



PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Cuisine	Art et Culture	Langue	Sports/Activités physiques	Bien-être/Détente
---------	----------------	--------	----------------------------	-------------------

Lundi au Vendredi

	AM	Circuit Énergie Marilyn 10h00-11h00 Centre R-M - Local 106	Mise en forme sur chaise & ballon suisse Marilyn 11h10-12h10 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 13h25 à 14h25 Centre R-M - Local 106	Tai Chi inter. 2 Guylaine 14h30 à 15h30 Centre R-M - Local 106
	SOIR	Zumba Parent Enfant Marie-Rose 17h15 à 18h15 Centre R-M - Local 102	Tai Chi Déb. 1 Angelo 18h30 à 19h30 Centre R-M - Local 102	Danse en ligne Déb. 2 Diane 19h45 à 20h45 Centre R-M - Local 102
		Strong Nation Martin 18h00 à 19h00 Centre R-M - Local 106	Zumba Christine 19h15 à 20h15 Centre R-M - Local 106	
		Espagnol Déb. 1 Maria 18h00 à 19h30 Centre R-M - Local 101		Espagnol Déb. 4 Maria 19h45 à 21h15 Centre R-M - Local 101
		Couture et Patron Avec LSB 18h30 à 20h30 Centre Auteuil - Local 104		
		Anglais Débutant Avec LSB 18h30 à 19h55 Centre Auteuil - Local 111		Anglais Intermédiaire Avec LSB 20h00 à 21h30 Centre Auteuil - Local 111

M A R D I	AM	Tai Chi Déb. 1 Guylaine 9h00 à 10h00 Centre R-M - Local 102	Tai Chi Inter. 1 Guylaine 10h10 à 11h10 Centre R-M - Local 102	Tai Chi Avancé 1 Guylaine 11h15 à 12h15 Centre R-M - Local 102
	PM	Danse en ligne Déb. 2 Diane 13h00 à 14h00 Centre R-M - Local 102	Danse en ligne Déb. 1 Diane 14h10 à 15h10 Centre R-M - Local 102	
		Stretching Pilates Martine 13h00 à 14h00 Centre R-M - Local 106	BodyDesign Martine 14h05 à 15h05 Centre R-M - Local 106	
	SOIR	Ateliers d'écriture (hybride) Amélie 18h30 à 20h30 Centre R-M - Local 104	Yoga Vinyasa Sarah 19h45 à 20h45 Centre R-M - Local 102	
Couture et Patron Avec LSB 18h30 à 20h00 Centre Auteuil - Local 104		Badminton Libre 20h à 22h ODJ - Gymnase		

M E R C R E D I	AM	Zumba (Faible Impact) Nicole 10h15 à 11h15 Centre R-M - Local 102		
	PM	Atelier de peinture Micheline 13h00 à 16h00 Centre P-G - Local 6		
	SOIR	Piano Gilles 18h00 à 21h00 Lacasses - Petit local		
		Ateliers de Crochet et Tricot Lucie 16h30 à 18h30 Centre R-M - Local 101	Photographie Robert 19h30 à 21h00 Centre R-M - Local 101	
		Cuisinons Ensemble Avec Promo Santé 17h30 à 19h30 Centre R-M - Local 103		Course à pied et musculation Karine 18h45 à 19h45 Parc Lausanne
		Crochet et Tricot Avec LSB 18h30 à 20h30 Centre Auteuil - Local 104		

J E U D I	AM	Espagnol autour du monde inter/avancé (B2) Camila 10h00 à 12h00 Centre R-M - Local 101		
	PM	Espagnol autour du monde débutant (A2) Camila 13h00 à 15h00 Centre R-M - Local 101		
		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	
	SOIR	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	
		Piloxing Martine 17h15 à 18h15 Centre R-M - Local 102	Danse en ligne Déb.1 Diane 18h30 à 19h30 Centre R-M - Local 102	Danse en ligne Inter/Avancé Diane 19h40 à 20h40 Centre R-M - Local 102
		Arts dramatiques 8-11 ans Avec LSB 18h00 à 19h00 Centre Auteuil - Local 111	Boxe Adultes Avec LSB 19h00 à 20h30 Centre PDÉ	Volleyball Adulte 20h30 à 22h30 ODJ - Gymnase

V E N D R E D I	AM	Yoga Hatha Sarah 10h00 à 11h00 Centre R-M - Local 102		
		Échecs Avec LSB 18h30 à 20h00 Centre Auteuil - Local 104	soccer récréatif 11-13 ans Avec LSB 19h30 à 20h30 École HJ - Gymnase	

PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

Cuisine	Art et Culture	Langue	Sports/Activités physiques	Bien-être/Détente
---------	----------------	--------	----------------------------	-------------------

Samedi et Dimanche

S A M E D I	AM	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 Lacasse - Grand local		
		Boxe Fit Adultes Avec LSB 8h30 à 9h30 Centre PDÉ	Boxe Fit Ados (14+) Avec LSB 8h30 à 9h30 Centre PDÉ	
		Soccer récréatif 5-6 ans Wassim 9h00 à 10h00 École P-V	Soccer récréatif 7-8 ans Wassim 10h10 à 11h10 École P-V	Soccer récréatif 9-11 ans Wassim 11h20 à 12h20 École P-V
		Basketball 8-10 ans Christopher 9h00 à 10h00 École P-V	Basketball Parent-enfant Christopher 10h10 à 11h10 École P-V	Basketball 10-12 ans Christopher 11h20 à 12h20 École P-V
		Hockey Cosom Jeune 7-9 ans Avec LSB 9h00 à 10h00 École HJ - Palestre	Hockey Cosom Jeune 9-12 ans Avec LSB 10h00 à 11h00 École HJ - Palestre	
D I M A N C H E	AM	Piano Gilles 9h00 à 16h00 Lacasses - Petit local		
		Gym Bambin 2-3 ans Camille et Arianne 9h00 à 9h50 Centre R-M - Local 106	Gym Bambin 4-6 ans Camille et Arianne 10h00 à 10h50 Centre R-M - Local 106	
		Volleyball 9-12 ans Avec LSB 9h00-10h00 École HJ - Palestre	Volleyball 9-12 ans Avec LSB 10h00-11h00 École HJ - Palestre	Volleyball 12-15 ans Avec LSB 11h00-12h00 École HJ - Palestre
	PM	Soccer Récréatif 12-15 ans Avec LSB 16h00-17h30 École HJ - Palestre		



LOISIRS ST-BRUNO DE LAVAL

ATELIERS ET ÉVÉNEMENTS - AUTOMNE 2026

NOM	RESPONSABLE	DATES	LIEU	COÛT
Atelier d'art créatif	Vanessa	Halloween : 17 octobre	Centre Régent-Martimbeau	40\$/pers.
Ateliers de slime	Vanessa	Halloween : 24 octobre Automne : 14 novembre Noël : 5 décembre	Centre Régent-Martimbeau	25\$/pers.
Ateliers de cuisine italienne	James	Arancini et Suppli : 24 septembre Les 4 classiques romains : 8 octobre Tiramisu et fantaisie : 15 octobre Gnocchis : 24 octobre	Centre Régent-Martimbeau	58\$/pers.
Atelier de Yoga	Annie	à venir	à venir	à venir
Expérience immersive et gourmande (Pizza Omakase)	James	20 novembre	Centre Régent-Martimbeau	75\$/pers.
Halloween	Loisirs St-Bruno de Laval	31 octobre	Centre Régent-Martimbeau	gratuit

www.loisirsstbrunodelaval.com