

ARTS & CRÉATIONS

Activité	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Note	Prof et lieu
Artiste en herbe - Brico-Éco nature	Mercredi	09:00 - 10:00	2024-07-10 - 2024-08-24	4	6	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 et 31 juillet. Atelier parent/enfant. La présence du parent est requise tout au long de l'activité.	Centre de la nature - Stationnement P4, Élodie Paquette
Atelier créatif - Brico-Éco nature	Dimanche	10:00 - 12:00	14-juil-24	3		GRATUIT	14 juillet de 10h00 - 12h00 Matériels fournis.	Chalet du parc Royal-22e Régiment- 3325 Ave. des Ambassadeurs , Élodie Paquette
Atelier créatif - Brico-Éco nature	Dimanche	10:00 - 12:00	18-août	3		GRATUIT	18 août 10h00-12h00 Matériel fournis.	Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour, Élodie Paquette
Peinture initiation	Mercredi	10:00 - 11:00	2024-07-03 - 2024-08-21	7	12	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 et 31 juillet	Centre de la nature - Stationnement P4, Élodie Paquette
Peinture 55+ à l'extérieur	Mercredi	11:00 - 12:30	2024-07-03 - 2024-08-21			GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 et 31 juillet	Centre de la nature - Chalet du Nord - Situé près des pentes de glisse stationnement P4, Élodie Paquette

DANSE

Activité	Niveau	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Note	Prof et lieu
La bougeotte	18-36 mois	Mercredi	17:30 - 18:25	2024-07-03 - 2024-08-21	1	3	GRATUIT	Notez qu'il n'y a pas de cours les 31 juillet et 7 août.	Barbara Laforte Parc Jacques-Bourdon, 55 Croissant de Callières, Laval, Qc H7E 3M8
La bougeotte	18-36 mois	Jeudi	17:30 - 18:25	2024-07-04 - 2024-08-22	1	3	GRATUIT	Notez qu'il n'y a pas de cours les 1er et 8 août.	Barbara Laforte Centre de la nature - Stationnement P4,
La bougeotte	18-36 mois	Mardi	17:3 - 18:25	2024-07-02 - 2024-08-20	1	3	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 30 juillet et le 6 août.	Barbara Laforte Parc Royal-22e Régiment- 3325 Ave. des Ambassadeurs,
Danse du monde enfants		Mercredi	18:30 - 19:25	2024-07-03 - 2024-08-21	3	7	GRATUIT	Notez qu'il n'y a pas de cours les 31 juillet et 7 août.	Barbara Laforte Parc Jacques-Bourdon, 55 Croissant de Callières, Laval, Qc H7E 3M8
Éveil musical		Jeudi	18:30 - 19:25	2024-07-04 - 2024-08-22	3	5	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours les 1er et 8 août.	Barbara Laforte Centre de la nature - Stationnement P4,
Danse parent-enfant		Jeudi	18:30 - 19:30	2024-07-04 - 2024-08-22	3	5	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 11 juillet et le 15 août.	Audrey Gaussiran Parc Rodolphe-Lavoie, 4890 rue St-Joseph, Laval, QC, H7C 1J5
Ori Tahiti / Danse Polynésienne à l'extérieur		Mercredi	19:30 - 20:30	2024-07-03 - 2024-08-21	7		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 juillet Paréo, bouteille d'eau et votre sourire.	Centre de la Nature, Châtepeau du camp de jour, Christine Gauthier
Baladi à l'extérieur		Lundi	19:30 - 20:30	2024-07-08 - 2024-08-26	13		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 22 et le 29 juillet.	Christine Gauthier Parc Rodolphe-Lavoie, 4890 rue St-Joseph, Laval, QC, H7C 1J5
Samba Brésilienne à l'extérieur		Jeudi	19:30 - 20:30	2024-07-04 - 2024-08-22	13		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours du 11 juillet et 15 août	Audrey Gaussiran Parc Rodolphe-Lavoie, 4890 rue St-Joseph, Laval, QC, H7C 1J5

SPORTS ET ACTIVITÉS

Activité	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Note	Prof et lieu
Sportif en herbe	Mardi	16:30 - 17:30	2024-07-02 - 2024-08-20	3	5	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 30 juillet et le 6 août.	Barbara Laforte Parc Royal-22e Régiment- 3325 Ave. des Ambassadeurs
Sportif en herbe	Mercredi	16:30 - 17:30	2024-07-03 - 2024-08-21	3	5	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 31 juillet et le 7 août.	Barbara Laforte Parc Jacques-Bourdon, 55 Croissant de Callières, Laval, Qc H7E 3M8
Sportif en herbe	Jeudi	16:30 - 17:30	2024-07-04 - 2024-08-22	3	5	GRATUIT	Prenez note qu'il n'y aura pas de cours le 1er et le 8 août	Barbara Laforte Centre de la nature - Stationnement P4
Zumba	Mercredi	18:30 - 19:30	2024-07-03 - 2024-08-21	13	17	GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 juillet.	Lavila Prud'homme Parc Rodolphe-Lavoie, 4890 rue St-Joseph, Laval, QC, H7C 1J5
Zumba	Jeudi	18:30 - 19:30	2024-07-04 - 2024-08-22	5		GRATUIT		Lavila Prud'homme Parc Jacques-Bourdon, 55 Croissant de Callières, Laval, Qc H7E 3M8
Zumba pour toute la famille	Lundi	18:30 - 19:30	2024-07-08 - 2024-08-19	5		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours les 22 et 29 juillet. Vêtements confortables, chaussures sports, bouteille d'eau.	Mélanie Ourique Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour
Zumba pour toute la famille	ANNULÉ							
Vini Yoga à l'extérieur	Mardi	09:30 - 10:30	2024-07-02 - 2024-08-20	15		GRATUIT	Tapis de sol, bouteille d'eau et vêtements confortables.	Josée Goyette Centre de la nature - Stationnement P4
Vini Yoga à l'extérieur	Mardi	18:00 - 19:00	2024-07-02 - 2024-08-20	50		GRATUIT	Tapis de sol, bouteille d'eau et vêtements confortables.	Josée Goyette Parc Jacques-Bourdon, 55 Croissant de Callières, Laval, QC H7E 3M8

Yoga à l'extérieur	Lundi	19:30 - 20:30	2024-07-08 - 2024-08-19	13		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours les 22 et 29 juillet. Tapis de yoga, vêtements confortables, bouteille d'eau.	Mélanie Ourique Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour
Yoga à l'extérieur	Annulé							
Essentrics à l'extérieur	Lundi	18:30 - 19:30	2024-07-08 - 2024-08-26	50		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 22 et 29 juillet.	Christine Gauthier Parc Rodolphe-Lavoie, 4890 rue St-Joseph, Laval, QC, H7C 1J5
Essentrics à l'extérieur	Mercredi	18:30 - 19:30	2024-07-03 - 2024-08-21	13		GRATUIT	Notez qu'il n'y aura pas de cours le 24 juillet. Vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau, tapis de sol	Christine Gauthier Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour
Stretching adultes	Annulé							
Stretching en extérieur	Mardi	19:30 - 20:30	2024-07-04 - 2024-08-22	13		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande elastiques suggérés	Carmen Trifan Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour
Stretching en extérieur	Jeudi	19:30 - 20:30	2024-07-02 - 2024-08-20	50		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande elastiques suggérés	Carmen Trifan Parc Royal-22e Régiment- 3325 Ave. des Ambassadeurs,
Mise en forme 55+ à l'extérieur	Annulé							
Mise en forme et tonus à l'extérieur	Mardi	18:30 - 19:30	2024-07-02 - 2024-08-20	10		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande elastiques suggérés	Carmen Trifan Centre de la Nature, Châpiteau du camp de jour

Marche active et parcours de musculation	Jeudi	10:00 - 11:00	2024-07-04 - 2024-08-22	18		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande élastiques suggérés.	Carmen Trifan Centre de la nature - Stationnement P4
Équilibre et tonus 55+ à l'extérieur	Jeudi	11:00 - 12:00	2024-07-04 - 2024-08-22	55		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande élastiques suggérés.	Carmen Trifan Centre de la nature - Stationnement P4
Mise en forme et tonus à l'extérieur	Jeudi	18:30 - 19:30	2024-07-04 - 2024-08-22	13		GRATUIT	Vêtements confortables, bouteille d'eau, tapis de sol, espadrilles, bande élastiques suggérés	Carmen Trifan Parc Royal-22e Régiment- 3325 Ave. des Ambassadeurs