

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

| Activité | Niveau | Session | Journée | Heure | Date | Âge min. | Âge max. | Prix | Ressources |
|--|---------------|------------------|----------|---------------|-------------------------|----------|----------|---|---|
| NOUVEAUX COURS POUR TOUT-PETITS PARENT-ENFANT | | | | | | | | | |
| Bébé moteur Nouveau | Parent-enfant | 2024-2025 Annuel | mercredi | 15:30 - 16:30 | 2024-09-18 - 2025-04-02 | 0 | 2 | 165.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Motricité en action Nouveau | Parent-enfant | 2024-2025 Annuel | mercredi | 16:30 - 17:30 | 2024-09-18 - 2025-04-02 | 2 | 4 | 165.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Sportif en herbe | | 2024-2025 Annuel | mercredi | 17:30 - 18:30 | 2024-09-18 - 2025-04-02 | 4 | 6 | 165.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| La bougeotte 18-36 mois | Parent-enfant | 2024-2025 Annuel | dimanche | 08:00 - 09:00 | 2024-09-15 - 2025-04-06 | 1 | 3 | 165.00\$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Sportif en herbe Nouveau | Parent-enfant | 2024-2025 Annuel | dimanche | 15:00 - 16:00 | 2024-09-15 - 2025-04-06 | 2 | 3 | 165.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Zumba | | 2024 Automne | lundi | 18:30 - 19:30 | 2024-09-16 - 2024-12-16 | 10 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Mélanie Ourique |
| Zumba | | 2024 Automne | mercredi | 18:30 - 19:30 | 2024-09-18 - 2024-12-11 | 10 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Lavila Prud'homme |
| Zumba Nouveau | | 2024 Automne | vendredi | 10:00 - 11:00 | 2024-09-20 - 2024-12-13 | 16 | | 110.00\$ | Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), Lavila Prud'homme |
| Mise en forme et aérobic | | 2024 Automne | lundi | 10:00 - 11:00 | 2024-09-16 - 2024-12-16 | 15 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Mise en forme et aérobic | | 2024 Automne | mardi | 18:30 - 19:45 | 2024-09-17 - 2024-12-10 | 15 | | Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00 | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Mise en forme et aérobic | | 2024 Automne | mercredi | 10:00 - 11:00 | 2024-09-18 - 2024-12-11 | 15 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Mise en forme et aérobic | | 2024 Automne | jeudi | 18:30 - 19:45 | 2024-09-19 - 2024-12-12 | 15 | | Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00 | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Cadio Boxe Nouveau | | 2024 Automne | mercredi | 18:30 - 19:30 | 2024-09-25 - 2024-12-11 | 16 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Chalet Parc du Royal 22e Riment 3330 ave. Des Ambassadeurs |
| Boot Camp en circuit Nouveau | | 2024 Automne | mercredi | 19:30 - 20:30 | 2024-09-25 - 2024-12-11 | 16 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Chalet Parc du Royal 22e Riment 3330 ave. Des Ambassadeurs |
| Pilates Nouveau | | 2024 Automne | mardi | 19:45 - 21:00 | 2024-09-17 - 2024-12-10 | 15 | | Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00 | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Stretching Nouveau | | 2024 Automne | jeudi | 10:30 - 11:30 | 2024-09-19 - 2024-12-12 | 15 | | Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00 | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Stretching | | 2024 Automne | jeudi | 19:45 - 21:00 | 2024-09-19 - 2024-12-12 | 15 | | Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00 | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Essentrics | | 2024 Automne | lundi | 18:00 - 19:00 | 2024-09-23 - 2024-12-16 | 15 | | Adultes : 100.00 Jeunes Adultes : 90.00 | Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), |
| Essentrics | | 2024 Automne | mardi | 18:00 - 19:00 | 2024-09-24 - 2024-12-10 | 13 | | Adultes : 100.00 Jeunes Adultes : 90.00 | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Essentrics | | 2024 Automne | jeudi | 17:30 - 18:30 | 2024-09-26 - 2024-12-12 | 15 | | Adultes : 100.00 Jeunes Adultes : 90.00 | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Hatha Yoga | | 2024 Automne | lundi | 19:30 - 20:30 | 2024-09-16 - 2024-12-16 | 18 | | 135.00 \$ | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Mélanie Ourique |

| | | | | | | | | | |
|-------------|---------|---------------------------|------------------|---------------|-------------------------|-------------------------|----|-----------|---|
| Power Yoga | | 2024 Automne | mardi | 19:00 - 20:30 | 2024-09-17 - 2024-12-10 | 18 | | 165.00 \$ | Boisé Papineau 010-011, Lia Rapsomanikis |
| Vini Yoga | | 2024 Automne | mardi | 13:15 - 14:30 | 2024-09-17 - 2024-12-11 | 18 | | 135.00 \$ | Boisé Papineau 215, Josée Goyette |
| Vini Yoga | | 2024 Automne | mardi | 18:30 - 19:45 | 2024-09-17 - 2024-12-11 | 18 | | 135.00 \$ | Chalet Parc du Royal 22e Riment 3330 ave. Des Ambassadeurs Josée Goyette |
| Yoga | | 2024 Automne | mercredi | 10:00 - 11:15 | 2024-09-18 - 2024-12-11 | 18 | | 135.00 \$ | Boisé Papineau 010-011, Josée Goyette |
| | | | | | | | | | |
| Tai Chi | Nouveau | Débutant | 2024 Automne | jeudi | 09:30 - 10:30 | 2024-09-19 - 2024-12-12 | 18 | 110.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Tai-chi | | Avancé | 2024 Automne | mardi | 09:45 - 10:45 | 2024-09-17 - 2024-12-10 | 18 | 110.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| Tai-chi | | Intermédiaire | 2024 Automne | mardi | 11:00 - 12:00 | 2024-09-17 - 2024-12-10 | 18 | 110.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), |
| | | | | | | | | | |
| Badminton | | Débutant et intermédiaire | 2024-2025 Annuel | mardi | 20:50 - 22:50 | 2024-09-17 - 2025-06-10 | 18 | 125.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor-Gymnase, |
| Badminton | | Intermédiaire et avancé | 2024-2025 Annuel | jeudi | 20:50 - 22:50 | 2024-09-19 - 2025-06-12 | 18 | 125.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor-Gymnase, |
| Volley Ball | | Récréatif | 2024-2025 Annuel | lundi | 20:50 - 22:50 | 2024-09-16 - 2025-06-09 | 18 | 125.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor-Gymnase, |
| Pickleball | Nouveau | | 2024-2025 Annuel | jeudi | 20:50 - 22:50 | 2024-09-19 - 2025-06-12 | 18 | 125.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor-Gymnase, |