

DU 7 AVRIL AU 22 JUIN 2025
PRÉ-INSCRIPTIONS DÈS LE 18 MARS À 13H
INSCRIPTIONS DÈS LE 25 MARS À 13H
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

**ÉCONOMISEZ 5\$
EN VOUS
INSCRIVANT
JUSQU'AU
1ER AVRIL**

 **Champfleury**

programmation printemps

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 Andrée : 8, 9 et 10 avril

Cours de tennis avec Davide : 13 avril et 1er juin

Absence Claudia : 8 avril, 18 avril, 16 mai, 20 mai, 23 mai et 24 mai

Cours de danse en ligne avec Cynthia : 4 mai

Tous les cours : 20 avril (dimanche de Pâques)

Tous les cours: 19 mai (journée des patriotes)



**Session du
7 avril au
22 juin 2025**



**Pré-inscriptions :
18 mars à 13h
Inscriptions :
25 mars à 13h
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 1er 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 2025*

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 1^{er} avril



Loisirs

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

Danse (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Danse: Éveil (3 à 4 ans)	Samedi	9:00	9:45	10	70 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:55	10:55	10	90 \$
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	11:05	12:05	10	90 \$

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	9	65 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	16:50	17:35	9	65 \$
Initiation au karaté (5 à 7 ans)	Lundi	16:00	16:45	9	70 \$
Initiation au karaté (8 à 12 ans)	Lundi	16:50	17:50	9	90 \$
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 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mardi	15:45	16:45	10	105 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mardi	16:45	17:45	10	105 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mercredi	16:00	17:00	10	85 \$
Multi-danse (9 à 12 ans)	Mercredi	17:00	18:00	10	85 \$
● Initiation à la musique (5 à 8 ans)	Jeudi	16:00	16:45	10	70 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	10	235 \$
Multisports (5 à 7 ans)	Jeudi	16:00	17:00	10	85 \$
Multisports (8 à 12 ans)	Jeudi	17:00	18:00	10	85 \$
● Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	7	110 \$

Arts & culture (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Mini-artistes en herbe (3 à 4 ans)	Samedi	9:15	10:15	9	90 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	9	130 \$
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	9	105 \$

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	175 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	8	175 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	7	125 \$
● Aquarelle (Introduction)	Samedi	15:00	17:00	9	160 \$

Arts & culture (pour tous)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:00	18:30	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:35	19:05	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:10	19:40	10	235 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:45	20:15	10	235 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Vendredi	17:30	19:30	7	125 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	9	160 \$

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 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	16:45	17:45	10	140 \$
Badminton libre	Dimanche	17:45	18:45	10	140 \$
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	10	140 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	11	150 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	11	150 \$
Badminton libre	Vendredi	18:15	19:15	11	150 \$
Badminton libre	Vendredi	19:20	20:20	11	150 \$
Badminton libre	Vendredi	20:25	21:25	11	150 \$
Pickleball libre	Vendredi	18:15	19:15	11	150 \$
Pickleball libre	Vendredi	19:20	20:20	11	150 \$
Pickleball libre	Vendredi	20:25	21:25	11	150 \$
Badminton libre	Samedi	9:00	10:00	11	150 \$
Pickleball libre	Samedi	16:00	17:00	11	150 \$
Pickleball libre	Samedi	17:00	18:00	11	150 \$

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



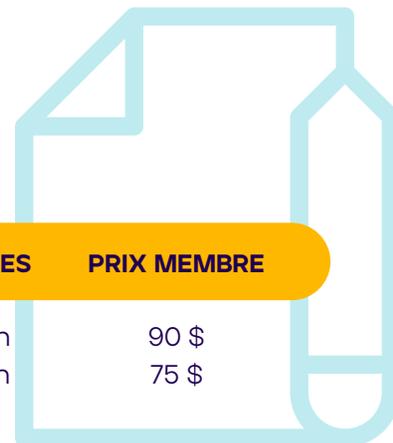
Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	9	70 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	9	95 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	9	95 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:10	12:55	9	70 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:00	14:00	9	95 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:05	15:05	9	95 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	9	65 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	9	85 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	10:55	11:55	9	85 \$
● Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	13:20	14:05	7	60 \$
● Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	14:10	15:10	7	75 \$
● Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	15:15	16:15	7	75 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	13:25	14:25	10	90 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	14:30	15:30	10	90 \$
Cheerleading (5 à 8 ans)	Samedi	12:25	13:40	10	125 \$
Cheerleading (9 à 12 ans)	Samedi	13:45	15:00	10	125 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	10	105 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	10	80 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Samedi	10:55	11:55	10	105 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	10:20	11:05	10	70 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	11:10	12:10	10	90 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	12:15	13:15	10	90 \$

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



Ateliers



COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Gardiens avertis (11 ans +)	Dimanche	8:30	16:30	01 juin	90 \$
Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	Dimanche	8:30	15:00	15 juin	75 \$

Mise en forme douce (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Yoga	Lundi	10:30	11:30	10	105 \$	Anny
Yoga	Mardi	19:30	20:30	11	115 \$	Chantal
Yoga détente	Mercredi	10:10	11:10	11	115 \$	Anny
Flexibilité et Mobilité	Mercredi	18:30	19:30	11	110 \$	Florina
Étirement	Jeudi	11:20	12:20	10	100 \$	Andrée
Yoga flow	Jeudi	19:10	20:10	11	115 \$	Julie
Yoga	Vendredi	09:30	10:30	11	115 \$	Sophie

Mise en forme modérée (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Cardio tonus	Lundi	09:00	10:00	10	100 \$	Carmen
Cardio Pilates	Lundi	12:05	12:55	10	90 \$	Stéphanie
HIIT et Flexibilité	Lundi	18:00	19:00	10	100 \$	Florina
Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	10	105 \$	Caroline
Pilates	Lundi	19:10	20:10	10	105 \$	Caroline
Pilates	Mardi	09:00	10:00	11	110 \$	Stéphanie
Ballon musculation	Mardi	09:30	10:30	10	100 \$	Andrée
Tonus et mobilité	Mardi	10:10	11:10	11	110 \$	Stéphanie
Multifitness	Mardi	10:35	11:35	10	100 \$	Andrée
● Barre fitness	Mardi	18:15	19:15	11	110 \$	Cathy
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:15	20:15	11	110 \$	Carole
● Steps-muscu	Mardi	19:30	20:30	11	110 \$	Mélissa
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	10	100 \$	Andrée
Duo drumfit-étirement	Mercredi	11:20	12:20	10	100 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:20	20:20	11	110 \$	Carole
Multifitness	Jeudi	10:15	11:15	10	100 \$	Andrée
Pilates	Jeudi	18:00	19:00	11	110 \$	Nancy
Cardio-musculation	Jeudi	19:20	20:20	11	110 \$	Mélissa
Circuit cardio-tonus	Vendredi	09:00	10:00	11	110 \$	Malia
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	11	110 \$	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	125 \$	Carole
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:05	19:05	11	110 \$	Carole
STRONG Nation®	Mercredi	18:20	19:20	11	105 \$	Karine
STRONG Nation®	Samedi	09:00	10:00	11	105 \$	Martin

Mise en forme adaptée (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Mise en forme 60 ans +	Lundi	10:10	11:10	10	100 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	10	100 \$	Carole
Cardio tonus adapté	Mercredi	09:00	10:00	11	110 \$	Carole
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:10	19:10	11	110 \$	Carole
Zumba® (faible impact)	Jeudi	09:00	10:00	11	110 \$	Nicole
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:10	11:10	11	110 \$	Malia

Mise en forme chorégraphiée / Danse (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
● Danse en ligne	Dimanche	12:05	13:05	9	90 \$	Cyntia
Zumba® (1h) / Musculation (15min)	Lundi	19:15	20:30	10	115 \$	Karine
Zumba®	Mercredi	19:30	20:30	11	105 \$	Karine
Zumba®	Jeudi	18:10	19:10	11	105 \$	Chantal

Mise en forme à la carte



Détails :

- Accès à tous les cours de mise en forme selon la disponibilité
- À utiliser durant la session de printemps (7 avril au 22 juin 2025)
- Carte membre obligatoire
- Non remboursable
- Renseignez-vous auprès de la réception pour tous les détails

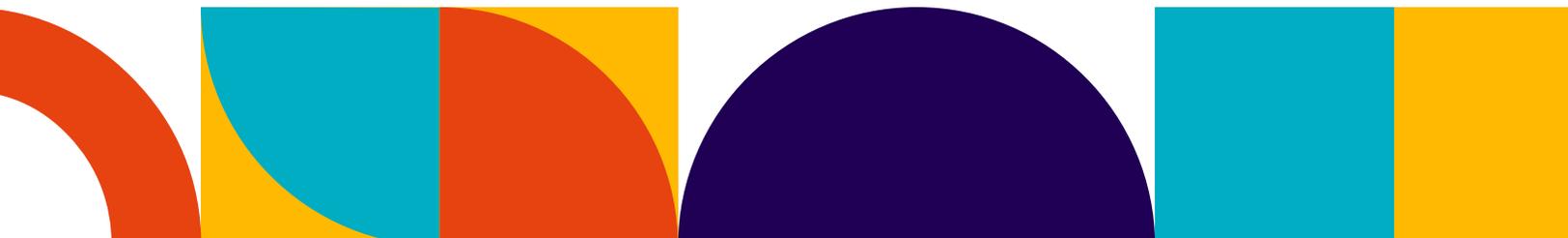
Avantages :

- 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



Camp de jour estival

**Du 25 juin au
22 août 2025**

Avec notre grande variété de spécialités et notre équipe qualifiée, notre camp est le parfait endroit pour votre enfant cet été!



Les inscriptions
commencent **dès**
le 16 mars à 13h



Consultez toutes les
informations de l'été
2025 dès maintenant!
sur notre **site internet!**

Prochains événements

LA COURSE >> Champfleury

**Dimanche 4 mai
de 9 h à 13 h**

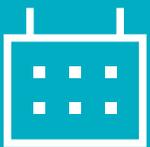
Un événement ludique et familial. C'est l'occasion idéale de venir bouger et rire dans une ambiance festive. Que ce soit le parcours de 1,3 ou 5 km, vous aurez une course remplie d'obstacles amusants.



Inscriptions dès maintenant
sur notre **site internet!**

Location de salle

Une foule d'options
de salles à un prix
abordable qui
n'attendent que
vous et vos
invités !



Période de location
présentement en
cours - **6 janvier au
30 mars 2025**



Consultez toutes les
informations de notre
service de location sur
notre **site internet!**

Prochaine période
de location dès le 11
mars 2025 - **31 mars
au 22 juin 2025**

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.