



HORAIRE DES COURS - AUTOMNE
2023
LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL
www.loisirsstbrunodelaval.com



LÉGENDE:
ART ET CULTURE
ACTIVITÉS PHYSIQUES
BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE
ACTIVITÉ JEUNES ET FAMILLE
ACTIVITÉ FAMILLE
LANGUE

LIEU/LOCAL
 CC RM: Centre Régent-Martimbeau
 CC L: Centre des Lacasse
 CC PG: Centre Philémon-Gascon
 ÉPV: École Père-Vimont

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATINÉE	CUISINE COLLECTIVE 10h à 13h avec Hélène CC RM / 101 - coût selon les portions À partir du 11 septembre	ESPAGNOL Déb 3: 9h à 10h30 Déb 1: 10h45 à 12h15 avec Maria CC RM / 101 - 116\$ Du 12 sept au 12 déc Congé : aucun (14 cours)	FITNESS TONUS 9h à 10h avec Maria Elena CC RM / 106 - 102 \$ Du 13 sept au 13 déc Congé : aucun (14 cours)	CIRCUIT-ÉQUILIBRE (avec le CATAL) 9h à 10h avec Yuseth CC RM / 117 À venir	STEPS ET ÉTIREMENTS 9h à 10h avec Maria Elena CC RM / 106 - 88\$ Du 15 sept au 8 déc Congé: 6 oct (12 cours)
	ZUMBA LOW IMPACT 10h15 à 11h15 avec Nicole CC RM / 102 - 95\$ Du 11 sept au 11 déc Congé : 9 oct (13 cours)	TAI CHI Déb 2: 9h à 10h15 Déb 1: 10h15 à 11h15 avec Guylaine CC RM / 102 - 111\$/88\$ Du 12 sept au 12 déc Congé: 3 et 10 oct (12 cours)	YOGA DÉTENTE 10h05 à 11h05 avec Maria Elena CC RM / 106 - 110\$ Du 13 sept au 13 déc Congé : aucun (14 cours)	YOGA HATHA 10h à 11h avec Marcella CC RM / 102 - 100\$ Du 14 sept au 14 déc Congé 2 nov (13 cours)	MÉDITATION (virtuel) 9h30 à 11h avec Caroline Virtuel - 112\$ Du 13 oct au 8 déc Congé aucun (9 cours)
	PILATES 2 (avec LSB) 10h à 11h avec CC A / sous-sol Zoom: 80\$ / Hybride: 120\$ Du 11 sept au 4 déc Congé : 9 oct et 6 nov (11)	YOGA VINYASA 10h à 11h avec Marcella CC RM / 106 - 110\$ Du 12 sept au 12 déc Congé aucun (14 cours)	ZUMBA LOW IMPACT 10h15 à 11h15 avec Nicole CC RM / 102 - 102\$ Du 13 sept au 13 déc Congé : aucun (14 cours)	ESPAGNOL AUTOUR DU MONDE (INTERMÉDIAIRE) 10h à 11h30 avec Camila CC RM / 101 - 108\$ Du 21 sept au 14 déc Congé : aucun (13 cours)	FITNESS TONUS 10h05 à 11h05 avec Maria Elena CC RM / 106 - 88\$ Du 15 sept au 8 déc Congé: 6 oct (12 cours)
	PILATES 1 (avec LSB) 11h à 12h avec CC A / sous-sol Zoom: 80\$ / Hybride: 120\$ Du 11 sept au 4 déc Congé : 9 oct et 6 nov (11)				PILATES 1 et 2 (HYBRIDE) (avec LSB) 10h à 11h 11h à 12h avec Marie-France CC A / Sous-sol - Hybride 125\$ / Zoom 80\$ Du 15 sept au 8 déc
APRÈS-MIDI	PROGRAMME MASA 13h à 14h (lundi et mercredi) avec Promot Santé CC RM / 106- gratuit Dates: 18 sept au 4 déc Congé: 9 oct (22 cours)	DANSE EN LIGNE 13h à 14h avec Diane CC RM / 102 - 95\$ Du 12 sept au 12 déc Congé: 3 oct (13 cours)	COURS DE PEINTURE 13h30 à 16h avec Réjean CC PG - 115\$ Du 20 sept au 6 déc Congé : aucun (12 cours)	COURS DE VITRAIL 12h30 à 15h30 avec Jacques CC RM/ 117 - 200\$ Débutant 1: 21 sept au 26 oct Débutant 2: 9 nov au 14 déc Congé: aucun (6 séances)	IPAD 1 (avec LSB) 13h30 à 15h00 avec Ariane CC A / 104 - 45\$ Du 21 sept au 26 oct Congé : aucun (6 cours)
	CROCHET ET TRICOT (avec LSB) 14h à 16h avec Lucie CC A / 104 - 130\$ Du 18 sept au 11 déc Congé : 9 oct (12 cours)	STRETCHING/PILATES 13h à 14h avec Martine CC RM / 106 - 102\$ Du 12 sept au 12 déc Congé : aucun (14 cours)	PROGRAMME MASA 13h à 14h (lundi et mercredi) avec Promot Santé CC RM / 106- gratuit Dates: 18 sept au 4 déc Congé: 9 oct (22 cours)	REMISE EN FORME 13h à 14h avec Martine CC RM / 106 - 102\$ Du 14 sept au 14 déc Congé : aucun (14 cours)	IPAD 2 (avec LSB) 13h30 à 15h00 avec Ariane CC A / 104 - 45 \$ Du 9 nov au 14 déc Congé : aucun (6 cours)
		COURS DE PEINTURE 13h30 à 16h avec Réjean CC PG - 115\$ Du 19 sept au 5 déc Congé : aucun (12 cours)		ATELIER DE PEINTURE 13h à 16h avec Réjean CC PG - 65\$ Du 21 sept au 7 déc Congé : aucun (12 cours)	 VENDREDI ATELIER DE VITRAIL 13h à 16h avec Jacques CC RM/ 117 - 60\$ Du 15 sept au 8 déc Congé: 6 oct et 17 nov
		REMISE EN FORME 14h05 à 15h05 avec Martine CC RM / 106 - 102\$ Du 12 sept au 12 déc Congé : aucun (14 cours)		ESPAGNOL AUTOUR DU MONDE (DÉBUTANT) 13h30 à 15h00 avec Camila CC RM / 101 - 108\$ Du 21 sept au 14 déc Congé : aucun (13 cours)	
			ESSENTRICS 14h05 à 15h05 avec Martine CC RM / 106 - 102\$ Du 14 sept au 14 déc Congé : aucun (14 cours)		



HORAIRE DES COURS - AUTOMNE 2023
LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL
www.loisirsstbrunodelaval.com

LÉGENDE:
ART ET CULTURE
ACTIVITÉS PHYSIQUES
BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE
ACTIVITÉ JEUNES ET FAMILLE
ACTIVITÉ FAMILLE
LANGUES

LIEU/LOCAL
 CC RM: Centre Régent-Martimbeau
 CC L: Centre des Lacasse
 CC PG: Centre Philémon-Gascon
 ÉPV: École Père-Vimont
 EHI: École Horizon Jeunesse



SAMEDI			DIMANCHE				
WEEK-END: AM	KARATÉ (5 ans +) Débutant 1: 9h à 10h Débutant 2: 10h à 11h Intermédiaire: 11h à 12h avec Jean-Michel CC RM / 106 - 78\$ Du 16 sept au 9 déc Congé : 7 oct et 18 nov (11 cours)	SOCCER (5 à 10 ans) 5-6 ans: 9h10 à 10h10 7-8 ans: 10h20 à 11h20 9-10 ans: 11h30 à 12h30 avec Guimauve EPV - 72\$ Du 16 sept au 9 déc Congé 7 oct (12 cours)	ANGLAIS (7-12 ans) Niveau 1: 9h à 10h Niveau 2: 10h10 à 11h10 Niveau 3: 11h20 à 12h20 avec Annie CC RM / 101 - 66\$ Du 16 sept au 9 déc Congé : 7 oct et 18 nov (11 cours)	WEEK-END: PM	PIANO (6 ans+) 9h à 16h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Gilles CC L - 225\$, 300\$, 370\$ Du 17 sept au 10 déc Congé: 8 oct (12 cours)	DESSIN MANGA (7 à 12 ans) (avec LSB) 11h15 à 12h30 avec Litchi CC A 104 - 80\$ Du 16 sept au 9 déc Congé 7 oct (12 cours)	YOGA FAMILLE (2 ans +) Parent ado: 14h à 15h00 Parent enfant: 15h10 à 15h55 avec Marie-Claire CC L - 88\$ Du 17 sept au 10 déc Congé 8 oct (12 cours)
	PIANO (6 ans+) 9h à 16h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Gilles CC L - 225\$, 300\$, 370\$ Du 16 sept au 9 déc Congé: 7 oct (12 cours)	BASKETBALL (6 à 17 ans) 6-8 ans: 9h à 10h 9-11 ans: 10h10 à 11h10 12 ans+: 11h20 à 12h20 avec Biscuit EPV - 72\$ Du 16 sept au 9 déc Congé 7 oct (12 cours)	HOCKEY COSOM (avec LSB)(7 à 12 ans) 7-8 ans: 9h à 10h 9-12 ans: 10h à 11h avec ÉHJ - 75\$ Du q6 sept au 16 déc Congé : 7 oct et 11 nov (12 cours)		MULTI-JEU (3-6 ans) 3-4 ans: 8h45 à 9h35 5-6 ans: 9h45 à 10h35 avec Kati CC RM / 106 - 60\$ Du 17 sept au 10 déc Congé: 8 oct, 5 nov, 19 nov (10 cours)	VOLLEYBALL (9 à 16 ans) 9-12 ans: 13h30 à 14h30 13-16 ans: 14h40 à 15h40 avec Biscuit EHI - 6\$ Du 16 sept au 9 déc Congé 7 oct et 11 nov (11 cours)	ÉCHECS (avec LSB)(8 à 12 ans) 14h à 15h30 avec Alexandre CC A / 104 - 90\$ Du 17 sept au 10 déc Congé : 8 oct. (12 cours)
	ZUMBA 9h45 à 10h45 avec Christine CC L - 88\$ Du 16 sept au 9 déc Congé: 7 oct (12 cours)	BOXE OLYMPIQUE (12-16 ans) (avec LSB) 10h à 11h avec Alexandre CC É - 85\$ Du 16 sept au 16 déc Congé : 7 oct (14 cours)	GUIТАRE 10h à 14h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Roger CC L - 209\$, 275\$, 341\$ Du 16 sept au 9 déc Congé: 7 oct et 18 nov (11 cours)		SP - ARTS (3-5 ans) 10h45 à 11h35 avec Kati CC RM / 106 - 60\$ Du 17 sept au 10 déc Congé: 8 oct, 5 nov, 19 nov (10 cours)	GYM BAMBIN (2 à 6 ans) 2-4 ans :12h30 à 13h20 4-6 ans : 13h30 à 14h20 avec Camille et Léanne CC RM / 106 - 66\$ du 16 sept au 9 déc Congé : 7 oct et 18 nov	DANSE EN LIGNE 18h30 à 19h30 avec Diane CC RM / 102 / 81\$ Du 17 sept au 10 déc Congé: 8 oct et 19 nov (11 cours)
	BOXE (avec LSB) 11h à 12h avec Alexandre CC É - 105\$ Du 16 sept au 16 déc Congé : 7 oct (13 cours)	ART COMMUNAUTAIRE 9h30 à 11h avec Vanessa CC RM - 117 - 90\$ Du 30 sept au 25 nov Congé: 7 oct et 18 nov (7 cours)	DESSIN SUR TABLETTE (avec LSB)(9 à 16 ans) 12h30 à 14h00 avec Ariane CC A / 111 - 85 \$ Du 23 sept au 16 déc Congé : 7 oct (12 cours)		MODÉLISATION 3D (avec LSB) (8 à 16 ans) 11h00 à 12h30 avec Comète CC A / 104 - 90\$ Du 17 sept au 17 déc Congé : aucun (14 cours)	MINI-TENNIS (5 à 12 ans) 5-6 ans: 13h à 14h 7-8 ans: 14h10 à 15h10 9-12 ans: 15h20 à 16h20 avec Guimauve avec Guimauve EPV - 72\$ Du 16 sept au 9 déc Congé 7 oct (12 cours)	



HORAIRE DES ATELIERS - AUTOMNE 2023 LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL - CENTRE RÉGENT- MARTIMBEAU



ATELIER DE CUISINE ET PÂTISSERIE

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Mercredi	27 septembre	19h à 20h	Adultes	Conférence NOUrrissante	117	28\$
Samedi	14 octobre	12h30 à 16h30	12 ans+	Boulangerie avec Laurent	103	80\$
Dimanche	15 octobre	9h à 12h	12 ans+	Croissant	103	70\$
Dimanche	26 novembre	9h30 à 12h	12 ans+	Caramel dans tous ses états	103	70\$
Dimanche	26 novembre	13h à 15h30	12 ans+	Macarons parisiens	103	70\$
Samedi	16 décembre	9h à 12h	12 ans+	Chocolat de Noël	103	75\$
Dimanche	17 décembre	10h à 12h	5 à 12 ans	Pingouin en chocolat au lait	103	40\$

ATELIER DE CUISINE ET NUTRITION EN PARTENARIAT AVEC DIABÈTE LAVAL

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Mardi	À venir	13h à 15h30 OU 18h30 à 20h30	Adultes	À venir	103	À venir

Ateliers à chaque mois!

FORMATIONS POUR JEUNES AVEC NATHALIE

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Dimanche	17 septembre	13h à 16h15	8 ans +	Formation « Je me garde + frère/soeur »	101	40\$
Dimanche	15 octobre	9h30 à 16h	10 ans +	Formation « Je garde... aussi chez d'autres familles »	101	50\$
Dimanche	15 octobre	13h à 16h	10 ans +	Formation « Je garde - 2e partie -pm »	101	30\$
Dimanche	12 novembre	13h à 16h15	8 ans +	Formation « Je me garde + frère/soeur »	101	40\$
Dimanche	3 décembre	9h30 à 16h	10 ans +	Formation « Je garde... aussi chez d'autres familles »	101	50\$
Dimanche	3 décembre	13h à 16h	10 ans +	Formation « Je garde - Je garde - 2e partie -pm »	101	30\$

ATELIERS CONFIANCE

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Vendredi	13 au 27 octobre	18h30 à 20h15	10-13 ans	Atelier de confiance avec Kati	101	45\$
Vendredi	10 nov, 24 nov et 8 déc	18h30 à 20h15	10-13 ans	Atelier de confiance avec Kati	101	45\$

ATELIERS SLIME

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Samedi	23 septembre	11h30 à 12h30	6 à 12 ans	Slime pommes avec Vanessa	117	20\$
Samedi	21 octobre	11h30 à 12h30	6 à 12 ans	Slime Halloween avec Vanessa	117	20\$
Samedi	11 novembre	11h30 à 12h30	6 à 12 ans	Slime d'automne avec Vanessa	117	20\$
Samedi	2 décembre	11h30 à 12h30	6 à 12 ans	Slime de Noël avec Vanessa	117	20\$

ATELIERS CARTE POP-UP

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Samedi	28 octobre	11h30 à 12h30	6 à 12 ans	Carte Pop-up de Halloween avec Vanessa	117	20\$
Vendredi	1 décembre	18h30 à 19h30	6 à 12 ans	Carte Pop-up de Noël avec Vanessa	117	20\$

ATELIERS ÉCO-ART

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Samedi	30 septembre	11h30 à 13h	6 à 12 ans	Éco-art pommier avec Vanessa	117	25\$
Samedi	2 décembre	9h30 à 11h	6 à 12 ans	Éco-art sapin de Noël avec Vanessa	117	25\$

ATELIERS D'ARTS

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Mardi	3 octobre	18h30 à 20h30	Adultes	La vague (technique de pouring) avec Patricia	117	75\$
Mardi	7 novembre	18h30 à 20h30	Adultes	Sous-verres en epoxy avec Patricia	117	75\$
Mardi	5 décembre	18h30 à 19h45	6 à 12 ans	Le collage avec Patricia	117	30\$