.

Arts & culture (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Cours de guitare privés	Jeudi	18:00	18:30	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	18:30	19:00	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	19:00	19:30	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	19:30	20:00	12	275 $
● 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	11	150 $
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	11	120 $
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	11	190 $

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	9	195 $
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	9	195 $
Cours de guitare privés	Jeudi	18:00	18:30	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	18:30	19:00	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	19:00	19:30	12	275 $
Cours de guitare privés	Jeudi	19:30	20:00	12	275 $
● 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	11	190 $
Dessin et aquarelle (introduction)	Samedi	15:00	17:00	11	190 $

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 : 450-622-2832
Club de course	Mardi-jeudi	17:45		Contactez Annie Jolicoeur : 514-886-0882
Club de course	samedi	9:30		Contactez Annie Jolicoeur : 514-886-0882

● **MATÉRIEL NÉCESSAIRE** ● **NOUVEAU COURS**

La programmation pourrait être sujette aux changements.

Location de terrain

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

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 (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	12	90 $
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	12	120 $
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	12	120 $
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:30	13:15	12	90 $
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:20	14:20	12	120 $
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:25	15:25	12	120 $
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	12	80 $
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	12	105 $
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	10:55	11:55	12	105 $
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	12:00	13:00	12	105 $
Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	13:15	14:00	11	85 $
Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	14:05	15:05	11	110 $
Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	15:10	16:10	11	110 $
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	12	120 $
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	12	90 $
Gymnastique artistique (7 à 8 ans)	Samedi	10:55	11:55	12	120 $
Parent et enfant en forme (2 à 4 ans)	Samedi	10:15	11:15	12	120 $
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	11:20	12:20	12	105 $
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	12:25	13:25	12	105 $
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	13:35	14:20	12	80 $
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	14:25	15:25	12	105 $
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	15:30	16:30	12	105 $

● **MATÉRIEL NÉCESSAIRE** ● **NOUVEAU COURS**
La programmation pourrait être sujette aux changements.

Ateliers (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	28 janvier	8:30	15:00	1	70 $
● Gardiens avertis (11 ans +)	25 février	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	19:00	20:00	12	120 $	Eva-Lyne
Yoga	Mardi	19:30	20:30	12	120 $	Amarilys
Yoga détente	Mercredi	10:10	11:10	12	120 $	Jade
Flexibilité et Mobilité	Mercredi	19:30	20:30	11	105 $	Florina
Étirements	Jeudi	11:15	12:15	12	115 $	Andrée
Yoga	Jeudi	19:00	20:00	12	120 $	Eva-Lyne
Yoga	Vendredi	9:15	10:15	12	120 $	Chantale

Mise en forme modérée (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Cardio tonus	Lundi	9:00	10:00	12	115 $	Carmen
● HIIT et Flexibilité	Lundi	17:30	18:30	10	95 $	Florina
Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	12	120 $	Caroline
Ballons	Mardi	9:30	10:30	12	115 $	Andrée
Drumfit et musculation	Mardi	10:30	11:30	12	115 $	Andrée
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:00	19:00	12	115 $	Carole
Muscu-cardio-étirements	Mardi	18:10	19:10	12	115 $	Lise
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:10	20:10	12	115 $	Carole
Steps-muscu	Mardi	19:20	20:20	12	115 $	Lise
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	12	115 $	Andrée
Duo ballon-étirements	Mercredi	11:15	12:15	12	115 $	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:15	20:15	12	115 $	Carole
Multi Fitness	Jeudi	10:15	11:15	12	115 $	Andrée
● Multi Fitness	Jeudi	18:00	19:00	12	110 $	Amine
Musculation et renforcement	Jeudi	19:05	20:05	12	110 $	Amine
Circuit cardio-tonus	Vendredi	9:00	10:00	12	115 $	Malia
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	10	95 $	Florina
● Mise en forme diversifiée	Samedi	9:00	10:00	9	90 $	Alice

● **MATÉRIEL NÉCESSAIRE** ● **NOUVEAU COURS**

La programmation pourrait être sujette aux changements.

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	11	100 $	Karine

Mise en forme adaptée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
● **Mise en forme 60 ans +**	Lundi	10:10	11:10	12	115 $	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	12	115 $	Carole
Remise en forme	Mercredi	9:00	10:00	12	115 $	Carole
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:00	19:00	12	115 $	Carole
Zumba low impact	Jeudi	9:00	10:00	12	115 $	Nicole
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:10	11:10	12	115 $	Malia

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	11	100 $	Karine

● **MATÉRIEL NÉCESSAIRE** ● **NOUVEAU COURS**

La programmation pourrait être sujette aux changements.

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'hiver (8 janvier au 31 mars)
- 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.

Desjardins
Caisse du Nord de Laval