

**SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date début et fin	Tarifs	Ressources
<b>Cours parents enfants</b>								
<b>Nouveau</b> Bébé moteur	Parent-enfant	0	2	mercredi	15:30 - 16:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
<b>Nouveau</b> Motricité en action	Parent-enfant	2	4	mercredi	16:30 - 17:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
<b>Nouveau</b> Sportif en herbe	Parent-enfant	2	3	dimanche	15:00 - 16:00	2025-01-11 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
<b>Cours Ados - Adultes</b>								
Zumba		10		mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Lavila Prud'homme
Zumba		10		vendredi	10:00 - 11:00	2025-01-17 - 2025-04-11	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Lavila Prud'homme Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Zumba		10		lundi	18:30 - 19:30	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Mélanie Ourique
<b>Nouveau</b> Zumba		10		mardi	13:00 - 14:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Lavila Prud'homme Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		13		mardi	18:00 - 19:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
<b>Nouveau</b> Essentrics		13		vendredi	12:00 - 13:00	2025-01-17 - 2025-04-17	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		15		jeudi	17:30 - 18:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Essentrics		15		lundi	18:00 - 19:00	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		lundi	10:00 - 11:00	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		mercredi	10:00 - 11:00	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		jeudi	18:30 - 19:45	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Mise en forme et aérobie		15		mardi	18:30 - 19:45	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
<b>Nouveau</b> Pilates		16		Mardi	19:45 - 21:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Stretching		15		jeudi	10:30 - 11:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Stretching		15		jeudi	19:45 - 21:00	2025-01-16 - 2025-04-17	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Bootcamp en circuit		16		mercredi	19:30 - 20:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Boisé Papineau 215 Sylvie Payette
<b>Nouveau</b> Bootcamp en circuit		16		vendredi	11:00 - 12:00	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 110.00	Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), Sylvie Payette
Cardio-Boxe		16		mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 110.00 Jeunes Adultes : 95.00	Boisé Papineau 215, Sylvie Payette
<b>Nouveau</b> Tai Chi	Débutant	18		jeudi	09:30 - 10:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Intermédiaire	18		mardi	11:00 - 12:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Avancé	18		mardi	09:45 - 10:45	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Yoga		18		mardi	13:15 - 14:30	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette
Yoga		18		mercredi	10:00 - 11:15	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette
Yoga Hatha		18		lundi	19:30 - 20:30	2025-01-13 - 2025-04-14	Tarif unique : 125.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard Mélanie Ourique
<b>Nouveau</b> Yoga		18		Mercredi	19:00 - 20:15	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 135.00	Boisé Papineau 109 Josée Goyette
Power Yoga		18		mardi	19:00 - 20:30	2025-01-14 - 2025-04-08	Tarif unique : 160.00	Boisé Papineau 009, Lia Rapsomanikis

## DANSE

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date début et fin	Tarif	Ressources
<b>Section pour les tous-petits</b>								
<b>Nouveau</b>		**** Cours pour les tous-petits aussi disponible dans le section sports et activités physiques ****					<b>Nouveau</b>	
La Bougeotte <b>Nouveau</b>	parent enfant	1	3	dimanche	08:00 - 09:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Danse parent-enfant	parent enfant	2	3	dimanche	09:00 - 10:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Éveil musical <b>Nouveau</b>	parent enfant	2	5	dimanche	10:00 - 11:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Mini Hip Hop <b>Nouveau</b>	3-5 ans	3	5	mardi	17:30 - 18:30	2025-01-14 - 2025-04-08	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Boisé Papineau 215,
Ballet Jazz	3-5 ans	3	5	vendredi	17:15 - 18:15	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz	3-5 ans	3	5	samedi	09:30 - 10:30	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 215, Laurence Saggese-Robillard
Ballet Jazz	3-5 ans	3	5	dimanche	11:00 - 12:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Classique	4-6 ans	4	6	samedi	09:00 - 10:00	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Catherine Mathieu Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
<b>ENFANTS - ADOS</b>								
Ballet Jazz		5	7	samedi	10:30 - 11:30	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 215, Laurence Saggese-Robillard
Ballet Jazz		5	7	dimanche	12:00 - 13:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz	Intermédiaire	5	7	mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz	Intermédiaire	6	8	vendredi	18:15 - 19:15	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Claquettes	Niveau 2	6	12	vendredi	19:15 - 20:15	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz		6	8	samedi	11:30 - 12:30	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 215, Laurence Saggese-Robillard
Hip Hop <b>Nouveau</b>		6	8	samedi	12:15 - 13:15	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Catherine Mathieu Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Claquettes <b>Nouveau</b>	Débutant	6	12	dimanche	13:00 - 14:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Classique		7	10	samedi	10:00 - 11:00	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Catherine Mathieu Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz	Intermédiaire	8	10	mercredi	19:30 - 20:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz		8	10	vendredi	20:15 - 21:15	2025-01-17 - 2025-04-11	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Création chorégraphique		8	12	dimanche	16:00 - 17:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz		9	12	samedi	12:30 - 13:30	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 215, Laurence Saggese-Robillard
Hip Hop		9	13	samedi	13:15 - 14:15	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Catherine Mathieu Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Claquettes		9	17	dimanche	14:00 - 15:00	2025-01-12 - 2025-04-06	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Jazz		11	18	mercredi	20:30 - 21:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ballet Classique		11	18	samedi	11:00 - 12:00	2025-01-11 - 2025-04-05	Tarif unique : 80.00	Catherine Mathieu Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Contemporain	Niveau 1	13	16	lundi	18:30 - 19:30	2025-01-13 - 2025-04-07	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 215, Laurence Saggese-Robillard
Contemporain	Intermédiaire	14	18	mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-09	Tarif unique : 80.00	Laurence Saggese-Robillard Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
<b>ADULTES</b>								
Baladi	Débutant 15 ans et plus	15		mardi	19:00 - 20:00	2025-01-14 - 2025-04-08	Adultes : 145.00 Jeunes Adultes : 135.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Baladi	Débutant 2 15 ans et plus	15		jeudi	19:30 - 20:30	2025-01-16 - 2025-04-03	Adultes : 130.00 Jeunes Adultes : 120.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Baladi	Intermédiaire-avancé 15 ans et plus	15		lundi	19:00 - 20:15	2025-01-13 - 2025-04-07	Adultes : 180.00 Jeunes Adultes : 165.00	Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay),
Claquettes 4	Avancé			lundi	16:30 - 17:30	2025-01-13 - 2025-04-07	Adultes : 175.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Ori Tahiti / Danse Polynésienne	15 ans et plus	15		jeudi	18:30 - 19:30	2025-01-16 - 2025-04-03	Adultes : 130.00 Jeunes Adultes : 120.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Hip-Hop	Ados-adultes 15 ans et plus	15		lundi	19:30 - 20:30	2025-01-13 - 2025-04-07	Adultes : 145.00 Jeunes Adultes : 135.00	Boisé Papineau 215, Catherine Mathieu
Burlesque <b>Nouveau</b>	16 ans et plus	16		lundi	20:30 - 21:30	2025-01-13 - 2025-04-07	Adultes : 145.00 Jeunes Adultes : 135.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),

## ARTS MARTIAUX

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date début et fin	Tarif	Ressources
laido (Sabre japonais)	Débutant à avancé	14		lundi	19:45 - 20:45	2025-01-13 - 2025-04-14	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 120.00	Boisé Papineau 106, Phal Sok
laido (Sabre japonais)	Débutant à avancé	14		samedi	09:00 - 10:00	2025-01-18 - 2025-04-26	Adultes : 135.00 Jeunes Adultes : 125.00	Boisé Papineau 108, Patrice Angeli
Karaté	Toutes ceintures	14		lundi	19:30 - 20:45	2025-01-13 - 2025-04-14	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 108, Nicolas Frezza
Karaté	Toutes ceintures	14		mercredi	19:45 - 21:00	2025-01-15 - 2025-04-16	Adultes : 140.00 Jeunes Adultes : 130.00	Boisé Papineau 006, François Brassard
Karaté	Toutes ceintures	14		samedi	10:45 - 12:00	2025-01-18 - 2025-04-26	Adultes : 140.00 Jeunes Adultes : 130.00	Boisé Papineau 106, François Brassard
Karaté	Toutes ceintures	7	13	mercredi	18:30 - 19:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 130.00	Boisé Papineau 006, François Brassard
Karaté	Toutes ceintures	7	13	samedi	09:30 - 10:30	2025-01-18 - 2025-04-26	Tarif unique : 130.00	Boisé Papineau 106, François Brassard
TaeKwonDo	Ados-adultes	13		lundi mercredi samedi	19:30 - 21:00 19:30 - 21:00 11:00 - 12:30	2025-01-13 - 2025-06-09 2025-01-15 - 2025-06-11 2025-01-11 - 2025-06-14	Adultes ceinture noire : 460.00 Adultes toutes ceintures sauf noire : 435.00 Jeunes adultes ceinture noire : 360.00 Jeunes adultes toutes ceintures sauf noires : 335.00	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang
TaeKwonDo	Initiation	4	6	samedi	09:00 - 10:00	2025-01-11 - 2025-06-14	Tarif unique : 110.00	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang
TaeKwonDo	Junior	7	12	lundi mercredi samedi	18:30 - 19:30 19:30 - 21:00 10:00 - 11:00	2025-01-13 - 2025-06-09 2025-01-15 - 2025-06-11 2025-01-11 - 2025-06-14	Junior (ceinture noire) : 320.00 Junior (toutes ceintures sauf noire) : 290.00	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang
Tai Chi	<b>Nouveau</b> Débutant	18		jeudi	09:30 - 10:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Intermédiaire	18		mardi	11:00 - 12:00	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),
Tai-chi	Avancé	18		mardi	09:45 - 10:45	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 110.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay),

## ARTS ET CRÉATIONS

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date	Tarif	Ressources
Broderie japonaise		18		mercredi	13:15 - 15:15	2025-02-05 - 2025-04-30	Tarif unique : 60.00	Boisé Papineau 013, Micheline Bruneau
Broderie japonaise		18		mercredi	09:30 - 11:30	2025-02-05 - 2025-04-30	Tarif unique : 60.00	Boisé Papineau 013, Micheline Bruneau
Crochet		18		mardi	18:00 - 19:30	2025-01-14 - 2025-03-18	Tarif unique : 150.00	Boisé Papineau 217, Mireille Houle
Introduction à l'Aquarelle	<b>Nouveau</b> Tout niveau	16		mercredi	18:30 - 20:30	2025-01-15 - 2025-04-16	Tarif unique : 175.00	Boisé Papineau 217, Mélanie Ann Fallnbigl
Exploration à l'Acrylique	<b>Nouveau</b> Tout niveau	16		jeudi	18:30 - 20:30	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 175.00	Boisé Papineau 013, Mélanie Ann Fallnbigl
<b>Nouveaux cours en collaboration avec Loisirs Renaud Coursol</b>								
Art textile enfant	<b>Nouveau</b> Enfant	7	11	lundi	18:30 - 19:30	2025-01-13 - 2025-04-14	Tarif unique : 85.00	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval, H7M 1T8,
Initiation au vitrail	<b>Nouveau</b> Adulte	18		Mardi	13h15 - 15h45	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 155.00	Centre Comm. Raymond-Fortin Local 209 - 1885 Avenue Dumouchel
Initiation au vitrail	<b>Nouveau</b> Adulte	18		Mardi	13h15 - 15h45	2025-01-14 - 2025-04-15	Tarif unique : 155.00	Centre Comm. Raymond-Fortin Local 209 - 1885 Avenue Dumouchel

## COURS DE LANGUE

Activité	Niveau	Âge min	Âge max	Journée	Heure	Date	Tarif	Ressources
Espagnol	Débutant 2	18		lundi	19:00 - 21:00	2025-01-20 - 2025-04-14	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 218, Leticia Cortes
Espagnol	Avancé/Conversation	18		mardi	10:00 - 12:00	2025-01-14 - 2025-04-08	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 218, Leticia Cortes
Espagnol	Avancé/Conversation	18		mardi	12:15 - 14:15	2025-01-14 - 2025-04-14	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 218, Leticia Cortes
Espagnol	Intermédiaire 2	18		mardi	19:00 - 21:00	2025-01-14 - 2025-04-14	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 218, Leticia Cortes
Anglais	Débutant 1	18		jeudi	20:00 - 22:00	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois
Anglais	Intermédiaire 1	18		jeudi	18:00 - 20:00	2025-01-16 - 2025-04-17	Tarif unique : 190.00	Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois
Anglais	<b>Nouveau</b> Enfants	8	11	samedi	10:00 - 10:55	2025-01-18 - 2025-04-12	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois
Anglais	<b>Nouveau</b> Ados	12	15	samedi	11:00 - 11:55	2025-01-18 - 2025-04-12	Tarif unique : 80.00	Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois