

Sports extérieurs d'été

 **Champfleury**

présenté par

 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval



DU 17 JUIN AU 23 AOÛT 2024
INSCRIPTIONS DÈS LE 21 MAI À 13H
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

Profitez de l'été
en bougeant
dehors !



ÉCONOMISEZ 5\$ EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 4 JUIN

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



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 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

Tous les cours le 24 juin



**Session
du 17 juin
au 23 août**



**Inscriptions :
21 mai 13h00
ochampfleury.org**



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



Horaire Service à la clientèle

Horaire en vigueur à compter du 25 juin 2024

Lundi : 8h30 à 19h30
Mardi 8h30 à 19h30
Mercredi : 8h30 à 19h30
Jeudi : 8h30 à 19h30
Vendredi : 8h30 à 18h00
Samedi : fermé
Dimanche : fermé

*Horaire sujet aux changements
sans préavis*

Promotions

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
Tous les cours	5\$ de rabais par cours	jusqu'au 3 juin
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 été 2024*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 3 juin



Loisirs

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

Sports (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Ligue Volleyball compétitive 4x4	Mardi	18:30	21:30	10	460 \$/équipe 130 \$/seul
Ligue Volleyball récréatif 4x4	Lundi	18:40	21:40	9	415 \$/équipe 120 \$/seul
● Tennis intermédiaire (adulte)	Jeudi	19:50	20:50	10	110 \$
● Tennis débutant (adulte)	Mardi	19:50	20:50	10	110 \$

Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Soccer récréatif 4-5 ans	Mardi	17:15	18:00	10	65 \$
● Soccer récréatif 4-5 ans	Mercredi	16:15	17:00	10	65 \$
● Soccer récréatif 6-9 ans	Lundi	17:00	18:00	9	80 \$
● Soccer récréatif 6-9 ans	Mardi	16:15	17:15	10	85 \$
● Soccer récréatif 6-9 ans	Mercredi	17:00	18:00	10	85 \$
● Tennis 8-13 ans	Mardi et Jeudi	17:30	18:30	10	205 \$
● Tennis débutant 6-9 ans	Mardi	18:40	19:40	10	110 \$
● Tennis débutant 10-13 ans	Mercredi	17:00	18:00	10	110 \$
● Tennis 6-9 ans	Jeudi	18:40	19:40	10	110 \$
● Tennis parent-enfant (7 ans +)	Mercredi	18:10	19:10	10	110 \$
● Tennis intermédiaire 10-13 ans	Mercredi	19:20	20:20	10	110 \$
Volleyball 10-13 ans	Lundi	17:30	18:30	9	95 \$
● Soccer récréatif 10-13 ans	Lundi	16:00	17:00	9	80 \$



Activités extérieures du 1^{er} juillet au 23 août

Aucune inscription requise
pour ces activités **gratuites**!

dehors
cet été

COURS	JOUR	PLAGE HORAIRE	SÉANCES	INSTRUCTEUR	LIEU
● Cardio-tonus	Lundi	9:00 à 10:00	7	Carmen	Espace gazonné à droite du terrain de soccer
● Mise en forme 60 ans et +	Lundi	10:10 à 11:10	7	Carmen	
● Mise en forme bébé	Mercredi	9:00 à 10:00	8	Carmen	
● Circuit cardio-tonus	Vendredi	9:00 à 10:00	8	Malia	
● Cardio Tonus douceur	Vendredi	10:10 à 11:10	8	Malia	
● Circuit mise en forme	Mardi	9:15 à 10:15	8	Andrée	Près des bancs des joueurs du terrain de soccer
● Spécial abdo	Mardi	10:30 à 11:00	8	Andrée	
● Pilates	Mercredi	9:15 à 10:15	8	Andrée	
● Circuit mise en forme	Jeudi	9:15 à 10:15	8	Andrée	
● Étirements	Jeudi	10:30 à 11:00	8	Andrée	
● Zumba (1h) musculation (15 min)	Lundi	19:15 à 20:30	8	Karine	Cour de l'école L'Envolée
● Strong nation	Mercredi	18:20 à 19:20	7	Karine	
● Zumba	Mercredi	19:30 à 20:30	7	Karine	
● Zumba (Low Impact)	Jeudi	9:00 à 10:00	8	Nicole	
● Zumba	Jeudi	18:00 à 19:00	6	Carole H	
● Cardio Boxe	Jeudi	19:15 à 20:15	6	Carole H	Terrasse près du Toucan
● HIIT et mobilité	Lundi	18:00 à 19:00	7	Florina	
● Initiation au cirque	Mardi	18:00 à 19:00	8	Pickle	
● Flexibilité et mobilité	Mardi	18:30 à 19:30	7	Florina	Forêt de l'avenir
● Yoga	Lundi	19:00 à 20:00	8	Fanny	
● Mise en formes 50 ans et +	Lundi	18:00 à 19:00	7	Carole	Stationnement CIEAU
● Total workout	Lundi	19:15 à 20:15	7	Carole	
● Cardio bébé	Mardi	9:00 à 10:00	8	Carole	
● Circuit cardio-tonus	Mardi	18:15 à 19:15	8	Carole	
● Combo abdo-fessiers	Mardi	19:30 à 20:30	8	Carole	

SÉANCES ANNULÉES

Mise en forme 60 ans et + / lundi / 10h10 : **Séance annulée le 1er juillet**
 Cardio-tonus / lundi / 9h : **Séance annulée le 1er juillet**
 HIIT et mobilité / lundi / 18h : **Séance annulée le 5 août**
 Mise en forme 50 ans et plus / lundi / 18h : **Séance annulée le 12 août**
 Total workout / lundi / 19h15 : **Séance annulée le 12 août**
 Zumba / jeudi / 18h : **Séances annulées le 4 juillet et le 8 août**
 Cardio Boxe / jeudi / 19h15 : **Séances annulées le 4 juillet et le 8 août**
 Flexibilité et mobilité / mardi / 18h30 : **Séance annulée le 6 août**
 Strong nation / mercredi / 18h20 : **Séance annulée le 14 août pour le Théâtre à ciel ouvert**
 Zumba / mercredi / 19h30 : **Séance annulée le 14 août pour le Théâtre à ciel ouvert**

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