

DANSE

| Activité | Niveau | Âge min. | Âge max. | Journée | Heure | Date de début et de fin | Prix | Ressource | Note |
|---------------------------------|-----------------------|----------|----------|----------|---------------|-------------------------|---|---|--|
| Mini Hip Hop | Enfants | 3 | 5 | Mardi | 17:30 - 18:30 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Boisé Papineau 215, | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 20 mai. |
| Mini Hip Hop | Enfants | 6 | 10 | Mardi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Boisé Papineau 215, | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 20 mai. |
| Ballet Jazz | Intermédiaire | 5 | 7 | Mercredi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 21 mai. |
| Ballet Jazz | Intermédiaire | 8 | 10 | Mercredi | 19:30 - 20:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 21 mai. |
| Ballet Jazz | Enfants | 3 | 5 | Vendredi | 17:15 - 18:15 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 23 mai. |
| Ballet Jazz | Intermédiaire | 6 | 8 | Vendredi | 18:15 - 19:15 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 23 mai |
| Ballet Jazz | | 8 | 10 | Vendredi | 20:15 - 21:15 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 23 mai |
| Claquettes | Niveau 2 | 6 | 12 | Vendredi | 19:15 - 20:15 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 23 mai |
| Claquettes | | 18 | | Lundi | 16:30 - 17:30 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | 135.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Baladi | Débutant 2 | 15 | | Jeudi | 19:30 - 20:30 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 65.00 \$ Jeunes Adultes : 55.00 \$ | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Baladi | intermédiaire/a vancé | 15 | | Lundi | 19:00 - 20:15 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 90.00 \$ Jeunes Adultes : 75.00 \$ | Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Ori Tahiti / Danse Polynésienne | | 15 | | Jeudi | 18:30 - 19:30 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 65.00 \$ Jeunes Adultes : 55.00 \$ | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Burlesque | | 16 | | Lundi | 20:30 - 21:30 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 65.00 \$ Jeunes Adultes : 55.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

| Activité | Niveau | Âge min. | Âge max. | Journée | Heure | Date de début et fin | Prix | Ressource | Note |
|----------------------------|---------------|----------|----------|----------|---------------|-------------------------|---|---|--|
| Cours Parent-Enfant | | | | | | | | | |
| Bébé moteur | Parent-enfant | 0 | 2 | Mercredi | 15:30 - 16:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 21 mai. |
| Motricité en action | Parent-enfant | 2 | 4 | Mercredi | 16:30 - 17:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 21 mai. |
| Sportif en herbe | | 4 | 6 | Mercredi | 17:30 - 18:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 40.00 \$ | Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | Notez qu'il n'y aura pas de cours le 21 mai. |
| Cours Ados-Adultes | | | | | | | | | |
| Essentrics | | 15 | | Lundi | 18:00 - 19:00 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Essentrics | | 15 | | Mardi | 18:00 - 19:00 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Essentrics | | 15 | | Jeudi | 17:30 - 18:30 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|----|--|----------|---------------|-------------------------|---|--|--|
| Essentrics | | 15 | | Vendredi | 12:00 - 13:00 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Bootcamp en circuit | | 15 | | Mercredi | 19:30 - 20:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Chalet Parc, 3365 Ave. des Ambassadeurs Sylvie Payette | |
| Cardio-Boxe | | 15 | | Mercredi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Chalet Parc, 3365 Ave. des Ambassadeurs Sylvie Payette | |
| Mise en forme et aérobic | | 15 | | Lundi | 10:00 - 11:00 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Mise en forme et aérobic | | 15 | | Mercredi | 10:00 - 11:00 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Stretching | | 15 | | Jeudi | 10:30 - 11:30 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Line Cartier Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Mise en forme et aérobic | | 15 | | Mardi | 18:30 - 19:45 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Mise en forme et aérobic | | 15 | | Jeudi | 18:30 - 19:45 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Pilates | | 16 | | Mardi | 19:45 - 21:00 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Stretching | | 15 | | Jeudi | 19:45 - 21:00 | 2025-05-01 - 2025-06-12 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Zumba | | 10 | | Lundi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Lavila Prud'homme | |
| Zumba | | 10 | | Mardi | 13:00 - 14:00 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Lavila Prud'homme Salle Josiane Dansereau (C. d'A. Duvernay), | |
| Zumba | | 10 | | Mercredi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Lavila Prud'homme | |
| Zumba | | 10 | | Vendredi | 10:00 - 11:00 | 2025-05-02 - 2025-06-13 | Adultes : 55.00 \$ Jeunes Adultes : 40.00 \$ | Lavila Prud'homme Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Tai-chi | Intermédiaire | 18 | | Mardi | 11:00 - 12:00 | 2025-04-22 - 2025-05-20 | 45.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Tai-chi | Avancé | 18 | | Mardi | 09:45 - 10:45 | 2025-04-22 - 2025-05-20 | 45.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Tai Chi | Débutant | 18 | | Jeudi | 09:30 - 10:30 | 2025-04-24 - 2025-05-22 | 45.00 \$ | Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (C. d'A. Duvernay), | |
| Yoga | | 18 | | Lundi | 19:45 - 21:00 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | 70.00 \$ | Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Josée Goyette | |
| Yoga | | 18 | | Mercredi | 10:00 - 11:15 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 70.00 \$ | Boisé Papineau 215, Josée Goyette | |
| Yoga | | 18 | | Mercredi | 19:00 - 20:15 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 70.00 \$ | Boisé Papineau 218, Josée Goyette | |
| Volley Ball | Récréatif | 18 | | Lundi | 20:50 - 22:50 | 2024-03-24 - 2025-06-09 | 40.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor- Gymnase, | |
| Badminton | Débutant et intermédiaire | 18 | | Mardi | 20:50 - 22:50 | 2024-03-24 - 2025-06-10 | 40.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor- Gymnase, | |
| Badminton | Intermédiaire et + | 18 | | Jeudi | 20:50 - 22:50 | 2024-03-24 - 2025-06-12 | 40.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor- Gymnase, | |
| Pickleball | Récréatif | 18 | | Jeudi | 20:50 - 22:50 | 2024-09-19 - 2025-06-12 | 40.00 \$ | École Georges Vanier, porte # 2 par la rue Mondor- Gymnase, | |

ARTS MARTIAUX

| Activité | Niveau | Âge min | Âge max | Journée | Heure | Date de début et de fin | Prix | Ressources | Note |
|--|-------------------|---------|---------|-----------------------------|---|---|---|---|------|
| Karaté - Toutes ceintures (14 et +) | | 14 | | Mercredi | 19:45 - 21:00 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Boisé Papineau 006, François Brassard | |
| Karaté - Toutes ceintures (14 et +) | | 14 | | Samedi | 10:45 - 12:00 | 2025-05-03 - 2025-06-14 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Boisé Papineau 106, François Brassard | |
| Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans) | | 7 | 13 | Mercredi | 18:30 - 19:30 | 2025-04-30 - 2025-06-11 | 70.00 \$ | Boisé Papineau 006, François Brassard | |
| Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans) | | 7 | 13 | Samedi | 09:30 - 10:30 | 2025-05-03 - 2025-06-14 | 70.00 \$ | Boisé Papineau 106, François Brassard | |
| | | | | | | | | | |
| TaeKwonDo | Ados-adultes | 13 | | Samedi Lundi Mercredi | 11:00 - 12:30 19:30 - 21:00 19:30 - 21:00 | 2025-03-24 - 2025-06-14 2025-03-24 - 2025-06-09 2025-03-24 - 2025-06-11 | Adultes ceinture noire: 240.00 \$ Adultes toutes ceintures sauf noire: 230.00 \$ Jeunes adult. ceinture noire: 190.00 \$ Jeunes adult. toutes ceintures sauf noires: 175.00 \$ | Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang | |
| TaeKwonDo | Initiation | 4 | 6 | samedi | 09:00 - 10:00 | 2025-03-24 - 2025-06-14 | 60.00 \$ | Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang | |
| TaeKwonDo | Junior | 7 | 12 | Samedi Lundi Mercredi | 10:00 - 11:00 18:30 - 19:30 18:30 - 19:30 | 2025-03-24 - 2025-06-14 2025-03-24 - 2025-06-09 2025-03-24 - 2025-06-11 | Taekwondo Junior (ceinture noire): 160.00 \$ Junior (toutes ceintures sauf noire): 105.00 \$ | Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang | |
| | | | | | | | | | |
| Iaido (Sabre japonais) | Débutant à avancé | 14 | | Lundi | 19:45 - 20:45 | 2025-04-28 - 2025-06-09 | Adultes : 70.00 \$ Jeunes Adultes : 60.00 \$ | Boisé Papineau 106, Phal Sok | |

LANGUES

| Activité | Niveau | Âge min. | Âge max. | Journée | Heure | Date de début et fin | Prix | Ressource | Note |
|----------|------------|----------|----------|---------|---------------|-------------------------|----------|---|------|
| Anglais | Enfants | 9 | | Samedi | 10:00 - 10:55 | 2025-05-03 - 2025-06-14 | 40.00 \$ | Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois | |
| Anglais | Enfant-Ado | 13 | | Samedi | 11:00 - 11:55 | 2025-05-03 - 2025-06-14 | 40.00 \$ | Boisé Papineau 217, Marie-Lou Dubois | |

ARTS ET CRÉATIONS

| Activité | Niveau | Âge min. | Âge max. | Journée | Heure | Date de début et fin | Prix | Ressource | Note |
|---------------|--------|----------|----------|---------|---------------|-------------------------|----------|---------------------------------------|------|
| Crochet | | 18 | | Mardi | 18:00 - 19:30 | 2025-04-29 - 2025-06-10 | 90.00 \$ | Boisé Papineau 217, Mireille Houle | |
| Pâte Polymère | Enfant | 8 | 12 | Samedi | 09:00 - 10:00 | 2025-05-01 - 2025-06-14 | 65.00 \$ | Boisé Papineau 104, Sylvie Payette | |