

HORAIRE DES ATELIERS - PRINTEMPS 2023

LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL

CENTRE RÉGENT-MARTIMBEAU

www.loisirsstbrunodelaval.com



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!

Âge: Adultes
Mercredi de 18h à 20h30
Coût: à venir

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\$

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.

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

FORMATIONS PREMIERS SOINS 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\$

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 choisi et que vous aurez cuisinés! Avec l'aide d'une bénévole, le groupe sera autonome tout au long de la session. Les participants effectuent eux-mêmes la planification, les achats et la cuisine.

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

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 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\$

ATELIER DE CUISINE ET NUTRITION

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
Mardi de 13h30 à 15h30 OU 18h30 à 20h30
Coût: À venir

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\$

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\$

JE GARDE - PORTION GARDIENNAGE SEULEMENT (10 ans+)
Dimanche 4 juin de 13h à 16h
Coût: 40\$