

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026



Cuisine

Art et Culture

Langue

Sports/Activités physiques

Bien-être/Détente

## Lundi au Vendredi

LUNDI	AM	Cuisine Collective   10h à 13h Centre R-M - Local 103		
		Circuit Énergie   Marilyn 10h00-11h00 Centre R-M - Local 106	Mise en forme sur chaise & ballon   Marilyn 11h05-12h05 Centre R-M - Local 106	Zumba (Faible Impact)   Nicole 10h15 à 11h15 Centre R-M - Local 102
	PM	Tai Chi déb. 1   Guylaine 12h15 à 13h15 Centre R-M - Local 106	Tai Chi déb. 2   Guylaine 13h20 à 14h20 Centre R-M - Local 106	Tai Chi inter. 2   Guylaine 14h30 à 15h30 Centre R-M - Local 106
		Zumba Parent Enfant   Marie-Rose 17h15 à 18h15 Centre R-M - Local 102	Yoga + Étirements   Marie-Claire 18h30 à 19h30 Centre R-M - Local 102	Danse en ligne ouvert à tous   Diane 19h45 à 20h45 Centre R-M - Local 102
	SOIR	Strong Nation   Martin 18h00 à 19h00 Centre R-M - Local 106	Zumba   Christine 19h15 à 20h15 Centre R-M - Local 106	
Espagnol Déb. 2   Maria 18h00 à 19h30 Centre R-M - Local 101		Espagnol Inter. 2   Maria 19h45 à 21h15 Centre R-M - Local 101		
Couture et Patron   Avec LSB 18h30 à 20h30 Centre Auteuil - Local 104				
MARDI	AM	Tai Chi déb. 1   Guylaine 9h00 à 10h00 Centre R-M - Local 102	Tai Chi inter. 1   Guylaine 10h05 à 11h05 Centre R-M - Local 102	Tai Chi inter. 2   Guylaine 11h15 à 12h15 Centre R-M - Local 102
		Cuisine Collective 9h00 à 12h00 Centre R-M - Local 103		
	PM	Stretching Pilates   Martine 13h00 à 14h00 Centre R-M - Local 106	Danse en ligne ouvert à tous   Diane 13h00 à 14h00 Centre R-M - Local 102	BodyDesign   Martine 14h05 à 15h05 Centre R-M - Local 106
		Couture et Patron   Avec LSB 18h30 à 20h30 Centre Auteuil - Local 104		Yoga Iyengar   Marie-Claire 19h45 à 20h45 Centre R-M - Local 102
SOIR	Badminton Libre 20h à 22h ODJ - Gymnase			
MERCREDI	AM	Zumba (Faible Impact)   Nicole 10h15 à 11h15 Centre R-M - Local 102		
	SOIR	Piano   Gilles 18h00 à 21h00 Lacasses - Petit local		
		Crochet et Tricot   Avec LSB 18h30 à 20h30 Centre Auteuil - Local 104		Tai Chi avancé 1.   Guylaine 19h15 à 20h30 Centre P-G - Local 2
JEUDI	PM	Remise en forme 50 ans et +   Martine 13h00 à 14h00 Centre R-M - Local 106	Essentrics   Martine 14h05 à 15h05 Centre R-M - Local 106	
		Guitare   Roger 15h30 à 21h30 Centre R-M - Local 104		
		Strong Nation   Martin 18h00 à 19h00 Centre R-M - Local 106	Zumba + Toning   Christine 19h15 à 20h30 Centre R-M - Local 106	Volleyball Adulte 20h à 22h ODJ - Gymnase
		Cardio Fit   Maria 18h30 à 19h30 Centre R-M - Local 102	Fit Boxe   avec LSB 19h00 à 20h30 Centre CDE	Danse en ligne intermédiaire   Diane 19h45 à 20h45 Centre R-M - Local 102
SOIR	soccer récréatif 11-13 ans   Avec LSB 19h30 à 20h45 École HJ - Gymnase			



LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026

Cuisine

Art et Culture

Langue

Sports/Activités physiques

Bien-être/Détente

## Samedi et Dimanche

<b>S A M E D I</b>	<b>AM</b>	Piano   Gilles 9h00 à 16h00 Lacasses - Petit local		
		Karaté déb. 1   Jean-Michel 9h00 à 10h00 Centre R-M - Local 106	Karaté déb. 2   Jean-Michel 10h00 à 11h00 Centre R-M - Local 106	Karaté inter.   Jean-Michel 11h00 à 12h00 Centre R-M - Local 106
		Guitare   Roger 10h00 à 14h00 Centre R-M - Local 104		
		Zumba   Christine 9h30 à 10h30 Lacasses - Grand local		
		Soccer 5-6 ans   9h00 à 10h00 École P-V	Soccer 7-8 ans   10h10 à 11h10 École P-V	Soccer 9-11 ans   11h20 à 12h20 École P-V
	Basketball 8-10 ans   9h10 à 10h10 École P-V	Basketball 10-12 ans   10h20 à 11h20 École P-V		
<b>D I M A N C H E</b>	<b>AM</b>	Piano   Gilles 9h00 à 16h00 Lacasses - Petit local		
		Gym Bamin 2-3 ans   Camille et Ariane 9h00 à 9h50 Centre R-M - Local 106	Gym Bamin 4-6 ans   Camille et Ariane 10h00 à 10h50 Centre R-M - Local 106	
	Volleyball 9-12 ans   Avec LSB 9h00-10h00 École HJ - Palestre	Volleyball 12-15 ans   Avec LSB 10h00-11h00 École HJ - Palestre	Volleyball 9-12 ans   Avec LSB 11h00-12h00 École HJ - Palestre	
<b>PM</b>	Soccer Récréatif 12-15 ans   Avec LSB 16h00-17h30 École HJ - Palestre			

[www.loisirsstbrunodelaval.com](http://www.loisirsstbrunodelaval.com)