



**HORAIRE DES COURS - PRINTEMPS 2023**  
**LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL**  
[www.loisirsstbrunodelaval.com](http://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  
 EPV: École Père-Vimont

MATINÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
<b>FITNESS TONUS</b> 9h à 10h avec Maria Elena CC RM / 106 - 53\$ Du 24 avril au 12 juin Congé 22 mai (7 cours)	<b>ESPAGNOL DÉBUTANT 2</b> 9h à 10h30 avec Maria CC RM / 101 - 67\$ Du 25 avril au 13 juin Aucun congé (8 cours)	<b>FITNESS TONUS</b> 9h à 10h avec Maria Elena CC RM / 106 - 60\$ Du 26 avril au 14 juin Aucun congé (8 cours)	<b>ESPAGNOL AUTOUR DU MONDE</b> 10h à 12h avec Camila CC RM / 101 - 56\$ Du 20 avril au 18 mai Aucun congé (5 cours)	<b>STEPS ET ÉTIREMENTS</b> 9h à 10h avec Maria Elena CC RM / 102 - 60\$ Du 28 avril au 16 juin Aucun congé (8 cours)	<b>KARATÉ (5 ans +)</b> Débutant 1: 9h à 10h Débutant 2: 10h à 11h Intermédiaire: 11h à 12h avec Jean-Michel CC RM / 106 - 42\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 3 juin (6 cours)	<b>SOCCER (5 à 10 ans)</b> 5-6 ans: 9h10 à 10h10 7-8 ans: 10h20 à 11h20 9-10 ans: 11h30 à 12h30 avec Guimauve EPV - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 6 mai (6 cours)	<b>PIANO (6 ans+)</b> 9h à 16h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Gilles CC L - 133\$, 175\$, 217\$ Du 30 avril au 11 juin Aucun congé (7 cours)	<b>TABATA ET MÉDITATION GUIDÉE MIXTE</b> 7h45 à 8h30 avec Kati PL - 30\$ Du 30 avril au 11 juin Congé le 7 mai et 4 juin (5 cours)
<b>CUISINE COLLECTIVE</b> 10h à 13h avec Héléne CC RM / 101 - coût selon les portions À partir du 17 avril	<b>TAI CHI DÉBUTANT</b> 10h à 11h15 avec Guylaine CC RM / 102 - 74\$ Du 25 avril au 13 juin Aucun congé (8 cours)	<b>YOGA DÉTENTE</b> 10h05 à 11h05 avec Maria Elena CC RM / 106 - 62\$ Du 26 avril au 14 juin Aucun congé (8 cours)	<b>CIRCUIT-ÉQUILIBRE (avec le CATAL)</b> 9h à 10h avec Yuseth CC RM / 117 - 60\$ Du 13 avril au 15 juin Aucun congé (10 cours)	<b>PILATES 1 (avec LSB)</b> 11h à 12h avec Marie-France CC A / Sous-sol - Hybride 50\$ / Zoom 45\$ Du 5 mai au 9 juin Aucun congé (6 cours)	<b>ANGLAIS (7-12 ans)</b> Niveau 1: 9h à 10h Niveau 2: 10h10 à 11h10 avec Annie CC RM / 101 - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 3 juin (6 cours)	<b>GUIWARE (6 ans+)</b> 10h à 12h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Roger CC RM / 104 - 114\$, 150\$, 186\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 3 juin (6 cours)	<b>MULTI-JEUX (3-6 ans)</b> 3-4 ans: 8h45 à 9h35 5-6 ans: 9h45 à 10h35 avec Kati CC RM / 102 - 40\$ Du 30 avril au 11 juin Congé le 7 mai et 4 juin (5 cours)	<b>SP - ARTS (3-5 ans)</b> 10h45 à 11h35 avec Kati CC RM / 102 - 40\$ Du 30 avril au 11 juin Congé le 7 mai et 4 juin (5 cours)
	<b>ANIME MOI (avec le CATAL)</b> 10h à 11h avec Mélanie CC RM / 117 - Gratuit Du 11 avril au 13 juin Aucun congé (10 cours)	<b>ZUMBA LOW IMPACT</b> 10h15 à 11h15 avec Nicole CC RM / 102 - 60\$ Du 26 avril au 14 juin Aucun congé (8 cours)			<b>PIANO (6 ans+)</b> 9h à 16h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Gilles CC L - 133\$, 175\$, 217\$ Du 29 avril au 10 juin Aucun congé (7 cours)	<b>BASKETBALL (6 à 17 ans)</b> 6-8 ans: 9h à 10h 9-11 ans: 10h10 à 11h10 12 ans+: 11h20 à 12h20 avec Yohan EPV - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 6 mai (6 cours)		

APRÈS-MIDI

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CUISINE COLLECTIVE</b> 14h à 17h avec Marylène CC RM / 101 - coût selon les portions À partir du 14 avril	<b>DANSE EN LIGNE</b> 13h à 14h avec Diane CC RM / 102 - 60\$ Du 25 avril au 13 juin Aucun congé (8 cours)	<b>COURS DE PEINTURE</b> 13h30 à 16h avec Réjean CC PG - 67\$ Du 18 avril au 30 mai Aucun congé (7 cours)	<b>COURS DE PEINTURE</b> 13h30 à 16h avec Réjean CC PG - 67\$ Du 19 avril au 31 mai Aucun congé (7 cours)	<b>REMISE EN FORME</b> 13h à 14h avec Martine CC RM / 106 - 60\$ Du 27 avril au 15 juin Aucun congé (8 cours)	<b>ESSENTRICS</b> 14h05 à 15h05 avec Martine CC RM / 106 - 60\$ Du 27 avril au 15 juin Aucun congé (8 cours)
<b>PROGRAMME MASA</b> 13h à 14h (lundi et mercredi) avec Claudiane CC RM / 106- gratuit Du 3 avril au 19 juin Congé 10 avril et 22 mai (22 cours)	<b>STRETCHING/PILATES</b> 13h à 14h avec Martine CC RM / 106 - 60\$ Du 25 avril au 13 juin Aucun congé (8 cours)	<b>REMISE EN FORME</b> 14h05 à 15h05 avec Réjean CC RM / 106 - 60\$ Du 25 avril au 13 juin Aucun congé (8 cours)	<b>PROGRAMME MASA</b> 13h à 14h (lundi et mercredi) avec Claudiane CC RM / 106- gratuit Du 3 avril au 19 juin Congé 10 avril et 22 mai (22 cours)	<b>ATELIER DE PEINTURE</b> 13h à 16h avec Réjean CC PG - 38\$ Du 20 avril au 1er juin Aucun congé (7 cours)	<b>VITRAIL</b> 13h30 à 16h30 avec Jacques CC RM / 117 Cours: 192\$ Atelier: 33\$ Du 28 avril au 2 juin (6 cours)
					<b>MINI-TENNIS (5 à 12 ans)</b> 5-6 ans: 13h à 14h 6-8 ans: 14h10 à 15h10 9-12 ans: 15h20 à 16h20 avec Guimauve EPV - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 6 mai (6 cours)
					<b>GYM BAMBIN (2 à 16 ans)</b> 2 à 4 ans: 12h30 à 13h20 4 à 6 ans: 13h30 à 14h20 avec Camille et Léanne CC RM - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 3 juin (6 cours)
				<b>GUIWARE (6 ans+)</b> 15h30 à 21h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins) avec Roger CC RM - 133\$, 175\$, 217\$ Du 28 avril au 16 juin Congé 9 juin (7 cours)	<b>YOGA PARENT-ENFANT (3 ans +)</b> Parent enfant: 14h à 15h Parent ado: 15h à 16h avec Sarah-Maude CC L - 30\$ 6 mai, 20 mai, 3 juin et 17 juin 4 séances
					<b>VOLLEYBALL (9 à 16 ans)</b> 9-12 ans: 13h à 14h 13-16 ans: 14h10 à 15h10 avec Yohan EPV - 36\$ Du 29 avril au 10 juin Congé 6 mai (6 cours)



**HORAIRE DES COURS - PRINTEMPS 2023**  
**LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL**  
[www.loisirsstbrunodelaval.com](http://www.loisirsstbrunodelaval.com)



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

**LOCAUX:**  
 CC RM: Centre Régent-Martimbeau  
 CC L: Centre des Lacasse  
 CC PG: Centre Philémon-Gascon  
 CC É: Centre des Érables  
 CC A: Centre Auteuil  
 ÉPV: École Père-Vimont

SOIRÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI			
<p><b>ZUMBA PARENT ENFANT (6 ans+)</b>            17h15 à 18h15            avec Marie-Rose            CC RM / 102 - 53\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>ESPAGNOL ADULTES</b>            Inter 2: 18h à 19h30            Déb 3: 19h45 à 21h15            avec Maria            CC RM / 117 - 59\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>PIANO (6 ans+)</b>            18h30 à 21h (sur RDV - 30, 45 ou 60 mins)            avec Gilles            CC L - 133\$, 175\$, 217\$            Du 25 avril au 6 juin            Aucun congé (7 cours)</p>	<p><b>CUISINE POUR HOMMES</b>            18h à 20h30            avec Justine            CC RM / 103 - 140\$            19 avril, 3 mai, 17 mai et 31 mai            4 séances</p>	<p><b>ESPAGNOL CONVERSATION</b>            18h30 à 20h30            avec Camila            CC RM / 101 - 56\$            Du 19 avril au 17 mai            Congé aucun (5 cours)</p>	<p><b>CIRCUIT MIXTE CARDIO-MUSCULATION</b>            17h15 à 18h15            avec Kati            CC RM / 102 - 60\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>TABATA</b>            18h25 à 19h25            avec Kati            CC RM / 102 - 60\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>ATELIER DE CONFIANCE (10-12 ans)</b>            18h30 à 20h            avec Kati            CC RM / 101 - 40\$            28 avril, 12 mai et 26 mai            3 séances</p>
<p><b>BOOTCAMP</b>            18h15 à 19h15            avec Maria Elena            CC RM / 106 - 53\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>ESPAGNOL 12-15 ans</b>            18h15 à 19h45            avec Camila            CC RM / 101 - 45\$            Du 17 avril au 15 mai            Aucun congé (5 cours)</p>	<p><b>COURSE À PIED DÉBUTANT</b>            19h à 20h            avec Karine            PL - 76\$            Du 4 avril au 20 juin            Un congé à venir (11 cours)</p>	<p><b>CROCHET ET TRICOT (avec LSB)</b>            18h30 à 20h30            avec Lucie            CC A / 104 - 72\$            19 avril au 31 mai            Congé 26 avril et 3 mai (8 cours)</p>	<p><b>TAI CHI INTERMÉDIAIRE</b>            18h45 à 20h            avec Guylaine            CC PG - 74\$            Du 26 avril au 14 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>DESSIN</b>            6-8 ans: 18h20 à 19h20            9-12 ans: 19h20 à 20h20            avec Ala            CC RM / 117 - 36\$            Du 11 mai au 15 juin            Aucun congé (5 cours)</p>	<p><b>ZUMBA</b>            19h25 à 20h25            avec Christine            CC RM / 102 - 60\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>VITRAIL</b>            19h à 22h            avec Jacques            CC RM / 117            Cours: 192\$ Atelier: 33\$            Du 28 avril au 2 juin (6 cours)</p>
<p><b>AÉROBIE/TABATA (COMBO)</b>            18h30 à 19h30            avec Kati            CC RM / 102 - 53\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>ZUMBA</b>            19h30 à 20h30            avec Christine            CC RM / 106 - 53\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>ATELIER D'ÉCRITURE 2</b>            18h45 à 20h45            avec Amélie            CC RM / 101 - 56\$            25 avril, 9 mai, 23 mai et 6 juin            4 séances</p>	<p><b>PHOTOGRAPHIE</b>            19h15 à 20h45            avec Robert            CC RM / 101 - 102\$            Du 26 avril au 14 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>BOXE (avec LSB)</b>            19h30 à 20h30            avec Alexandre            CC É - 50\$            Du 3 mai au 7 juin            Aucun congé (6 cours)</p>	<p><b>RELAXATION ET MÉDITATION GUIDÉE</b>            19h35 à 20h15            avec Kati            CC RM / 101 - 41\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	<p><b>DANSE EN LIGNE</b>            19h45 à 20h45            avec Diane            CC RM / 102 - 60\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>	
<p><b>COURSE À PIED INTERMÉDIAIRE</b>            19h30 à 20h30            avec Karine            PL - 76\$            Du 3 avril au 19 juin            Un congé à venir (11 cours)</p>	<p><b>RELAXATION ET MÉDITATION GUIDÉE</b>            19h35 à 20h15            avec Kati            CC RM / 102 - 36\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>	<p><b>YOGA IYENGAR</b>            19h45 à 20h45            avec Marie-Claire            CC RM / 106 - 62\$            Du 25 avril au 13 juin            Aucun congé (8 cours)</p>			<p><b>YOGA IYENGAR</b>            20h30 à 21h30            avec Marie-Claire            CC RM / 106 - 62\$            Du 27 avril au 15 juin            Aucun congé (8 cours)</p>		
<p><b>YOGA STRETCHING</b>            21h à 22h            avec Marie-Claire            CC RM / 106 - 55\$            Du 24 avril au 12 juin            Congé le 22 mai (7 cours)</p>		<p><b>YOGA HATHA (avec LSB)</b>            19h à 20h15            avec Diane            CC A / Sous-sol            Hybride 55\$ / Zoom 45\$            Du 2 mai au 6 juin            Aucun congé (6 cours)</p>					<p><b>DIMANCHE</b></p>
							<p><b>DANSE EN LIGNE</b>            18h30 à 19h30            avec Diane            CC RM / 102 - 46\$            Du 30 avril au 11 juin            Congé 4 juin (6 cours)</p>

## HORAIRE DES ATELIERS - PRINTEMPS 2023 LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL CENTRE RÉGENT-MARTIMBEAU [www.loisirsstbrunodelaval.com](http://www.loisirsstbrunodelaval.com)



### ATELIER TIRAMISU

Apprenez à faire un dessert classique italien, le Tiramisu! Cette recette classique vous donnera envie d'en refaire à chaque semaine à la maison.

—  
Samedi 29 avril de 13h à 15h  
Âge: 16 ans +  
Coût: 60\$

### ATELIER DE CUISINE ET NUTRITION (3 séances)

En partenariat avec Diabète Laval, ces séances vous en apprendra plus sur votre alimentation et vous découvrirez des nouvelles idées de recettes avec l'aide de deux nutritionnistes.

—  
Âge: Adultes

### ATELIER SLIME

Aimez-vous la slime... ou peut-être vos enfants l'adore? Inscrivez-les à nos ateliers où ils pourront créer deux slimes différents avec d'autres enfants sous la surveillance de Vanessa, passionnée de slime!

—  
**Slime des 5 sens:** samedi 29 avril de 11h à 12h  
**Slime de l'espace:** samedi 13 mai de 11h à 12h  
Âge: 6 à 12 ans  
Coût: 20\$

### FORMATIONS POUR JEUNES

Les formations premiers soins de Nathalie Gervais permettront à vos jeunes d'acquérir les notions de base afin de pouvoir réagir dans n'importe quelle situation du quotidien. Grâce à ces formations, ils pourront se garder seul, mais également frère/soeur et d'autres familles!

#### JE ME GARDE + FRÈRE/SOEUR (8 ans+)

Samedi 6 mai de 13h à 16h15  
Coût: 40\$

### ATELIERS POUR ADULTES

#### ATELIERS DE CUISINE POUR HOMMES \*nouveau\*

Cet atelier réservé aux hommes, vous permettra de mettre en pratique vos connaissances culinaires et d'y apprendre de nouvelles recettes originales. Vous pourrez même repartir avec des portions pour la famille!

—  
Atelier de 4 séances: 19 avril, 3 mai, 17 mai et 31 mai  
Mercredi de 18h à 20h30  
Âge: Adultes  
Coût: 140\$

#### ATELIER PIZZA ROMANA

La pizza Romana gagne de plus en plus de popularité en Amérique du Nord. Apprenez à la confectionner vous-mêmes de A à Z. Vous pourrez même repartir avec votre pizza à la maison!

—  
Samedi 6 mai de 10h à 13h  
Âge: 16 ans +  
Coût: 70\$

#### Séance de 3 ateliers à 65\$:

- 1- Le monde du diabète et glucides
- 2- Lecture des étiquette nutritionnelles
- 3- Atelier de cuisine

Mardi 4, 11 et 18 avril à 13h30  
Mardi 2, 9 et 16 mai à 13h30 ou 18h30  
Mardi 30 mai, 6 et 13 juin à 13h30 ou 18h30

#### ATELIER CARTE POP-UP

Quoi de mieux qu'une carte en style Pop-Up pour célébrer les parents?! Sous la supervision de Vanessa, vos enfants développeront leur créativité en utilisant des arts mixtes. Ils vont composer, tracer, découper des formes et lignes, coller et bien plus !

—  
**Carte pop-up de la fête des Mères:** 6 mai de 11h à 12h  
**Carte pop-up de la fête des Pères:** 10 juin de 11h à 12h  
Âge: 6 à 12 ans  
Coût: 20\$

#### JE GARDE - INCLUANT JE ME GARDE (10 ans+)

Dimanche 4 juin de 9h30 à 16h  
Coût: 50\$

#### CUISINES COLLECTIVES

Ce programme de cuisine collective vous invite à cuisiner en petit groupe dans votre quartier. Vous pourrez repartir avec des petits plats que vous aurez choisis et que vous aurez cuisinés! Avec l'aide d'une bénévoles, le groupe sera autonome tout au long de la session. Les participants effectuent eux-mêmes la planification, les achats et la cuisine.

—  
Âge: Adultes  
Lundi à 10h OU 14h (rencontre deux fois par mois)  
Coût: Environ 5\$ par portion (selon les recettes choisies)

#### ATELIER GELATO/SORBET

Connaissez-vous la différence entre gelato, sorbet et crème glacée? Venez en découvrir un peu plus sur l'histoire de chacun, dégustation à l'appui! Vous cuisinerez une recette de gelato et de sorbet maison!

—  
Samedi 13 mai de 13h à 15h  
Âge: 16 ans +  
Coût: 60\$

#### Un atelier à 60\$

**Cuisiner les lunches:** Mardi 25 avril à 13h30 ou 18h30  
**Cuisiner les collations:** Mardi 23 mai à 13h30 ou 18h30  
**Le diabète:** Mercredi 31 mai à 13h30 via ZOOM (gratuit)  
**Cuisiner des recette estivales:** Mardi 20 juin à 13h30 ou 18h30

#### ATELIER DE CONFIANCE

Avoir confiance, c'est toute une affaire! Que diriez-vous si on pouvait insuffler un peu de force, de joie et de confiance à votre pré-ado? Avec son grand cœur, Kati propose des trucs qui lui ont servis au cours de ses années d'adolescence et même au cours de sa vie d'adulte. Le cours permettra à votre pré adolescent(e) de valider ses forces, de découvrir ses talents cachés et de faire des choix judicieux et valorisants.

—  
Âge: 10-12 ans  
Atelier de trois séances: 28 avril, 12 mai et 26 mai  
Vendredi de 18h30 à 20h  
Coût: 40\$

#### JE GARDE - PORTION GARDIENNAGE SEULEMENT (10 ans+)

Dimanche 4 juin de 13h à 16h  
Coût: 40\$