



Redécouvrez les
loisirs ôChampfleury,
à votre façon

Prenez un
moment pour
vous!



PROGRAMMATION PRINTEMPS

DU 7 AVRIL AU 21 JUIN

PRÉ-INSCRIPTIONS DÈS LE 17 MARS À 13H

INSCRIPTIONS DÈS LE 24 MARS À 13H

Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

ÉCONOMISEZ 5\$ EN VOUS

INSCRIVANT JUSQU'AU 31 MARS

Table des matières

Ce printemps, laissez-vous guider à travers
un programme qui évolue avec vous.

Page 3	Informations pratiques <i>Tout ce qu'il faut savoir pour profiter du printemps en toute simplicité.</i>
Page 4	Vous pensez connaître ôChampfleury? <i>Et si ce printemps était l'occasion de le redécouvrir autrement.</i>
Page 5	Un centre, mille façons de le vivre <i>À chaque rythme, à chaque envie, une façon bien à vous de participer.</i>
Page 6	Promotions de la session printemps
Pages 7 à 13	Programmation de loisirs
Page 14	Course Ôchampfleury & implication bénévole
Page 15	Mémoire collective et renouveau <i>Des souvenirs et des parcours qui font vivre le centre jours après jours.</i>
Page 16	Camp de jour estival
Page 17	Location de salles
Page 18	Remerciement à Desjardins <i>Un partenaire engagé au cœur de la communauté</i>

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.

POLITIQUE 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/

DATES SANS COURS

Cours de Multi-danse : 22 avril
Cours de circuit cardio tonus et cardio tonus douceur avec Malia:

1 mai

Cours de Tai chi avec Guylaine:

4 mai et 7 mai

Cours de combo fessiers-abdominaux et circuit cardio tonus avec Carole: une date en mai à venir

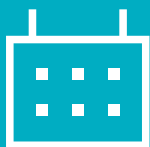
Cours de cardio tonus et de mise en forme 50 ans et plus avec

Carole: une date en mai à venir

Cours Claudia : 18 avril, 5 mai, 8 mai (parascolaire seulement), 15 mai et 2 juin

Tous les cours: 18 mai (journée des patriotes)

Pratique libre de badminton: 11 juin



**Session du
7 avril au 21 juin**



**Pré- inscriptions:
17 mars à 13h
Inscriptions :
24 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

**Le centre est fermé le 5 avril,
le 18 mai et le 24 juin**

*Horaire sujet aux changements
sans préavis*

Vous pensez connaître le centre ôChampfleury ?

Et si ce printemps était l'occasion de
le redécouvrir autrement

Oser essayer

Grâce aux cours d'essai,
découvrez de nouvelles
activités que vous n'avez
jamais osé essayer sans
engagement.

À votre rythme

Des cours à la carte ayant
des formats flexibles et
adaptés à votre quotidien
sans pression.

Des perles à découvrir

Des activités émergentes,
profondément
rassembleuses.

Trouver ce qui vous correspond

Bouger, créer, respirer...
et simplement se
retrouver.

**Chaque année, de nouveaux visages
se joignent à la grande famille
d'ôChampfleury et des participants
fidèles continuent d'évoluer avec nous.**

- + Une communauté qui comprend plus de 2109 membres actifs;
- + Un point de rencontre important avec plus de 40000 passages dans le centre ;
- + Un lieu de choix pour plus de 1115 familles cette année.

Rendez-vous à la **page 15** pour découvrir quelques souvenirs partagés en images.

Un centre, mille façons de le vivre!



À chaque étape de la vie, à chaque rythme, à chaque envie,
il existe une façon bien à vous de vivre ôChampfleury.

Là où habitudes **évoluent**, sans être oubliées



Pour briser la routine, partager et se retrouver

Activités découvertes, rencontres,
moments simples



Pour bouger autrement

Zumba toning, danse en ligne,
cardio tonus



Pour créer et s'exprimer

Arts, danse, cuisine, gymnastique



Pour prendre du temps pour soi

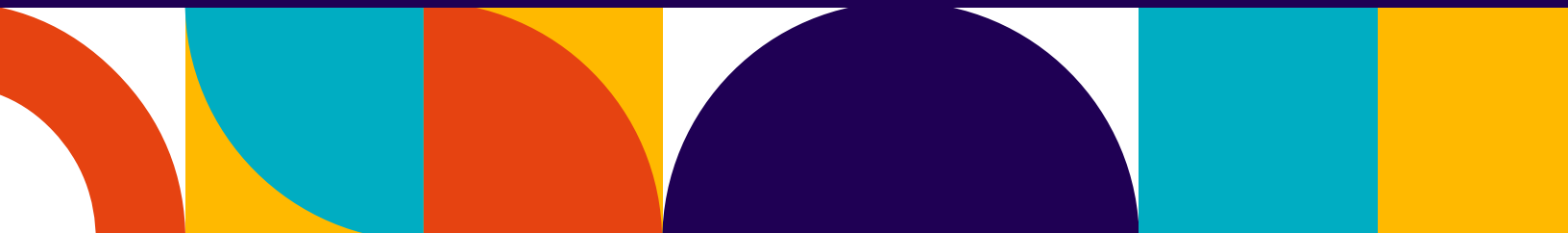
Tai chi, yin yoga, yogalates, pilates



Pour explorer dès le plus jeune âge

Tennis, soccer, basketball

Ici, il n'y a pas une seule bonne façon de participer.
Il y a la vôtre.



Promotions

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
Tous les cours	5\$ de rabais par cours	jusqu'au 31 mars
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 2026*

A photograph of children playing on a blue mat. In the foreground, a girl with long dark hair, wearing an orange shirt and blue pants, is lying on her back with her hands behind her head. In the background, other children are visible, some sitting and some standing. The text 'Profitez d'un rabais de 5\$ en vous inscrivant d'ici le 31 mars' is overlaid on the left side of the image.

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 31 mars



Loisirs

Le tarif non membre est de 10\$ supplémentaires pour les cours adultes et 5\$ supplémentaires pour les cours enfants.
Le tarif non-résident lavallois 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	71 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:55	10:55	10	95 \$
Multi-danse (8 à 12 ans)	Samedi	11:05	12:05	10	95 \$

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	8	58 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	16:50	17:35	8	58 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mardi	15:45	16:45	10	104 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mardi	16:45	17:45	10	104 \$
Bande dessinée (8 à 12 ans)	Mardi	15:45	16:45	8	76 \$
Artiste en herbe (5 à 8 ans)	Mardi	16:45	18:00	8	93 \$
Soccer extérieur (9 à 12 ans) *session courte	Mercredi	15:55	16:55	6	63 \$
Soccer extérieur (5 à 8 ans) *session courte	Mercredi	17:05	17:55	6	54 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Mercredi	16:00	17:00	9	77 \$
Multi-danse (9 à 12 ans)	Mercredi	17:00	18:00	9	77 \$
● Cuisine (5 à 7 ans)	Jeudi	16:25	17:10	10	98 \$
● Cuisine (8 à 12 ans)	Jeudi	17:20	18:20	10	129 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:15	16:45	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	10	240 \$
● Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	8	128 \$

Les cours de guitare privés peuvent se faire en duo pour seulement 20\$ supplémentaires.
Communiquer avec la réception pour faire l'ajout d'une personne.

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	89 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	9	131 \$
Dessin d'observation (8 à 13 ans)	Samedi	11:45	13:00	9	104 \$
● Cuisine (5 à 8 ans)	Samedi	10:00	11:00	10	129 \$
● Cuisine (9 à 13 ans)	Samedi	11:05	12:05	10	129 \$

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	181 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	8	181 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	9	163 \$
● Aquarelle (Introduction)	Samedi	15:00	17:00	9	163 \$

Arts & culture (pour tous)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:15	16:45	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:00	18:30	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:35	19:05	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:10	19:40	10	240 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:45	20:15	10	240 \$
● Peinture à l'huile (9 à 18 ans)	Vendredi	17:30	19:30	9	163 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	9	163 \$

Les cours de guitare privés peuvent se faire en duo pour seulement 20\$ supplémentaires.
Communiquer avec la réception pour faire l'ajout d'une personne.

Location de terrains

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
Badminton libre	Dimanche	16:05	17:05	11	154 \$
Badminton libre	Dimanche	17:05	18:05	11	154 \$
Badminton libre	Dimanche	18:05	19:05	11	154 \$
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	9	127 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	10	141 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	10	141 \$
Pickleball libre	Vendredi	18:15	19:15	11	154 \$
Badminton libre	Vendredi	19:45	20:45	11	154 \$
Badminton libre	Vendredi	20:45	21:45	11	154 \$
Badminton libre	Samedi	9:00	10:00	11	154 \$
Pickleball libre	Samedi	16:00	17:00	11	154 \$
Pickleball libre	Samedi	17:00	18:00	11	154 \$
● Pickleball libre	Samedi	18:00	19:00	11	154 \$

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

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



Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	9:00	9:45	10	71 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	10	93 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	10:55	11:55	10	93 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	10	79 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	10	104 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	10	104 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:10	12:55	10	79 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:00	14:00	10	104 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:05	15:05	10	104 \$
● Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	12:15	13:00	10	79 \$
● Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	13:05	14:05	10	104 \$
● Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	14:10	15:10	10	104 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	9:00	10:00	10	104 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Samedi	10:05	10:50	10	79 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Samedi	10:55	11:55	10	104 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	10:20	11:05	10	71 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	11:10	12:10	10	93 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	12:15	13:15	10	93 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	13:25	14:25	10	93 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	14:30	15:30	10	93 \$

Formations

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	PRIX MEMBRE
Gardiens avertis (11 ans +)	Dimanche 24 mai	9:30	17:30	88 \$
Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	Dimanche 7 juin	9:30	15:30	75 \$

Activités communautaires Gratuit

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SPÉCIFICATIONS
Club de marche	Lundi-Mercredi du 1 ^{er} Octobre au 30 Avril	13:30	14:30	Contactez Francine Desjardins : 450-625-9488 ou Nicole Desjardins : 450-622-2832
	Lundi-Mercredi du 1 ^{er} mai au 30 septembre	19:00	20:00	
Club de course	Mardi-jeudi	17:45		Contactez Annie : 514-886-0882 ou Daniel : 438-496-1093 (Départ devant l'école l'envolée de Champfleury, boucle de 5 km)
	Samedi du 1 avril au 31 Octobre	9:00		
	Samedi du 1 Novembre au 31 Mars	9:30		

Mise en forme douce (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
● Tai Chi débutant 1	Lundi	09:15	10:15	8	86 \$	Guyline
Yoga	Lundi	10:30	11:30	9	96 \$	Anny
Yoga	Mardi	19:30	20:30	11	116 \$	Chantal
Yoga détente	Mercredi	10:00	11:00	11	116 \$	Anny
● Yin Yoga	Mercredi	18:10	19:10	11	116 \$	Julie
● Yogalates	Mercredi	19:20	20:20	11	116 \$	Chantal
● Tai Chi débutant 1	Jeudi	09:35	10:35	10	106 \$	Guyline
● Tai Chi débutant 2	Jeudi	10:45	11:45	10	106 \$	Guyline
Souplesse et mobilité	Jeudi	11:20	12:20	11	111 \$	Andrée
Yoga flow	Jeudi	19:35	20:35	11	116 \$	Rex
Yoga	Vendredi	9:30	10:30	11	116 \$	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	9	91 \$	Carmen
HIIT et Flexibilité	Lundi	18:00	19:00	9	91 \$	Florina
Tonus et étirements	Lundi	18:00	19:00	9	96 \$	Caroline
Pilates	Lundi	19:10	20:10	9	96 \$	Caroline
Pilates	Mardi	09:00	10:00	11	111 \$	Stéphanie
Ballon musculation	Mardi	09:30	10:30	11	111 \$	Andrée
Tonus et mobilité	Mardi	10:10	11:10	11	111 \$	Stéphanie
Multifitness	Mardi	10:35	11:35	11	111 \$	Andrée
Cardio Pilates	Mardi	12:05	12:55	11	93 \$	Stéphanie
● Barre fitness	Mardi	18:15	19:15	11	111 \$	Cathy
● Pilates	Mardi	18:15	19:15	11	111 \$	Estrela
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:15	20:15	10	101 \$	Carole
Cardio musculation	Mardi	19:25	20:25	11	111 \$	Melissa
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	11	111 \$	Andrée
Duo drumfit-étirement	Mercredi	11:20	12:20	11	111 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:20	20:20	10	101 \$	Carole
Multifitness	Jeudi	10:15	11:15	11	111 \$	Andrée
● Pilates	Jeudi	12:00	13:00	11	111 \$	Florina
Power Pilates	Jeudi	18:15	19:15	11	111 \$	Nancy
Circuit cardio-tonus	Vendredi	09:00	10:00	10	101 \$	Malia

Mise en forme intense (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Total Workout	Lundi	19:15	20:30	9	113 \$	Carole
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:05	19:05	10	101 \$	Carole
STRONG Nation®	Mercredi	18:20	19:20	11	105 \$	Karine
Step-muscu	Jeudi	19:25	20:25	11	111 \$	Mélissa
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	11	111 \$	Florina
STRONG Nation®	Samedi	9:00	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	10:15	11:15	9	91 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	9	91 \$	Carole
Cardio tonus	Mercredi	09:00	10:00	10	101 \$	Carole
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:10	19:10	10	101 \$	Carole
● Zumba® (faible impact)	Jeudi	09:00	10:00	11	105 \$	Christine
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:15	11:15	10	101 \$	Malia

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

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
Danse en ligne	Dimanche	15:35	16:35	11	111 \$	Julie
Zumba® (1h) / Musculation (15min)	Lundi	19:15	20:30	9	107 \$	Karine
● Danse en ligne	Mercredi	11:20	12:20	11	111 \$	Cynthia
Zumba®	Mercredi	19:30	20:30	11	105 \$	Karine
Zumba® toning	Jeudi	18:25	19:25	11	105 \$	Chantal

(parent-enfant 6 ans et plus)

● Zumba parent-enfant	Dimanche	9:45	10:45	11	Prix adulte: 82 \$ Prix enfant: 50\$	Mirline
-----------------------	----------	------	-------	----	---	---------

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 (du 7 janvier au 31 mars)
- Carte membre obligatoire
- Non remboursable
- Renseignez-vous auprès de la réception pour tous les détails

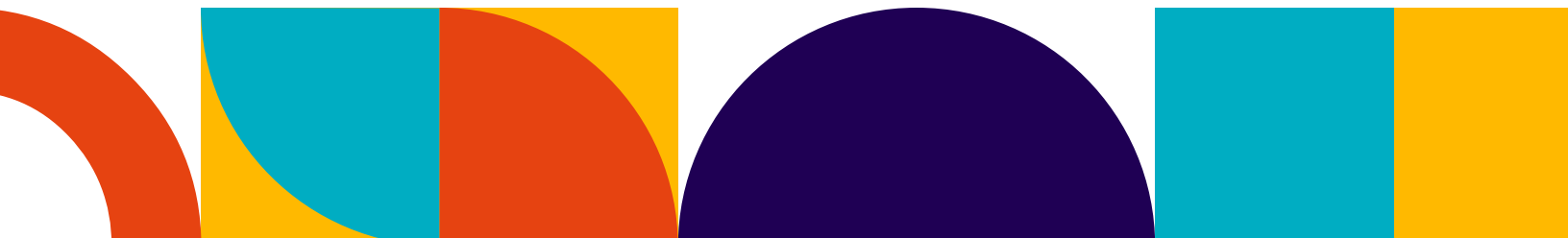
Avantages :

- 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 = 140\$ +tx
5 cours = 78\$ +tx



Le printemps ici,
ça commence ensemble !

LA COURSE >> Champfleury



3
mai
2026

Un parcours
amusant, coloré
et rassembleur !

- Circuits de 1 km, 3 km et 5 km
- Activités et surprises sur le site
- Pour enfants, adultes et familles



Inscrivez-vous dès maintenant pour
profiter du tarif lève-tôt avant le 25 mars!

Besoin en bénévoles ! S'impliquer, c'est aussi une façon de faire
partie de la communauté ! Posez votre candidature !

Honorer notre histoire, continuer d'avancer ensemble

Nous avons pris le temps de regarder derrière...
et de constater tout le chemin parcouru.



**Des souvenirs, des visages, des moments
partagés. Et surtout, une communauté qui
continue d'évoluer ensemble.**

Redécouvrez le plaisir de bouger!

Restez à l'affut de nos nouveaux ateliers gratuits ou à tout
petit prix pour la session de printemps 2026 !

Un moment garanti pour prendre soin de vous!



camp de jour champfleury

**Du 29 juin au
28 août 2026**

Ici, chaque enfant trouve sa place grâce à une programmation riche, des spécialités variées et une équipe qui transforme chaque journée en aventure.



30 ans d'étés de plaisir : 30 prix à gagner

En répondant au **sondage**, courez la chance de gagner 1 pré-inscription au camp de jour estival ou 1 cours de loisir gratuit pour enfant avant le 8 mars à 23h59 !

Remise des prix lors de la soirée de pré-inscriptions durant la semaine du 9 mars



Inscriptions en ligne
dès le 15 mars à 13h!

Profitez de rabais familiaux :

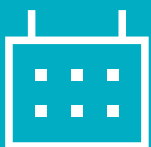
- 10% de rabais pour le 2e enfant
- 20% de rabais pour le 3e enfant
- 30% de rabais pour le 4e enfant et les suivants



Consultez toutes les informations de l'été 2026 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 !**



Prochaine période
de location dès le
10 mars 2026 -
**du 30 mars au
21 juin 2026**



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

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