

les loisirs printemps

 **Champfleury**

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

DU 8 AVRIL AU 16 JUIN 2024
PRÉ-INSCRIPTIONS DÈS LE 19 MARS À 13H
INSCRIPTIONS DÈS LE 26 MARS À 13H
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

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 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 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 ochampfleury.org/nos-loisirs/

DATE SANS COURS

Danse avec Thalia : du 1er au 9 mai

Basketball 3D : 13 avril

Tennis avec Davide : 12 mai

Martin : 20 avril

Claudia : 20 avril, 23 avril et 28 mai



**Session
du 8 avril
au 16 juin**



**Pré-inscriptions :
19 mars 13h00
Inscriptions :
26 mars 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

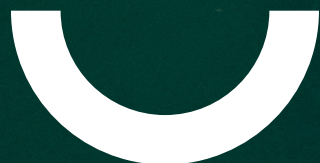
*Horaire sujet aux changements
sans préavis*

Promotions

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
Tous les cours	5\$ de rabais par cours	jusqu'au 2 avril
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 printemps 2024*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 2 avril



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	9	65 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:50	10:50	9	80 \$
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	10:55	11:55	9	80 \$

Parascolaire (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Initiation au judo (6 à 7 ans)	Lundi	15:30	16:30	10	95 \$
● Initiation au judo (8 à 10 ans)	Lundi	16:35	17:35	10	95 \$
Anglais par le jeu (5 à 7 ans)	Lundi	16:00	16:45	10	70 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	16:45	17:30	10	70 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mardi	15:40	16:40	9	75 \$
Multi-danse (9 à 12 ans)	Mardi	16:45	17:45	9	75 \$
Bande dessinée (8 à 12 ans)	Mardi	15:45	16:45	8	75 \$
Artiste en herbe (5 à 8 ans)	Mardi	16:45	18:00	8	90 \$
Multisports (5 à 7 ans)	Mercredi	15:30	16:30	10	80 \$
Multisports (8 à 12 ans)	Mercredi	16:35	17:35	10	80 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Jeudi	15:30	16:30	10	100 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Jeudi	16:35	17:35	10	100 \$
Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	10	150 \$

Arts & culture (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Cours de guitare privé	Jeudi	18:00	18:30	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	18:30	19:00	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	19:00	19:30	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	19:30	20:00	10	230 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	10	170 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	9	125 \$
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	9	100 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	9	155 \$

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	8	170 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	8	170 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	18:00	18:30	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	18:30	19:00	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	19:00	19:30	10	230 \$
Cours de guitare privé	Jeudi	19:30	20:00	10	230 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	10	170 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	10	170 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	9	155 \$
● Dessin et aquarelle (introduction)	Samedi	15:00	17:00	9	155 \$

Activités communautaires Gratuit

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SPÉCIFICATIONS
Club de marche	Jusqu'au 30 avril			Contactez Francine Desjardins : 450-625-9488 ou Nicole Desjardins : 450-622-2832
	Lundi-Mercredi	13:30	14:30	
	Du 1er mai au 30 septembre			
	Lundi-Mercredi	19:00	20:00	
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	Dimanche	16:30	17:30	10	135 \$
Badminton libre	Dimanche	17:30	18:30	10	135 \$
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	10	135 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	10	135 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	10	135 \$
Badminton libre	Vendredi	18:15	19:15	9	120 \$
Badminton libre	Vendredi	19:20	20:20	9	120 \$
Badminton libre	Vendredi	20:25	21:25	9	120 \$
Pickleball libre	Vendredi	18:15	19:15	9	120 \$
Pickleball libre	Vendredi	19:20	20:20	9	120 \$
Pickleball libre	Vendredi	20:25	21:25	9	120 \$
● Badminton libre	Samedi	09:00	10:00	10	135 \$
● Badminton libre	Samedi	10:00	11:00	10	135 \$
Badminton libre	Samedi	11:00	12:00	10	135 \$
Badminton libre	Samedi	12:00	13:00	10	135 \$

Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	10	70 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	10	90 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	10:55	11:55	10	90 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	12:00	13:00	10	90 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	10	75 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	10	100 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	10	100 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:30	13:15	10	75 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:20	14:20	10	100 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:25	15:25	10	100 \$
Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	13:15	14:00	9	70 \$
Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	14:05	15:05	9	90 \$
Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	15:10	16:10	9	90 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	10	100 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	10	75 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Samedi	10:55	11:55	10	100 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	11:20	12:20	9	80 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	12:25	13:25	9	80 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	13:35	14:20	10	70 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	14:25	15:25	10	90 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	15:30	16:30	10	90 \$

Ateliers (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Gardiens avertis	Samedi	8:30	16:30	13 avril	85 \$
Prêts à rester seuls	Samedi	8:30	15:00	27 avril	70 \$
Formation DAFA	Samedi et Dimanche	8:30	17:15	11, 12, 18 et 19 mai	170\$

Mise en forme douce (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Yoga	Lundi	11:00	12:00	10	100 \$	Chantale
Yoga flow	Lundi	19:10	20:10	10	100 \$	Amarilys
Yoga	Mardi	19:30	20:30	10	100 \$	Amarilys
Yoga détente	Mercredi	10:10	11:10	10	100 \$	Jade
Flexibilité et Mobilité	Mercredi	19:30	20:30	10	95 \$	Florina
● Méditation et relaxation	Jeudi	10:10	11:10	10	100 \$	Fanny
Étirements	Jeudi	11:15	12:15	10	100 \$	Andrée
Yoga	Jeudi	19:00	20:00	10	100 \$	Marie-Pier
Yoga	Vendredi	9:15	10:15	10	100 \$	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	10	95 \$	Carmen
● PiYo (débutant)	Lundi	12:00	13:00	10	90 \$	Carole H.
● HIIT et Flexibilité	Lundi	18:00	19:00	10	95 \$	Florina
Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	10	100 \$	Caroline
Ballons	Mardi	9:30	10:30	10	95 \$	Andrée
Drumfit et musculation	Mardi	10:30	11:30	10	95 \$	Andrée
Cardio-muscu-étirements	Mardi	18:10	19:10	10	95 \$	Lise
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:20	20:20	10	95 \$	Carole P.
Steps-muscu	Mardi	19:20	20:20	10	95 \$	Lise
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	10	95 \$	Andrée
Duo ballon-étirements	Mercredi	11:15	12:15	10	95 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:15	20:15	10	95 \$	Carole P.
Multi Fitness	Jeudi	10:15	11:15	10	95 \$	Andrée
● Tabata	Jeudi	18:10	19:10	10	90 \$	Carole H.
Circuit cardio-tonus	Vendredi	9:00	10:00	10	95 \$	Malia
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	10	95 \$	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	10	120 \$	Carole P.
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:10	19:10	10	95 \$	Carole P.
STRONG Nation®	Mercredi	18:20	19:20	10	90 \$	Karine
● STRONG Nation®	Samedi	9:00	10:00	9	85 \$	Martin

Mise en forme adaptée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Mise en forme 60 ans +	Lundi	10:10	11:10	10	95 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	10	95 \$	Carole P.
Remise en forme	Mercredi	9:00	10:00	10	95 \$	Carole P.
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:00	19:00	10	95 \$	Carole P.
Zumba® (Low impact)	Jeudi	9:00	10:00	10	95 \$	Nicole
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:10	11:10	10	95 \$	Malia

Mise en forme chorégraphiée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Zumba® (1h) / Musculation (15min)	Lundi	19:15	20:30	10	115 \$	Karine
Zumba®	Mercredi	19:30	20:30	10	90 \$	Karine
● Zumba®	Jeudi	19:20	20:20	10	90 \$	Carole H.

Mise en forme à la carte



Détails :

- Accès à tous les cours de mise en forme selon la disponibilité
- À utiliser durant la session printemps (8 avril au 16 juin)
- Carte membre obligatoire
- Non remboursable
- Renseignez-vous auprès de la réception pour tous les détails

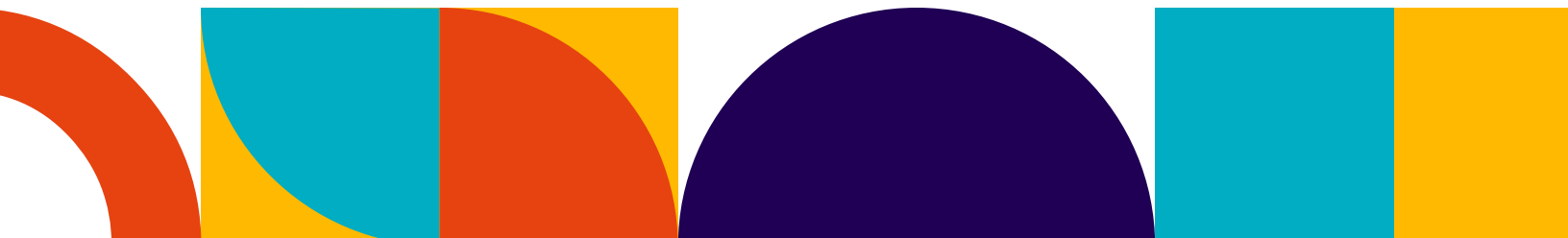
Avantages :

- 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