



Loisirs St-Bruno de Laval - Programmation hiver 2023
 Activités jeunes, adultes et familles
www.loisirsstbrunodelaval.com



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI			DIMANCHE
AVANT-MIDI								
Fitness Tonus avec Maria Elena Heure: 9h à 10h Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 6 février au 3 avril Congé: 27 février (8 cours) Coût: 60\$	Espagnol avec Maria Débutant 1: 9h à 10h30 Avancé 1: 10h45 à 12h15 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 28 février (13 cours) Coût: 108\$	Cardio-bébé avec Kati Heure: 9h à 10h Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 et 22 mars (12 cours) Coût: 88\$	Espagnol autour du monde intermédiaire avec Camila Heure: 10h à 11h30 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 108\$	Station Bootcamp/stretching avec Maria Elena Heure: 9h à 10h Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 3 février au 14 avril Congé: 3 mars et 7 avril (9 cours) Coût: 67\$	Tabata en raquette avec Kati Heure: 8h à 8h45 Lieu-Local: Parc Lausanne Dates: 14 janvier au 18 février Congé: aucun (6 cours) Coût: 45\$	Aérobic avec Kati Heure: 9h à 9h45 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4-18-25 mars et 8 avril (9 cours) Coût: 67\$	Anglais avec Annie (7 à 12 ans) Niveau 1: 9h à 10h Niveau 2: 10h10 à 11h10 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4-18 mars et 8 avril (10 cours) Coût: 60\$	Piano avec Gilles (6 ans+) sur rdv Heure: 9h à 16h30 (30, 45 ou 60 mins) Lieu-Local: CC L Dates: 15 janvier au 16 avril Congé: 5 mars et 9 avril (12 cours) Coût: 225\$, 300\$, 370\$
Station Bootcamp/stretching avec Maria Elena Heure: 10h05 à 11h05 Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 6 février au 3 avril Congé: 27 février (8 cours) Coût: 60\$	Tai Chi débutant avec Guylaine Heure: 10h à 11h15 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 28 février (13 cours) Coût: 120\$	Fitness Tonus avec Maria Elena Heure: 9h à 10h Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 1 mars (10 cours) Coût: 74\$	Cardio sur chaise* Heure: 10h à 11h Lieu-Local: CC A - 105 Dates: 12 janvier au 27 avril Congé: 23 février, 2 mars et 6 avril (13 cours) Coût: 105\$	Méditation avec Caroline Heure: 9h30 à 10h30 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 13 janvier au 14 avril Congé: 3 mars et 7 avril (12 cours) Coût: 99\$	Karaté avec Jean-Michel Débutant 1: 9h à 10h Débutant 2: 10h à 11h Intermédiaire: 11h à 12h Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4-18 mars et 8 avril (10 cours) Coût: 71\$	Initiation au patin (5-10 ans) Groupe 1: 9h à 9h50 Groupe 2: 10h à 10h50 Groupe 3: 11h à 11h50 Lieu-Local: Patinoire extérieure Dates: 14 janvier au 18 février Congé: Entre 3 et 6 cours Coût: 20\$	Basketball (6 à 17 ans) 6-8 ans: 9h à 10h 9-11 ans: 10h10 à 11h10 12 ans+: 11h20 à 12h20 6-8 ans: 12h30 à 13h30 Lieu-Local: ÉPV Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 4 mars et 8 avril (12 cours) Coût: 72\$	SP - ARTS avec Kati (3-5 ans) Heure: 10h45 à 11h35 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 15 janvier au 16 avril Congé: 5, 19 et 26 mars et 9 avril (10 cours) Coût: 60\$
Initiation au Ipad 2 avec Ariane* Heure: 10h à 11h30 Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 16 janvier au 20 février Congé: aucun (6 cours) Coût: 40\$	Yoga Vini avec Carmen Heure: 10h à 11h30 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 17 janvier au 11 avril Congé: 28 février (12 cours) Coût: 105\$	Yoga détente avec Maria Elena Heure: 10h05 à 11h05 Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 1 février au 12 avril Congé: 1 mars (10 cours) Coût: 74\$		Autohypnose avec Caroline Heure: 10h40 à 12h10 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 13 janvier au 14 avril Congé: 3 mars et 7 avril (12 cours) Coût: 105\$	Piano avec Gilles (6 ans+) sur rdv Heure: 9h à 16h30 (30, 45 ou 60 mins) Lieu-Local: CC L Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 4 mars et 8 avril (12 cours) Coût: 225\$, 300\$, 370\$	Hockey cosom avec Edouard (7 à 12 ans)* 7-8 ans: 9h à 10h 9-12 ans: 10h à 11h Lieu-Local: ÉHI Dates: 14 janvier au 29 avril Congé: 4 mars et 8 avril (14 cours) Coût: 80\$	Soccer (5 à 10 ans) 5-6 ans: 9h10 à 10h10 7-8 ans: 10h20 à 11h20 9-10 ans: 11h30 à 12h30 Lieu-Local: ÉPV Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 28 janvier, 4 mars et 8 avril (11 cours) Coût: 66\$	Multi-jeux avec Kati (3-6 ans) 3-4 ans: 8h45 à 9h35 5-6 ans: 9h45 à 10h35 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 15 janvier au 16 avril Congé: 5, 19 et 26 mars et 9 avril (10 cours) Coût: 60\$
Pilates 1 (Hybride ou Zoom*) Heure: 11h15 à 12h15 Lieu-Local: CC A - Sous-sol Dates: 16 janvier au 24 avril Congé: 27 février et 10 avril (13 cours) Coût Hybride: 125\$ Zoom: 80\$	Équilibre et stabilité* Heure: 9h à 10h Lieu-Local: CC A - 105 Dates: 10 janvier au 25 avril Congé: 21-28 février et 11 avril (13 cours) Coût: 105\$	Espagnol autour du monde débutant 2 avec Camila Heure: 10h à 11h30 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars (13 cours) Coût: 108\$	*En partenariat avec les Loisirs Ste-Béatrice Liste des locaux: CC RM: Centre communautaire Régent-Martimbeau CC L: Centre communautaire des Lacasse CC PG: Centre communautaire Philémon-Gascon CC A: Centre communautaire Auteuil CC PÉ: Centre communautaire Parc des Érables ÉODJ: École Odysseé des jeunes ÉHI: École Horizon Jeunesse - A la palestre ÉPV: École Père-Vimont ÉCB: École Charles-Bruneau	Pilates niveau 1 (Hybride)* Heure: 11h à 12h Lieu-Local: CC A - Sous-sol Dates: 20 janvier au 28 avril Congé: 3 mars et 7 avril (13 cours) Coût: 125\$	Boxe Olympique avec Alexandre (12 à 16 ans)* Heure: 10h à 11h Lieu-Local: CC PÉ Dates: 14 janvier au 29 avril Congé: 4 mars et 8 avril (14 cours) Coût: 85\$	Guitare avec Roger (6 ans+) sur rdv Heure: 10h à 14h (30, 45 ou 60 mins) Lieu-Local: CC RM - 104 Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4-18 mars et 8 avril (10 cours) Coût: 190\$, 250\$, 310\$	Zumba avec Christine Heure: 10h à 11h Lieu-Local: CC L Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 4 mars et 8 avril (12 cours) Coût: 88\$	Dessin sur tablette avec Ariane (9-16 ans)* Heure: 10h15 à 11h45 Lieu-Local: CC A - 111 Dates: 15 janvier au 30 avril Congé: 5 mars et 9 avril (14 cours) Coût: 85\$
Boxe Olympique avec Alexandre* Heure: 11h à 12h Lieu-Local: CC PÉ Dates: 14 janvier au 29 avril Congé: 4 mars et 8 avril (14 cours) Coût: 110\$		Zumba Low Impact avec Nicole Heure: 10h15 à 11h15 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars (13 cours) Coût: 95\$					Photographie avec Robert (sorties thématiques) Heure: 10h à 12h30 (approximatif) Lieu-Local: Sorties thématiques Dates: dimanche 15 janvier samedi 21 janvier dimanche 5 février Coût: à venir	

Légende:

Art et culture
Activités physiques
Bien-être et détente

Activités jeunes
Activités parent enfant
Langue



Loisirs St-Bruno de Laval - Programmation hiver 2023
 Activités jeunes, adultes et familles
www.loisirsstbrunodelaval.com



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
APRÈS-MIDI							
Initiation au Ipad 3 avec Ariane*	Danse en ligne avec Diane	Cours de peinture avec Réjean	Remise en forme avec Martine	Atelier et cours d'initiation au vitrail avec Jacques	Gym bambin (2 à 6 ans)	Modélisation 3D (8 ans+)*	Échecs avec Alexandre (7-12 ans)*
Heure: 12h à 13h30 Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 16 janvier au 20 février Congé: aucun (6 cours) Coût: 40\$	Heure: 13h à 14h Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 28 février (13 cours) Coût: 95\$	Heure: 13h30 à 16h Lieu-Local: CC PG - 06 Dates: 11 janvier au 31 mai Congé: 1 mars et 12 avril (19 cours) Coût hiver printemps: 182\$ Coût hiver seulement: 115\$	Heure: 13h à 14h Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 9 mars (13 cours) Coût: 95\$	Heure: 13h30 à 16h ou 19h à 22h Lieu-Local: CC RM - 117 Dates: 13 janvier au 17 février Congé: 3 mars et 7 avril (6 cours) Coût cours: 192\$ Atelier libre: 33\$	2 à 4 ans: 12h30 à 13h20 4 à 6 ans: 13h30 à 14h20 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 18 février, 4-18 mars et 8 avril (10 cours) Coût: 60\$	Heure: 12h30 à 14h Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 14 janvier au 29 avril Congé: 4 et 8 avril (14 cours) Coût: 85\$	Heure: 14h à 15h30 Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 15 janvier au 2 avril Congé: 5 mars (11 cours) Coût: 75\$
Crochet tricot avec Lucie*	Stretching avec Martine		Atelier de peinture avec Réjean	Guitare avec Roger (6 ans+) sur rdv	Yoga parent enfant avec Sarah-Maude (3 à 17 ans)	Mini-tennis (5 à 12 ans)	
Heure: 14h à 16h Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 16 janvier au 17 avril Congé: 27 février et 10 avril (12 cours) Coût: 125\$	Heure: 13h à 14h Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 7 mars (13 cours) Coût: 95\$		Heure: 13h à 16h Lieu-Local: CC PG - 06 Dates: 12 janvier au 1 juin Congé: 2 mars et 13 avril (19 cours) Coût hiver-printemps: 103\$ Coût hiver seulement: 65\$	Heure: 15h30 à 21h (30, 45 ou 60 mins) Lieu-Local: CC RM - 104 Dates: 13 janvier au 14 avril Congé: 3 mars et 7 avril (12 cours) Coût: 225\$, 300\$, 370\$	Parent enfant: 13h à 14h Parent ado: 15h10 à 16h10 Lieu-Local: CC L Dates: 14 janv, 28 janv, 11 fév, 25 fév, 11 mars, 25 mars Congé: aucun (6 cours) Coût: 44\$	5-6 ans: 13h à 14h 6-8 ans: 14h10 à 15h10 9-12 ans: 15h20 à 16h20 Lieu-Local: ÉPV Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 28 janvier, 4 mars et 8 avril (11 cours) Coût: 66\$	
	Cours de peinture avec Réjean		Essentrics avec Martine	Yoga sur chaise (via Zoom)*	Yoga doux avec Sarah-Maude	Volleyball (9-16 ans)	
	Heure: 13h30 à 16h Lieu-Local: CC PG - 06 Dates: 10 janvier au 30 mai Congé: 28 fév et 11 avril (19 cours) Coût hiver printemps: 182\$ Coût hiver seulement: 115\$		Heure: 14h05 à 15h05 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 9 mars (13 cours) Coût: 95\$	Heure: 16h30 à 17h30 Lieu-Local: Zoom Dates: 19 janvier au 20 avril Congé: 2 mars et 6 avril (12 cours) Coût: 85\$	Heure: 14h05 à 15h05 Lieu-Local: CC L Dates: 14 janv, 28 janv, 11 fév, 25 fév, 11 mars, 25 mars Congé: aucun (6 cours) Coût: 44\$	9-12 ans: 14h à 15h 13-16 ans: 15h10 à 16h10 Lieu-Local: ÉPV Dates: 14 janvier au 15 avril Congé: 4 mars et 8 avril (12 cours) Coût: 72\$	
	Remise en forme avec Martine						
	Heure: 14h05 à 15h05 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 9 mars (13 cours) Coût: 95\$						
		*En partenariat avec les Loisirs Ste-Béatrice					
		Liste des locaux: CC RM: Centre communautaire Régent-Martimbeau (anciennement Lausanne) CC L: Centre communautaire des Lacasse CC PG: Centre communautaire Philémon-Gascon CC A: Centre communautaire Auteuil	CC PÉ: Centre communautaire Parc des Érables ÉODJ: École Odyssée des jeunes ÉHJ: École Horizon Jeunesse - À la palestra ÉPV: École Père-Vimont ÉCB: École Charles-Bruneau				
					Légende:		
					Art et culture	Activités jeunes	
					Activités physiques	Activités parent enfant	
					Bien-être et détente	Langue	



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE			
SOIRÉE								
<p>Zumba parent enfant avec Marie-Rose (6 ans+)</p> <p>Heure: 17h15 à 18h15 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février (12 cours) Coût: 88\$</p>	<p>Espagnol avec Maria</p> <p>Intermédiaire 1: 18h à 19h30 Débutant 2: 19h45 à 21h15 Lieu-Local: CC RM - 117 Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février (12 cours) Coût: 99\$</p>	<p>Théâtre et improvisation (8-12 ans)*</p> <p>Heure: 18h à 19h Lieu-Local: CC A - 111 Dates: 31 janvier au 25 avril Congé: 28 février (12 cours) Coût: 80\$</p>	<p>Circuit cardio avec Kati</p> <p>Heure: 17h30 à 18h30 Lieu-Local: CC L Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars et 22 mars (12 cours) Coût: 88\$</p>	<p>Espagnol conversation avec Camila</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC RM - 104 Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars (13 cours) Coût: 108\$</p>	<p>Tabata parent-ado avec Kati (11 à 17 ans)</p> <p>Heure: 17h40 à 18h25 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars et 23 mars (12 cours) Coût: 66\$</p>	<p>Zumba Kids avec Karina (6 à 12 ans)</p> <p>Heure: 18h à 19h Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 16 février et 2 mars (12 cours) Coût: 72\$</p>	<p>Atelier de confiance avec Kati (10-12 ans)</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC RM - 101 Groupe 1: 20 janv, 3 fév, 17 fév Groupe 2: 10 mars, 24 mars et 14 avril Coût: 40\$</p>	<p>Danse en ligne avec Diane</p> <p>Heure: 18h30 à 19h30 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 15 janvier au 16 avril Congé: 5 mars, 19 mars et 9 avril (11 cours) Coût: 81\$</p>
<p>Strong Nation avec Lyane* (hybride)</p> <p>Heure: 18h15 à 19h15 Lieu-Local: CC A - Sous-sol Dates: 9 janvier au 24 avril Congé: 27 février (15 cours) Coût: 115\$</p>	<p>Bootcamp avec Maria</p> <p>Heure: 18h15 à 19h15 Lieu-Local: CC RM - 106 Dates: 6 février au 3 avril Congé: 27 février (8 cours) Coût: 60\$</p>	<p>Initiation aux arts martiaux avec Bassam*</p> <p>5-8 ans: 18h à 19h 7-10 ans: 19h à 20h Lieu-Local: CC PÉ Dates: 17 janvier au 25 avril Congé: 28 février (14 cours) Coût: 85\$</p>	<p>Circuit musculation avec Kati</p> <p>Heure: 18h35 à 19h35 Lieu-Local: CC L Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars et 22 mars (12 cours) Coût: 88\$</p>	<p>Crochet tricot avec Lucie*</p> <p>Heure: 18h30 à 20h30 Lieu-Local: CC RM - 105 Dates: 18 janvier au 12 avril Congé: 1 mars (12 cours) Coût: 125\$</p>	<p>Dessin avec Ala (6 à 17 ans)</p> <p>6-8 ans: 18h30 à 19h30 9-12 ans: 19h30 à 20h30 13 à 17 ans: 20h30 à 21h30 Lieu-Local: CC RM - 117 Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 78\$</p>	<p>Anglais parent enfant avec Annie</p> <p>Heure: 18h15 à 19h15 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 95\$</p>	<p>Atelier: réaliser mes objectifs avec Kati</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 13 janv, 10 février et 31 mars Coût: 60\$</p>	
<p>Anglais conversation avec Lydia*</p> <p>Niveau 1: 18h30 à 19h55 Niveau 2: 20h05 à 21h30 Lieu-Local: CC A - 111 Dates: 23 janvier au 24 avril Congé: 27 février et 10 avril (12 cours) Coût: 115\$</p>	<p>Combo Tabata/Aérobic avec Kati</p> <p>Heure: 18h30 à 19h30 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février et 20 mars (11 cours) Coût: 81\$</p>	<p>Piano avec Gilles (6 ans+) sur rdv</p> <p>Heure: 18h30 à 21h (30, 45 ou 60 mins) Lieu-Local: CC L Dates: 10 janvier au 4 avril Congé: 28 février (12 cours) Coût: 225\$, 300\$, 370\$</p>	<p>Tai Chi avec Guylaine</p> <p>Intermédiaire: 18h30 à 19h45 Débutant: 20h à 21h Lieu-Local: CC PG - 02 Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars (13 cours) Coût: Intermédiaire: 120\$ Débutant: 95\$</p>	<p>Tabata avec Kati</p> <p>Heure: 18h30 à 19h30 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars et 23 mars (12 cours) Coût: 88\$</p>	<p>Cours d'initiation au vitrail avec Jacques</p> <p>Heure: 13h30 à 16h ou 19h à 22h Lieu-Local: CC RM - 117 Dates: 13 janvier au 17 février Congé: 3 mars et 7 avril (6 cours) Coût cours: 192\$ Atelier libre: 33\$</p>			
<p>Couture et patron avec Nirlande*</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 23 janvier au 24 avril Congé: 27 février et 10 avril (12 cours) Coût: 130\$</p>	<p>Couture et patron avec Nirlande*</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 24 janvier au 25 avril Congé: 28 février et 11 avril (12 cours) Coût: 130\$</p>	*En partenariat avec les Loisirs Ste-Béatrice				<p>Échecs avec Alexandre (8-14 ans)</p> <p>Heure: 18h30 à 20h Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 20 janvier au 21 avril Congé: 3 mars et 7 avril (12 cours) Coût: 80\$</p>		
	<p>Atelier d'écriture avec Amélie</p> <p>Heure: 18h45 à 20h45 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 10 janvier, 24 janvier, 7 février, 21 février, 7 mars, 21 mars (6 cours) Coût: 83\$</p>	<p>Liste des locaux: CC RM: Centre communautaire Régent-Martimbeau (anciennement Lausanne) CC L: Centre communautaire des Lacasse CC PG: Centre communautaire Philémon-Gascon CC A: Centre communautaire Auteuil CC PÉ: Centre communautaire Parc des Érables ÉODI: École Odyssee des jeunes ÉHI: École Horizon Jeunesse - À la palestres ÉPV: École Père-Vimont ÉCB: École Charles-Bruneau</p>						

Légende:

Art et culture	Activités jeunes
Activités physiques	Activités parent enfant
Bien-être et détente	Langue



LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI
SOIRÉE (SUITE)						
Volleyball avec Marissa (13-16 ans)* Heure: 19h à 20h Lieu-Local: ÉHJ Dates: 16 janvier au 24 avril Congé: 27 février et 10 avril (13 cours) Coût: 80\$	Relaxation et méditation guidée avec Kati Heure: 19h35 à 20h05 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février et 20 mars (11 cours) Coût: 40\$	Yoga Iyengar avec Marie-Claire Heure: 19h45 à 20h45 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 10 janvier au 11 avril Congé: 28 février (13 cours) Coût: 102\$	Dessin corps humain avec Ariane* Heure: 19h à 20h30 Lieu-Local: CC A - 104 Dates: 18 janvier au 5 avril Congé: 1 mars (11 cours) Coût: 90\$	Zumba avec Christine Heure: 19h15 à 20h15 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 95\$	Anglais avec Annie (13 à 17 ans) Heure: 19h25 à 20h25 Lieu-Local: CC RM - 101 Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 78\$	Soccer avec Yann (11-13 ans) Heure: 19h30 à 20h45 Lieu-Local: ÉHJ Dates: 13 janvier au 28 avril Congé: 3 et 31 mars et 7 avril (13 cours) Coût: 80\$
Zumba avec Christine Heure: 19h30 à 20h30 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février (12 cours) Coût: 88\$	Course à pied avec Karine Intermédiaire: 19h30 à 20h30 Lieu-Local: Parc Lausanne Dates: 9 janvier au 27 mars Congé: 2 congés à déterminer (10 cours) Coût: 69\$	Badminton libre Heure: 20h à 22h Lieu-Local: ÉODJ Dates: 10 janvier au 13 juin Congé: 28 février (22 cours) Coût: 144\$	Boxe Olympique avec Alexandre* Heure: 19h30 à 20h30 Lieu-Local: CC PÉ Dates: 11 janvier au 26 avril Congé: 1 mars et 5 avril (14 cours) Coût: 110\$	Danse en ligne avec Diane Heure: 19h45 à 20h45 Lieu-Local: CC RM - 102AB Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 95\$	Volleyball libre Heure: 20h à 22h Lieu-Local: ÉODJ Dates: 12 janvier au 15 juin Congé: 16 fév, 2 mars et 6 avril (20 cours) Coût: 126\$	Hockey cosom libre Heure: 20h30 à 22h À venir
Yoga stretching (post-entraînement) avec Marie-Claire Heure: 21h à 22h Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 9 janvier au 3 avril Congé: 27 février (12 cours) Coût: 94\$		Yoga Hatha (Hybride ou Zoom)* Heure: 20h15 à 21h30 Lieu-Local: CC A - Sous-sol Dates: 17 janvier au 25 avril Congé: 28 février et 11 avril (13 cours) Coût Hybride: 135\$ Zoom seulement: 80\$	Relaxation et méditation guidée avec Kati Heure: 19h40 à 20h10 Lieu-Local: CC L Dates: 11 janvier au 12 avril Congé: 1 mars et 22 mars (12 cours) Coût: 44\$	Yoga Iyengar avec Marie-Claire Heure: 20h30 à 21h30 Lieu-Local: CC RM - 106ABC Dates: 12 janvier au 13 avril Congé: 2 mars (13 cours) Coût: 102\$		

*En partenariat avec les Loisirs Ste-Béatrice

Liste des locaux:

CC RM: Centre communautaire Régent-Martimbeau (anciennement Lausanne)
 CC L: Centre communautaire des Lacasse
 CC PG: Centre communautaire Philémon-Gascon
 CC A: Centre communautaire Auteuil

CC PÉ: Centre communautaire Parc des Érables
 ÉODJ: École Odyssée des jeunes
 ÉHJ: École Horizon Jeunesse - À la palestra
 ÉPV: École Père-Vimont
 ÉCB: École Charles-Bruneau

Légende:

Art et culture	Activités jeunes
Activités physiques	Activités parent enfant
Bien-être et détente	Langue



Loisirs St-Bruno de Laval - Programmation hiver 2023
Ateliers ponctuels au centre Régent-Martimbeau
www.loisirsstbrunodelaval.com



ATELIER DE CUISINE et PÂTISSERIE

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Jeudi	9 mars	9h30 à 11h45	Adultes	Atelier video frigo en partenariat avec Groupe Promo Santé et le CATAL	Centre Le Sorbier	Gratuit
Samedi	21 janvier	9h à 12h	12 ans+	Croissants et chocolatinnes avec Laurent	103	60\$
Samedi	4, 11 et 18 février	10h à 12h	7 à 13 ans	Brigade des Mini-Chefs avec Justine 4 Février : Fajitas de tofu et ses garnitures 11 Février : Croquettes de quinoa et salade de légumes croquant 18 Février : Tofu parmigiana et linguine aux herbes	103	90\$
Samedi	25 mars	10h à 12h OU 13h à 15h	7 à 12 ans	Lunch parent enfant avec Justine	103	55\$
Dimanche	22 janvier	12h30 à 16h30	12 ans+	Initiation à la boulangerie avec Laurent	103	70\$
Dimanche	29 janvier	13h à 15h30	12 ans+	Macarons parisiens	103	60\$

D'autres à venir!

ATELIER DE CUISINE ET NUTRITION EN PARTENARIAT AVEC DIABÈTE LAVAL

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Mardi				À venir		

FORMATIONS POUR JEUNES AVEC NATHALIE

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Dimanche	29 janvier	13h à 16h	8 ans +	Formation « Je me garde + frère/soeur »	101	40\$
Dimanche	12 février	9h30 à 15h30	10 ans +	Formation « Je garde - Incluant Je me garde »	101	50\$
Dimanche	12 février	13h à 15h30	10 ans +	Formation « Je garde - portion gardiennage seulement »	101	30\$
Dimanche	12 mars	13h à 16h	8 ans +	Formation « Je me garde + frère/soeur »	101	40\$
Dimanche	26 mars	9h30 à 15h30	10 ans +	Formation « Je garde - Incluant Je me garde »	101	50\$
Dimanche	26 mars	13h à 15h30	10 ans +	Formation « Je garde - portion gardiennage seulement »	101	30\$

ATELIERS CONFIANCE ET OBJECTIFS

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Vendredi	Groupe 1: 20 janv, 3 fév, 17 fév	18h30 à 20h	10-14 ans	Atelier de confiance avec Kati	101	40\$
Vendredi	Groupe 2: 10 mars, 24 mars et 14 avril	18h30 à 20h	10-14 ans	Atelier de confiance avec Kati	101	40\$
Vendredi	13 janv, 10 février et 31 mars	18h30 à 20h	Adultes	Atelier: réaliser nos objectifs!	101	60\$

ATELIERS SLIME

Jour	Date	Heure	Âge	Atelier	Local	Coût
Samedi	14 janvier	11h à 12h	6 à 12 ans	Slime d'hiver	117	20\$
Samedi	11 février	11h à 12h	6 à 12 ans	Slime de la St-Valentin	117	20\$
Samedi	11 mars	11h à 12h	6 à 12 ans	Slime de la St-Patrick	117	20\$
Samedi	1er avril	11h à 12h	6 à 12 ans	Slime Poisson d'avril	117	20\$