



ÉCONOMISEZ 5 \$ EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 11 SEPTEMBRE

DU 15 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2024
INSCRIPTIONS DÈS LE 4 SEPTEMBRE À 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 :

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

Absence Andrée : 17 septembre, 18 septembre, 19 septembre

Tous les cours: 14 Octobre (action de grâce)

Absence Claudia : 28 septembre, 05 novembre, 22 novembre, 26 novembre

Cours de soccer de Akram : 22 septembre

Cours de strong Martin: 9 novembre
Badminton : 20 Décembre



**Session du
15 septembre
au 21 décembre**



**Inscriptions :
4 septembre 13h00
ochampfleury.org**



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



**Horaire
Service à la clientèle**

Lundi: 9:00 à 19:30
Mardi: 9:00 à 19:30
Mercredi: 9:00 à 19:30
Jeudi: 9:00 à 19:30
Vendredi: 9:00 à 16:00
Samedi: 9:00 à 13:00
dimanche: fermé

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 11 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 automne 2024*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 11 septembre



Loisirs

Le tarif non membre est de 10\$ supplémentaire pour les cours adultes et 5\$ supplémentaire pour les cours enfants.
Le tarif non-résident est de 25\$ supplémentaire.

Danse (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Danse: Éveil (3 à 4 ans)	Samedi	9:00	9:45	14	100 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:55	10:55	14	130 \$
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	11:05	12:05	14	130 \$

Parascolaire (13 ans et moins)

OUVERT À TOUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Initiation au karaté (6 à 7 ans)	Lundi	15:45	16:45	13	130 \$
Anglais par le jeu (5 à 7 ans)	Lundi	16:00	16:45	13	90 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	16:45	17:30	13	90 \$
Initiation au karaté (8 à 10 ans)	Lundi	16:50	17:50	13	130 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mardi	15:45	16:45	14	145 \$
Bande dessinée (8 à 12 ans)	Mardi	15:45	16:45	11	105 \$
Artiste en herbe (5 à 8 ans)	Mardi	16:45	18:00	11	125 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mardi	16:50	17:50	14	145 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mercredi	15:45	16:45	14	120 \$
Multi- danse (9 à 12 ans)	Mercredi	16:50	17:50	14	120 \$
Initiation à la musique (5 à 8 ans)	Jeudi	15:45	16:45	14	125 \$
Multisports (5 à 7 ans)	Jeudi	15:45	16:45	14	120 \$
Multisports (8 à 12 ans)	Jeudi	16:50	17:50	14	120 \$
Cours de guitare privés	Jeudi	17:00	17 :30	14	325 \$
Cours de guitare privés	Jeudi	17:30	18 :00	14	325 \$
● Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	12	190 \$

Arts & culture (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Cours de guitare privé	Jeudi	17:00	17:30	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	17:30	18:00	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	18:00	18:30	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	18:35	19:05	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	19:10	19:40	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	19:45	20:15	14	325 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	12	215 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	12	175 \$
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	12	135 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	12	215 \$

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	240 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	11	240 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	17:00	17:30	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	17:30	18:00	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	18:00	18:30	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	18:35	19:05	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	19:10	19:40	14	325 \$
● Cours de guitare privé	Jeudi	19:45	20:15	14	325 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	12	215 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	12	210 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	12	215 \$
● Aquarelle (introduction)	Samedi	15:00	17:00	12	210 \$

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	
Club de marche	Du 1er mai au 30 septembre			Contactez Annie : 514-886-0882 ou Daniel : 438-496-1093 (Départ devant l'école l'envolée de Champfleury, boucle de 5 km)
	Lundi-Mercredi	19:00	20:00	
Club de course	Mardi-jeudi	17:45		
Club de course	Samedi	9:00		

Location de terrains

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	13	180 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	14	190 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	14	190 \$
Badminton libre	Vendredi	18:15	19:15	13	180 \$
Pickleball libre	Vendredi	18:15	19:15	13	180 \$
Badminton libre	Vendredi	19:20	20:20	13	180 \$
Pickleball libre	Vendredi	19:20	20:20	13	180 \$
Badminton libre	Vendredi	20:25	21:25	13	180 \$
Pickleball libre	Vendredi	20:25	21:25	13	180 \$
Badminton libre	Samedi	9:00	10:00	14	190 \$
Badminton libre	Samedi	10:00	11:00	14	190 \$
Badminton libre	Dimanche	16:30	17:30	14	190 \$
Badminton libre	Dimanche	17:30	18:30	14	190 \$

Location d'un terrain valide pour 4 personnes ou les résidents d'un même foyer.
Vous devez apporter vos propres raquettes et volants.

Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	14	145 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	14	110 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Samedi	10:55	11:55	14	145 \$
Cheerleading (5 à 8 ans)	Samedi	12:25	13:40	14	175 \$
Cheerleading (9 à 12 ans)	Samedi	13:45	15:00	14	175 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	14:25	15:25	14	130 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	15:30	16:30	14	130 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	11:20	12:05	14	100 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	12:10	13:10	14	130 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	13:15	14:15	14	130 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	14	110 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	13	90 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	14	145 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	13	120 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	14	145 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	10:55	11:55	13	120 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	12:00	13:00	13	120 \$
Gymnastique artistique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:30	13:15	14	110 \$
Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	13:15	14:00	14	110 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:20	14:20	14	145 \$
Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	14:05	15:05	14	145 \$
Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	15:10	16:10	14	145 \$

Ateliers



COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Gardiens avertis (11 ans +)	Dimanche	8:30	16:30	20 octobre	90 \$
Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	Dimanche	8:30	15:00	03 novembre	75 \$

Mise en forme douce (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Yoga	Lundi	11:00	12:00	13	135 \$	Chantal R.
Yoga	Mardi	19:30	20:30	14	145 \$	Chantal L.
Yoga détente	Mercredi	10:10	11:10	14	145 \$	Jade
Flexibilité et Mobilité	Mercredi	19:30	20:30	14	135 \$	Florina
Méditation et relaxation	Jeudi	10:10	11:10	14	145 \$	Fanny
Étirement	Jeudi	11:20	12:20	13	130 \$	Andrée
● Yoga flow	Jeudi	19:10	20:10	14	145 \$	Julie
Yoga	Vendredi	9:15	10:15	14	145 \$	Chantal R.

Mise en forme modérée (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Cardio tonus	Lundi	09:00	10:00	13	130 \$	Carmen
Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	13	135 \$	Caroline
HIIT et Flexibilité	Lundi	18:00	19:00	13	130 \$	Florina
● Pilates	Lundi	19:10	20:10	13	135 \$	Caroline
● Pilates	Mardi	09:00	10:00	14	135 \$	Stéphanie
● Ballon musculation	Mardi	09:30	10:30	13	130 \$	Andrée
● Tonus et mobilité	Mardi	10:10	11:10	14	135 \$	Stéphanie
● Multifitness	Mardi	10:35	11:35	13	130 \$	Andrée
● Body Sculpt	Mardi	18:15	19:15	14	135 \$	Caroline H.
Steps-muscu	Mardi	19:20	20:20	14	135 \$	Caroline H.
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:15	20:15	14	135 \$	Carole
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	13	130 \$	Andrée
● Duo drumfit-étirement	Mercredi	11:20	12:20	13	130 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:15	20:15	14	135 \$	Carole
Multifitness	Jeudi	10:15	11:15	13	130 \$	Andrée
● Cardio-musculation	Jeudi	18:10	19:10	14	135 \$	Estrela
● Circuit Extérieur	jeudi	18:00	19:00	6	65 \$	Mélissa
Circuit cardio-tonus	Vendredi	09:00	10:00	14	135 \$	Malia
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	14	135 \$	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	13	160 \$	Carole
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:05	19:05	14	135 \$	Carole
STRONG Nation®	Mercredi	18:20	19:20	14	130 \$	Karine
STRONG Nation®	Samedi	9:00	10:00	13	120 \$	Martin

Mise en forme adaptée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Mise en forme 60 ans +	Lundi	10:10	11:10	13	130 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	13	130 \$	Carole
Remise en forme	Mercredi	9:00	10:00	14	135 \$	Carole
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:00	19:00	14	135 \$	Carole
Zumba® (faible impact)	Jeudi	9:00	10:00	14	135 \$	Nicole
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:10	11:10	14	135 \$	Malia

Mise en forme chorégraphiée

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Zumba® (1h) / Musculation (15min)	Lundi	19:15	20:30	13	150 \$	Karine
Zumba®	Mercredi	19:30	20:30	14	130 \$	Karine
Zumba®	Jeudi	19:20	20:20	14	130 \$	Estrela

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 (15 septembre au 21 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 = 135\$ +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.