

Cet hiver,
on bouge pour
se garder
au chaud!

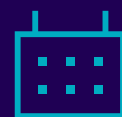
ÉCONOMISEZ 5\$ EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 17 DÉCEMBRE

DU 8 JANVIER AU 6 AVRIL

PRÉ-INSCRIPTIONS DÈS LE 3 DÉCEMBRE À 13H

INSCRIPTIONS DÈS LE 10 DÉCEMBRE À 13H

Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !



les loisirs d'hiver

 **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/

POLITIQUE D'INSCRIPTION

À compter de la date d'inscription, les participants peuvent s'inscrire tout au long de la session en personne ou en ligne à l'exception de certains cours. En effet, deux semaines après le début de la session,

seules les inscriptions en personne seront possibles pour les cours de parascolaire, les cours d'art de Claudia et les cours privés.

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 Claudia : 10 janvier, 7 février, 2 dates sans cours du mardi à déterminer

Annulation aquarelle : 11 janvier, 25 janvier, 1^{er} février, 15 février, 15 mars, 5 avril

Absence Carmen : 3 février

Cours de tennis avec Davide : 26 janvier



**Session du
8 janvier au
6 avril**



**Pré-inscriptions :
3 décembre 13h00
Inscriptions :
10 décembre 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 12:00
dimanche: fermé

Fermé de 12:00 à 13:00 en semaine

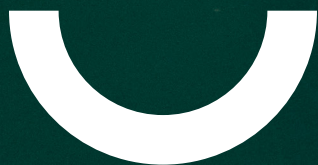
*Horaire sujet aux changements
sans préavis*

Promotions

| COURS CONCERNÉ(S) | PROMOTION | DURÉE |
|--|---|----------------------|
| Tous les cours | 5\$ de rabais par cours | jusqu'au 17 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 % 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 hiver 2025*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 17 décembre



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 | 13 | 90 \$ |
| Danse: Introduction (5 à 7 ans) | Samedi | 9:55 | 10:55 | 13 | 120 \$ |
| Multi-danse (8 à 12 ans) | Samedi | 11:05 | 12:05 | 13 | 120 \$ |

Parascolaire (13 ans et moins)

OUVERT À TOUS

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------------|
| Anglais par le jeu (5 à 7 ans) | Lundi | 16:00 | 16:45 | 12 | 85 \$ |
| Anglais par le jeu (8 à 12 ans) | Lundi | 16:50 | 17:35 | 12 | 85 \$ |
| Initiation au karaté (5 à 7 ans) | Lundi | 16:00 | 16:45 | 12 | 95 \$ |
| Initiation au karaté (8 à 12 ans) | Lundi | 16:50 | 17:50 | 12 | 120 \$ |
| Bande dessinée (8 à 12 ans) | Mardi | 15:45 | 16:45 | 10 | 95 \$ |
| Gymnastique artistique (5 à 7 ans) | Mardi | 15:45 | 16:45 | 12 | 125 \$ |
| Artiste en herbe (5 à 8 ans) | Mardi | 16:45 | 18:00 | 10 | 115 \$ |
| Gymnastique artistique (8 à 12 ans) | Mardi | 16:45 | 17:45 | 12 | 125 \$ |
| Multi-danse (5 à 8 ans) | Mercredi | 16:00 | 17:00 | 13 | 110 \$ |
| Multi- danse (9 à 12 ans) | Mercredi | 17:00 | 18:00 | 13 | 110 \$ |
| ● Initiation au chant (8 à 13 ans) | Mercredi | 16:30 | 17:30 | 13 | 130 \$ |
| Initiation à la musique (5 à 8 ans) | Jeudi | 16:00 | 16:45 | 13 | 90 \$ |
| Cours de guitare privés 8 ans + | Jeudi | 16:50 | 17:20 | 13 | 305 \$ |
| Cours de guitare privés 8 ans + | Jeudi | 17:25 | 17:55 | 13 | 305 \$ |
| Multisports (5 à 7 ans) | Jeudi | 16:00 | 17:00 | 13 | 110 \$ |
| Multisports (8 à 12 ans) | Jeudi | 17:00 | 18:00 | 13 | 110 \$ |
| Peinture à l'huile (9 à 13 ans) | Vendredi | 15:45 | 17:30 | 10 | 160 \$ |

Arts & culture (13 ans et moins)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE |
|-----------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------------|
| ● Peinture à l'huile (9 à 16 ans) | Vendredi | 17:30 | 19:30 | 10 | 180 \$ |
| Brico-déco (5 à 8 ans) | Samedi | 9:15 | 10:45 | 13 | 185 \$ |
| Dessin d'observation (8 à 13 ans) | Samedi | 10:45 | 12:00 | 13 | 150 \$ |
| ● Peinture à l'huile (9 à 16 ans) | Samedi | 12:00 | 14:00 | 13 | 235 \$ |

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 | 10 | 220 \$ |
| ● Peinture à l'huile (16 ans et +) | Mardi | 18:00 | 20:30 | 10 | 220 \$ |
| ● Initiation au chant | Mercredi | 17:45 | 18:45 | 13 | 130 \$ |
| ● Peinture à l'huile (9 à 16 ans) | Vendredi | 17:30 | 19:30 | 10 | 180 \$ |
| ● Peinture à l'huile (16 ans et +) | Vendredi | 19:30 | 21:30 | 10 | 175 \$ |
| ● Peinture à l'huile (9 à 16 ans) | Samedi | 12:00 | 14:00 | 13 | 235 \$ |
| ● Aquarelle (Introduction) | Samedi | 14:00 | 16:00 | 7 | 125 \$ |

Arts & culture (pour tous)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX |
|----------------------------------|-------|-------|-------|---------|-----------------|
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 16:50 | 17:20 | 13 | 305 \$ |
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 17:25 | 17:55 | 13 | 305 \$ |
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 18:00 | 18:30 | 13 | 305 \$ |
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 18:35 | 19:05 | 13 | 305 \$ |
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 19:10 | 19:40 | 13 | 305 \$ |
| ● Cours de guitare privé 8 ans + | Jeudi | 19:45 | 20:15 | 13 | 305 \$ |

Activités communautaires Gratuit

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | SPÉCIFICATIONS |
|----------------|--|-------|-------|---------|---|
| Club de marche | Du 1 ^{er} octobre au 30 avril | | | | Contactez Francine Desjardins : 450-625-9488 ou Nicole Desjardins : 450-622-2832 |
| | Lundi-Mercredi | 13:30 | 14:30 | | |
| Club de course | Du 1 ^{er} 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 | 9:30 | | | |

Location de terrains

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX |
|--------------------|----------|-------|-------|---------|-----------------|
| Badminton libre | Dimanche | 16:30 | 17:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Dimanche | 16:30 | 17:30 | 13 | 180 \$ |
| Badminton libre | Dimanche | 17:30 | 18:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Dimanche | 17:30 | 18:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Dimanche | 18:30 | 19:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Dimanche | 18:30 | 19:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Dimanche | 19:30 | 20:30 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Dimanche | 19:30 | 20:30 | 13 | 180 \$ |
| Badminton libre | Lundi | 21:00 | 22:00 | 12 | 165 \$ |
| Badminton libre | Jeudi | 18:30 | 19:30 | 13 | 180 \$ |
| Badminton libre | Jeudi | 19:30 | 20:30 | 13 | 180 \$ |
| 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 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Samedi | 16:00 | 17:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Samedi | 16:00 | 17:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Samedi | 17:00 | 18:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Samedi | 17:00 | 18:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Samedi | 18:00 | 19:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Samedi | 18:00 | 19:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Badminton libre | Samedi | 19:00 | 20:00 | 13 | 180 \$ |
| ● Pickleball libre | Samedi | 19:00 | 20:00 | 13 | 180 \$ |

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

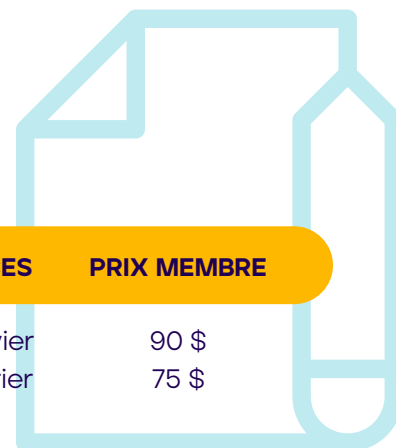
Sports (13 ans et moins)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------------|
| Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans) | Dimanche | 9:00 | 9:45 | 13 | 100 \$ |
| Gymnastique artistique (5 à 6 ans) | Dimanche | 9:50 | 10:50 | 13 | 135 \$ |
| Gymnastique artistique (7 à 11 ans) | Dimanche | 10:55 | 11:55 | 13 | 135 \$ |
| Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans) | Dimanche | 12:30 | 13:15 | 13 | 100 \$ |
| Gymnastique artistique (5 à 6 ans) | Dimanche | 13:20 | 14:20 | 13 | 135 \$ |
| Gymnastique artistique (7 à 11 ans) | Dimanche | 14:25 | 15:25 | 13 | 135 \$ |
| 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 | 120 \$ |
| 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 \$ |
| ● Tennis intérieur (5 à 6 ans) | Dimanche | 13:15 | 14:00 | 12 | 95 \$ |
| ● Tennis intérieur (7 à 8 ans) | Dimanche | 14:05 | 15:05 | 12 | 125 \$ |
| ● Tennis intérieur (9 à 12 ans) | Dimanche | 15:10 | 16:10 | 12 | 125 \$ |
| Gymnastique artistique (5 à 6 ans) | Samedi | 9:00 | 10:00 | 13 | 135 \$ |
| Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans) | Samedi | 10:05 | 10:50 | 13 | 100 \$ |
| Gymnastique artistique (7 à 11 ans) | Samedi | 10:55 | 11:55 | 13 | 135 \$ |
| Soccer intérieur (4 à 5 ans) | Samedi | 10:20 | 11:05 | 13 | 90 \$ |
| Soccer intérieur (6 à 8 ans) | Samedi | 11:10 | 12:10 | 13 | 120 \$ |
| Soccer intérieur (9 à 12 ans) | Samedi | 12:15 | 13:15 | 13 | 120 \$ |
| Cheerleading (5 à 10 ans) | Samedi | 12:25 | 13:40 | 13 | 165 \$ |
| Basketball intérieur (5 à 7 ans) | Samedi | 13:25 | 14:25 | 13 | 120 \$ |
| Basketball intérieur (8 à 10 ans) | Samedi | 14:30 | 15:30 | 13 | 120 \$ |

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



Ateliers



| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|------------|-------------|
| Gardiens avertis (11 ans +) | Samedi | 8:30 | 16:30 | 25 janvier | 90 \$ |
| Prêts à rester seuls (9 à 13 ans) | Samedi | 8:30 | 15:00 | 22 février | 75 \$ |

Mise en forme douce (14 ans et plus)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX | INSTRUCTEUR |
|-------------------------|----------|-------|-------|---------|-----------------|-------------|
| Yoga | Lundi | 11:00 | 12:00 | 12 | 125 \$ | Anny |
| ● Essentrics | Mardi | 18:00 | 19:00 | 12 | 120 \$ | Isabelle |
| Yoga | Mardi | 19:30 | 20:30 | 12 | 125 \$ | Chantal L. |
| Yoga détente | Mercredi | 10:10 | 11:10 | 13 | 135 \$ | Anny |
| Flexibilité et Mobilité | Mercredi | 18:30 | 19:30 | 13 | 130 \$ | Florina |
| Étirement | Jeudi | 11:20 | 12:20 | 13 | 130 \$ | Andrée |
| Yoga flow | Jeudi | 19:10 | 20:10 | 13 | 135 \$ | Julie |
| Yoga | Vendredi | 9:15 | 10:15 | 13 | 135 \$ | Marie-Aimée |

Mise en forme modérée (14 ans et plus)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX | INSTRUCTEUR |
|---------------------------|----------|-------|-------|---------|-----------------|-------------|
| Cardio tonus | Lundi | 09:00 | 10:00 | 11 | 110 \$ | Carmen |
| ● Cardio Pilates | Lundi | 12:05 | 12:55 | 12 | 105 \$ | Stéphanie |
| Tonus et étirements | Lundi | 18:00 | 19:00 | 12 | 125 \$ | Caroline |
| HIIT et Flexibilité | Lundi | 18:00 | 19:00 | 12 | 120 \$ | Florina |
| Pilates | Lundi | 19:10 | 20:10 | 12 | 125 \$ | Caroline |
| Pilates | Mardi | 09:00 | 10:00 | 12 | 120 \$ | Stéphanie |
| Ballon musculation | Mardi | 09:30 | 10:30 | 12 | 120 \$ | Andrée |
| Tonus et mobilité | Mardi | 10:10 | 11:10 | 12 | 120 \$ | Stéphanie |
| Multifitness | Mardi | 10:35 | 11:35 | 12 | 120 \$ | Andrée |
| ● Circuit HIIT | Mardi | 18:20 | 19:20 | 12 | 120 \$ | Nathalie |
| Combo fessiers-abdominaux | Mardi | 19:15 | 20:15 | 12 | 120 \$ | Carole |
| ● Steps-muscu | Mardi | 19:30 | 20:30 | 12 | 120 \$ | Nathalie |
| Pilates | Mercredi | 10:15 | 11:15 | 13 | 130 \$ | Andrée |
| Duo drumfit-étirement | Mercredi | 11:20 | 12:20 | 13 | 130 \$ | Andrée |
| Cardio tonus | Mercredi | 19:20 | 19:20 | 13 | 130 \$ | Carole |
| Multifitness | Jeudi | 10:15 | 11:15 | 13 | 130 \$ | Andrée |
| ● Pilates | Jeudi | 18:00 | 19:00 | 13 | 130 \$ | Nancy |
| ● Cardio-musculation | Jeudi | 19:20 | 20:20 | 13 | 130 \$ | Melissa |
| Circuit cardio-tonus | Vendredi | 09:00 | 10:00 | 13 | 130 \$ | Malia |
| Fitness | Vendredi | 12:00 | 13:00 | 13 | 130 \$ | 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 | 145 \$ | Carole |
| Circuit cardio-tonus | Mardi | 18:05 | 19:05 | 12 | 120 \$ | Carole |
| STRONG Nation® | Mercredi | 18:20 | 19:20 | 13 | 120 \$ | 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 | 11 | 110 \$ | Carmen |
| Mise en forme 50 ans + | Lundi | 18:05 | 19:05 | 12 | 120 \$ | Carole |
| ● Cardio tonus adapté | Mercredi | 9:00 | 10:00 | 13 | 130 \$ | Carole |
| Mise en forme 50 ans + | Mercredi | 18:10 | 19:10 | 13 | 130 \$ | Carole |
| Zumba® (faible impact) | Jeudi | 9:00 | 10:00 | 13 | 130 \$ | Nicole |
| Cardio tonus douceur | Vendredi | 10:10 | 11:10 | 13 | 130 \$ | Malia |

Mise en forme chorégraphiée

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX | INSTRUCTEUR |
|-----------------------------------|----------|-------|-------|---------|--------------------|-------------|
| Zumba® (1h) / Musculation (15min) | Lundi | 19:15 | 20:30 | 12 | 140 \$ | Karine |
| ● Zumba® | Mardi | 16:00 | 16:50 | 12 | 95 \$ | Chantal |
| Zumba® | Mercredi | 19:30 | 20:30 | 13 | 120 \$ | Karine |
| ● Zumba® | Jeudi | 18:10 | 19:10 | 13 | 120 \$ | Chantal |

Danse (14 ans et plus)

| COURS | JOUR | DÉBUT | FIN | SÉANCES | PRIX MEMBRE +TX | INSTRUCTEUR |
|------------------|----------|-------|-------|---------|--------------------|-------------|
| ● Danse en ligne | Dimanche | 14:00 | 15:00 | 13 | 130 \$ | Cyntia |

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 6 avril)
- 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.