



**HORAIRE DES COURS - ÉTÉ 2024**  
**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
- #10: À côté du parc à chien
- #12: À côté du terrain de baseball



**Session: 25 juin au 20 août - GRATUIT**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
JOUR	<p><b>YOGA DÉTENTE</b></p> <p>9h à 10h avec Maria-Elena Du 1er juillet au 19 août 8 semaines #10</p>		<p><b>ZUMBA (Faible Impact)</b></p> <p>9h30 à 10h30 avec Nicole Du 26 juin au 14 août 8 semaines #8</p>	<p><b>ESSENTRICS</b></p> <p>9h à 10h avec Martine Du 27 juin au 15 août 8 semaines #12</p>
SOIR	<p><b>ZUMBA FAMILLE</b></p> <p>18h à 19h avec Marie-Rose Du 1er juillet au 19 août 8 semaines #12</p>	<p><b>COURSE À PIED</b></p> <p>Débutant: 18h30 à 19h30 Inter-avancé: 19h30 à 20h30 avec Karine Du 25 juin au 20 août (un congé à venir) 8 semaines Point de rencontre devant le centre</p>	<p><b>AÉROBIE-TABATA</b></p> <p>18h30 à 19h30 avec Kati Du 3 juillet au 31 juillet 5 semaines #8</p>	<p><b>YOGA IYENGAR</b></p> <p>18h à 19h avec Marie-Claire Du 4 juillet au 15 août 7 semaines #10</p>
		<p><b>ZUMBA</b></p> <p>19h15 à 20h15 avec Christine Du 25 juin au 13 août 8 semaines #7 Galerie de béton</p>	<p><b>PILATES ET ÉTIREMENTS (Stretching/Pilates)</b></p> <p>19h30 à 20h30 avec Martine Du 26 juin au 14 août 8 semaines #12</p>	<p><b>PICKLEBALL</b></p> <p>19h à 21h avec Du 27 juin au 15 août 8 semaines #9</p>
WEEK-END	<p><b>SAMEDI</b></p> <p><b>ZUMBA</b></p> <p>9h30 à 10h30 avec Christine Du 29 juin au 17 août 8 semaines #7 Galerie de béton</p>		<p><b>DIMANCHE</b></p> <p><b>MISE EN FORME ET ÉTIREMENTS (Fitness/Stretching)</b></p> <p>9h00 à 10h00 avec Maria-Elena Du 30 juin au 18 août 8 semaines #8</p>	
			<p><b>SOCCER RÉCRÉATIF (avec LSB)</b></p> <p>6-10 ans: 18h30 à 19h30</p> <p>Du 30 juin au 18 août 8 semaines</p> <p>Terrains de soccer synthétique</p>	