

Cet hiver,
on bouge pour
se garder
au chaud!

les loisirs d'hiver

 **Champfleury**

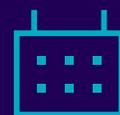
ÉCONOMISEZ 5\$ EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 17 DÉCEMBRE

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 !



présenté par

 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval

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**



**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*



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

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	SPECIFICATIONS
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.