

Commencez l'automne du bon pied Champfleury



La majorité des séances
à 10 \$ ou moins ! *

Jusqu'à **30 % de rabais**
sur les inscriptions familiales ! *

DU 13 SEPTEMBRE AU 20 DÉCEMBRE
INSCRIPTIONS DÈS LE 3 SEPTEMBRE À 13H
Ô PLAISIR DE S'Y CROISER !

ÉCONOMISEZ 5\$ EN VOUS INSCRIVANT JUSQU'AU 10 SEPTEMBRE

**Des conditions s'appliquent. Rendez-vous à la page 5 pour plus de détails !*

Table des matières

Cet automne, **préparez plus que vos horaires** :
découvrez des activités qui feront partie de
votre quotidien.

<u>Page 3</u>	Informations pratiques
<u>Page 4</u>	Une rentrée qui ne s'arrête pas à l'école
<u>Page 5</u>	Nos promotions automnales
<u>Page 6</u>	La checklist d'une rentrée réussie en famille
<u>Pages 7 à 14</u>	Programmation automne 2026
<u>Page 15</u>	Nos ateliers spéciaux
<u>Page 16</u>	Ateliers découvertes et le lancement du club de lecture
<u>Page 17</u>	ÔFesti-Fleury
<u>Page 18</u>	Location de salles
<u>Page 19</u>	Remerciement à Desjardins

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.

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/

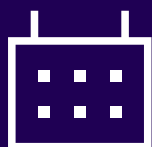
DATE SANS COURS

Tous les cours dans la salle polyvalente: 27 et 28 septembre (élection provinciale)

Tous les cours: 12 octobre (action de grâce)

Cours de step muscu avec Mélissa: 22 octobre

Cours de Claudia: 15 décembre (ainsi que 2 dates à confirmer), 27 novembre (ainsi que 2 dates à confirmer) et 28 novembre (ainsi qu'une date à confirmer)



**Session du
13 septembre au
20 décembre 2026**



**Horaire
Service à la clientèle**

Lundi : 9h00 à 19h30
Mardi : 9h00 à 19h30
Mercredi : 9h00 à 19h30
Jeudi : 9h00 à 19h30
Vendredi : 9h00 à 16h00
Samedi : 9h00 à 12h00
Dimanche : fermé

Fermé de 12:00 à 13:00 en semaine

*Horaire sujet aux changements
sans préavis*



**Inscriptions :
3 septembre à 13h
ochampfleury.org**



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

Une rentrée qui ne s'arrête pas à l'école



Pour les enfants

- Développer leurs talents.
- Bouger.
- Se faire des amis.

Arts, sports, danse, gymnastique et plus



Pour les adultes

- Découvrir un nouveau loisir.
- Bouger.
- Déconnecter du travail.

Pilates, Yoga, Tai Chi, Zumba et encore plus

Pour les familles

- Profiter des rabais.
- Vivre des activités ensemble.



Promotions

COURS CONCERNÉ(S)

PROMOTION

DURÉE

Tous les cours

5\$ de rabais par cours

jusqu'au 10 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 d'automne 2026*

A photograph of children playing on a blue mat. In the foreground, a girl in an orange shirt is sitting on the mat, looking up. Behind her, another child is partially visible. In the background, other children are playing. The text 'Profitez d'un rabais de 5\$ en vous inscrivant d'ici le 10 septembre' is overlaid on the image.

Profitez d'un rabais
de 5\$ en vous inscrivant
d'ici le 10 septembre



La checklist d'une rentrée réussie en famille

- ✓ Les horaires de la famille sont organisés
- ✓ Les enfants ont trouvé une activité qui leur plaît
- ✓ Les parents ont réservé du temps pour eux
- ✓ Toute la famille a choisi son activité de l'automne
- ✓ Les inscriptions sont faites à prix réduits

Une rentrée réussie, c'est trouver l'équilibre entre école, travail, famille et moments pour soi.



**chaque membre de la famille peut découvrir
une activité qui lui ressemble !**

Restez à l'affût de nos activités, événements et nouveautés! [Cliquez ici](#), puis faites défiler jusqu'au bas de la page pour vous inscrire à notre info plume !

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	14	100 \$
Danse: Introduction (5 à 7 ans)	Samedi	9:55	10:55	14	132 \$
● Hip-hop (8 à 12 ans)	Samedi	11:05	12:05	14	132 \$

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	17:00	13	123 \$
Anglais par le jeu (8 à 12 ans)	Lundi	17:00	18:00	13	123 \$
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	129 \$
Gymnastique artistique (5 à 7 ans)	Mercredi	15:45	16:45	14	147 \$
Gymnastique artistique (8 à 12 ans)	Mercredi	16:50	17:50	14	147 \$
Soccer extérieur (9 à 12 ans) *session courte	Mercredi	15:55	16:55	5	55 \$
Soccer extérieur (5 à 8 ans) *session courte	Mercredi	17:00	17:55	5	51 \$
Multi-danse (5 à 8 ans)	Jeudi	17:10	18:10	14	132 \$
Multi-danse (9 à 12 ans)	Jeudi	16:05	17:05	14	132 \$
Cuisine (5 à 7 ans)	Jeudi	16:25	17:10	14	139 \$
Cuisine (8 à 12 ans)	Jeudi	17:20	18:20	14	184 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:15	16:45	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	14	344 \$
● Peinture à l'huile (9 à 13 ans)	Vendredi	15:45	17:30	11	179 \$

Les cours de guitare privés peuvent se faire en duo pour seulement 20 \$ supplémentaires.
Communiquez 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	12	120 \$
Brico-déco (5 à 8 ans)	Samedi	10:15	11:45	12	183 \$
● Dessin et aquarelle (9 à 12 ans)	Samedi	11:45	13:00	12	151 \$
Cuisine (5 à 8 ans)	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D
Cuisine (9 à 13 ans)	N/D	N/D	N/D	N/D	N/D

Arts & culture (14 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
● ● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	10:30	12:30	11	204 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	13:00	15:30	11	253 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Mardi	18:00	20:30	11	253 \$
● Peinture à l'huile (16 ans et +)	Vendredi	19:30	21:30	11	204 \$
● Aquarelle (Introduction)	Samedi	15:00	17:00	12	222 \$

Arts & culture (pour tous)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:15	16:45	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	16:50	17:20	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	17:25	17:55	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:00	18:30	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	18:35	19:05	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:10	19:40	14	344 \$
● Cours de guitare privés 8 ans +	Jeudi	19:45	20:15	14	344 \$
● Peinture à l'huile (9 à 18 ans)	Vendredi	17:30	19:30	11	204 \$
● Peinture à l'huile (9 à 16 ans)	Samedi	13:00	15:00	12	222 \$

Les cours de guitare privés peuvent se faire en duo pour seulement 20 \$ supplémentaires.
Communiquez 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	15	214 \$
Badminton libre	Dimanche	17:05	18:05	15	214 \$
Badminton libre	Dimanche	18:05	19:05	15	214 \$
Badminton libre	Lundi	21:00	22:00	13	187 \$
Badminton libre	Jeudi	18:30	19:30	14	201 \$
Badminton libre	Jeudi	19:30	20:30	14	201 \$
Badminton libre	Vendredi	19:45	20:45	14	201 \$
Badminton libre	Vendredi	20:45	21:45	14	201 \$
Pickleball libre	Samedi	9:00	10:00	14	201 \$

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

Sports (16 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE +TX	INSTRUCTEUR
● ● Pickleball technique et jeu dirigé	Vendredi	18:05	19:20	14	168 \$	Francis Carignan

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



Sports (13 ans et moins)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● Tennis intérieur (5 à 6 ans)	Dimanche	9:00	9:45	15	124 \$
● Tennis intérieur (7 à 8 ans)	Dimanche	9:50	10:50	15	162 \$
● Tennis intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	10:55	11:55	15	162 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	9:00	9:45	14	112 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	9:50	10:50	14	147 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	10:55	11:55	14	147 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Dimanche	12:10	12:55	14	112 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Dimanche	13:00	14:00	14	147 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Dimanche	14:05	15:05	14	147 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Dimanche	12:15	13:00	15	107 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Dimanche	13:05	14:05	15	141 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Dimanche	14:10	15:10	15	141 \$
■ ● ● Hockey cosom (6 à 8 ans)	Mercredi	18:15	19:15	14	132 \$
■ ● ● Hockey cosom (9 à 11 ans)	Mercredi	19:20	20:20	14	132 \$
● Initiation au Taekwondo (6 à 8 ans)	Samedi	9:00	10:00	14	139 \$
● Initiation au Taekwondo (9 à 11 ans)	Samedi	10:05	11:05	14	139 \$
Soccer intérieur (4 à 5 ans)	Samedi	10:20	11:05	14	100 \$
Soccer intérieur (6 à 8 ans)	Samedi	11:10	12:10	14	132 \$
Soccer intérieur (9 à 12 ans)	Samedi	12:15	13:15	14	132 \$
Éveil à la gymnastique (3 à 4 ans)	Samedi	12:00	12:45	14	112 \$
Gymnastique artistique (5 à 6 ans)	Samedi	12:50	13:50	14	147 \$
Gymnastique artistique (7 à 11 ans)	Samedi	13:55	14:55	14	147 \$
Basketball intérieur (5 à 7 ans)	Samedi	13:25	14:25	14	132 \$
Basketball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	14:30	15:30	14	132 \$
● Basketball intérieur (11 à 13 ans)	Samedi	15:35	16:35	14	132 \$
● Volleyball intérieur (8 à 10 ans)	Samedi	17:00	18:00	14	40 \$
● Volleyball intérieur (11 à 13 ans)	Samedi	18:05	19:05	14	40 \$

■ Les cours de hockey cosom auront lieu au gymnase de l'école Demers.

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



Formations



COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	PRIX MEMBRE
Prêts à rester seuls (9 à 13 ans)	Dimanche 15 novembre	9:30	15:30	177 \$
Gardiens avertis (11 ans +)	Dimanche 22 novembre	9:30	17:30	191 \$

Ateliers pour adultes (16 ans et plus)

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PÉRIODES	PRIX MEMBRE	PROFESSEUR
● Mon carnet de transition de vie	Lundi	13:30	15:30	7	Du 5 octobre au 23 novembre	120\$	Danielle Monette
Retraite Épanouie et Loisir	Jeudi	13:30	15:00	7	Du 17 septembre au 29 octobre	Gratuit	Yvan Paquette

Activités communautaires Gratuit

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SPÉCIFICATIONS
Club de marche	Lundi-Mercredi			Contactez Francine Desjardins : 450-625-9488 ou Nicole Desjardins : 450-622-2832
	du 1 ^{er} mai au 30 septembre	19:00	20:00	
	Lundi-Mercredi du 1 ^{er} Octobre au 30 Avril	13:30	14:30	
Club de course	Mardi-jeudi	17:45		Contactez Daniel : 438-496-1093
	Samedi			
	du 1 avril au 31 Octobre	9:00		(Départ devant l'école l'envolée de Champfleury, boucle de 5 km)
	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	13	140 \$	Guylaine
Yoga	Lundi	10:30	11:30	13	140 \$	Chantal
Yoga	Mardi	19:30	20:30	14	151 \$	Chantal
Yoga détente	Mercredi	10:00	11:00	14	151 \$	Anny
● Yoga tonique	Mercredi	18:10	19:10	14	151 \$	Julie
● Yogalates	Mercredi	19:20	20:20	14	151 \$	Chantal
● Tai Chi débutant 1	Jeudi	09:35	10:35	14	151 \$	Guylaine
● Tai Chi débutant 2	Jeudi	10:45	11:45	14	151 \$	Guylaine
Souplesse et mobilité	Jeudi	11:20	12:20	14	143 \$	Andrée
● Tai Chi débutant 1	Jeudi	18:25	19:25	14	151 \$	Angelo
Yoga flow	Jeudi	19:35	20:35	14	151 \$	Sylvie
Yoga	Vendredi	9:30	10:30	14	151 \$	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	12	124 \$	Carmen
● Cardio Pilates	Lundi	12:00	13:00	12	124 \$	Estrela
HIIT et Flexibilité	Lundi	18:00	19:00	12	124 \$	Florina
● Stott Pilates	Lundi	18:10	19:10	13	133 \$	Nancy
● Pilates tonus	Lundi	19:20	20:20	13	133 \$	Nancy
Pilates	Mardi	09:00	10:00	14	143 \$	Stéphanie
Ballon musculation	Mardi	09:30	10:30	14	143 \$	Andrée
Tonus et mobilité	Mardi	10:10	11:10	14	143 \$	Stéphanie
Multifitness	Mardi	10:35	11:35	14	143 \$	Andrée
Barre fitness	Mardi	18:15	19:15	14	143 \$	Catherine
Pilates	Mardi	18:15	19:15	14	143 \$	Estrela
Combo fessiers-abdominaux	Mardi	19:15	20:15	14	143 \$	Carole
Pilates	Mercredi	10:15	11:15	14	143 \$	Andrée
Duo drumfit-étirement	Mercredi	11:20	12:20	14	143 \$	Andrée
Cardio tonus	Mercredi	19:20	20:20	14	143 \$	Carole
Multifitness	Jeudi	10:15	11:15	14	143 \$	Andrée
● Pilates	Jeudi	12:00	13:00	14	143 \$	Florina
Circuit cardio-tonus	Vendredi	09:00	10:00	14	143 \$	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	12	153 \$	Carole
Circuit cardio-tonus	Mardi	18:05	19:05	14	143 \$	Carole
Cardio musculation	Mardi	19:30	20:30	14	143 \$	Melissa
STRONG Nation®	Mercredi	18:20	19:20	14	136 \$	Karine
Step-muscu	Jeudi	19:30	20:30	13	133 \$	Melissa
Fitcamp	Vendredi	12:00	13:00	14	143 \$	Florina
STRONG Nation®	Samedi	9:00	10:00	14	136 \$	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	12	124 \$	Carmen
Mise en forme 50 ans +	Lundi	18:05	19:05	13	133 \$	Carole
Cardio tonus	Mercredi	09:00	10:00	14	143 \$	Carole
Mise en forme 50 ans +	Mercredi	18:10	19:10	14	143 \$	Carole
Cardio tonus douceur	Vendredi	10:15	11:15	14	143 \$	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	14	143 \$	Julie
Zumba® (1h) / Musculation (15min)	Lundi	19:15	20:30	13	156 \$	Karine
● Baladi débutant	Mercredi	11:40	12:40	14	136 \$	Danielle
Zumba®	Mercredi	19:30	20:30	14	136 \$	Karine
Zumba® (faible impact)	Jeudi	9:00	10:00	14	136 \$	Christine
● Baladi	Jeudi	18:20	19:20	14	136 \$	Danielle

(parent-enfant 6 ans et plus)

● Zumba parent-enfant	Dimanche	9:45	10:45	11	Prix adulte: 95 \$ Prix enfant: 55\$	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'automne (du 13 septembre au 20 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 = 144\$ +tx
5 cours = 80\$ +tx

Ateliers spéciaux

ATELIER

Programme RÉEL – Retraite épanouie et loisir :

Du 17 septembre au 29 octobre

Chaque jeudi de 13h30 à 15h

Vous voulez vivre une retraite épanouie et équilibrée avec les loisirs, suivez cette formation enrichissante conçue spécialement pour vous !

GRATUIT



ATELIER

Mon carnet de transition de vie

Du 05 octobre au 23 novembre

Chaque lundi de 13h30 à 15h30

Vous vivez une transition de vie : un départ à la retraite, un déménagement, l'étape du nid vide, une rupture, la perte ou un nouvel emploi etc.. Venez vivre une expérience transformatrice en créant votre «carnet de Transition de vie» qui vous permettra de cheminer et de mettre en image, en mot, en forme le vécu de cette transition.



Pour plus de détails,
consultez notre **site internet!**

fqccl:

Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

Atelier découvertes

Des activités offertes favorisant la participation active de tous !

En partenariat avec :

Québec 



Visitez notre [site internet](#) pour plus de détails !



Club de lecture ôChampfleury

Alerte **nouveauté** :

Pour les amoureux de littérature, joignez-vous au club de lecture ôChampfleury **tous les mardis à 13h30 à compter du mois d'octobre.**

Visitez notre [site internet](#) pour plus de détails !





ô festi fleury



**30 août de
10h à 14h**

UN ÉVÉNEMENT FESTIF,
GRATUIT ET FAMILIAL !

Jeux gonflables, activités sportives, animations et
spectacle, espace pique-nique et plus encore

Découvrez nos loisirs
tout en ayant du plaisir !

 **Champfleury**

 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval

 **LAVAL**

Avec la participation financière de:

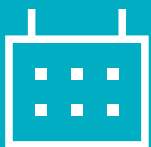
Québec 

En collaboration avec
Carole St-Denis
conseillère municipale
de Champfleury.

Visitez notre **site internet** pour plus de détails !

Location de salle

Des salles
adaptées à
tous vos besoins,
à des tarifs
avantageux!



Période de location
présentement en
cours - **22 juin**
au 23 août

Prochaine période
de location dès le 31
août 2026 -
12 septembre au
18 décembre 2026



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

Agir ensemble. Réussir ensemble.



**Soutenir des projets porteurs,
c'est investir au-delà de l'argent.**

Afin de permettre aux familles d'ici de bénéficier de services de qualité en camp de jour, en loisirs et en animation de la vie de quartier, la Caisse Desjardins du Nord de Laval est fière de contribuer au développement d'un milieu de vie harmonieux et actif grâce à son appui à ôChampfleury.

 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval