



# HORAIRE DES COURS - ÉTÉ 2023 LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL

[www.loisirsstbrunodelaval.com](http://www.loisirsstbrunodelaval.com)



Parc Lausanne (455 rue de Lausanne, Laval, H7M 0B4)

## EMPLACEMENTS:

- #7: Arrière du centre communautaire
- #8: Stationnement du centre Régent-Martimbeau
- #9: Patinoire permanente
- #12: À côté du terrain de baseball
- École Horizon Jeunesse: 155 Bd Sainte-Rose E, Laval, QC H7H 1P2

OUVERT À TOUS ET GRATUIT!

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
JOUR			<b>ZUMBA LOW IMPACT</b> 9h30 à 10h30 avec Nicole Du 28 juin au 16 août 8 semaines #7	<b>ESSETRICS</b> 9h à 10h avec Martine Du 29 juin au 17 août 8 semaines #7	<b>TABATA ET MÉDITATION GUIDÉE</b> 7h45 à 8h45 avec Kati 8 juillet au 19 août Congé 29 juillet et 5 août 5 semaines Point de rencontre devant le centre	<b>FITNESS ET STRETCHING</b> 9h30 à 10h30 avec Maria-Elena Du 2 juillet au 20 août 8 semaines #8
SOIR		<b>FULL BODY WORKOUT</b> 17h à 18h avec Médric Du 25 juillet au 22 août 5 semaines #8		<b>ZUMBA KIDS</b> 18h à 19h avec Karina Du 29 juin au 17 août (congé 20 et 27 juillet) 6 semaines #12	<b>AÉROBIE/TABATA</b> 9h à 10h avec Kati 8 juillet au 19 août Congé 29 juillet 5 août 5 semaines #8	
	<b>ZUMBA FAMILLE</b> 18h à 19h avec Marie-Rose Du 26 juin au 14 août 8 semaines #12	<b>TABATA</b> 18h15 à 19h15 avec Kati 27 juin au 15 août Congé 25 juillet et 1er août 6 semaines #8	<b>TABATA ET MÉDITATION GUIDÉE</b> 18h30 à 19h30 avec Kati 28 juin au 16 août Congé: 26 juillet et 2 août 6 cours Point de rencontre devant le centre	<b>SOCCER RÉCRÉATIF</b> 18h30 à 19h30: 6-8 ans 19h30 à 20h30: 9-11 ans avec Bachar et Yohan Du 13 juillet au 17 août 6 semaines À l'extérieur à l'École Horizon- Jeunesse		<b>BASKETBALL</b> 10h à 11h: 8-10 ans 11h à 12h: 10-15 ans avec Guimauve et Yohan Du 8 juillet au 19 août 7 semaines #9
		<b>COURSE À PIED</b> Débutant: 18h30 à 19h30 Inter-avancé: 19h30 à 20h30 avec Karine Du 27 juin au 22 août (un congé à venir) 8 semaines Point de rencontre devant le centre	<b>STRETCHING/PILATES</b> 19h à 20h avec Martine Du 28 juin au 16 août 8 semaines #12	<b>YOGA IYENGAR</b> 19h à 20h avec Marie-Claire Du 29 juin au 17 août 8 semaines #12		<b>ZUMBA</b> 9h30 à 10h30 avec Christine Du 8 juillet au 19 août 7 semaines #7