

SESSION PRINTEMPS 2026

Ce document est fourni à titre informatif et peut ne pas refléter les mises à jour les plus récentes. Pour tous les détails à jour, veuillez consulter le catalogue d'inscription

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Cours Parent-Enfant										
Motricité en action	Parent-enfant	2026 printemps	mercredi	16:30 - 17:30	2026-04-29 - 2026-06-10	2	4	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Sportif en herbe		2026 printemps	mercredi	17:30 - 18:30	2026-04-29 - 2026-06-13	4	6	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Cours Ados - Adultes										
Fit forme extérieur		2026 printemps	Lundi	18:30 - 19:30	2026-04-27 - 2026-06-08	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Parc Maurice-Clermont - 3815 Rue Caron, Laval Sylvie Payette	
Fit forme sur chaise		2026 printemps	Mercredi	14:00 - 15:00	2026-04-29 - 2026-06-10	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay) Sylvie Payette	
Fit forme tonus		2026 printemps	mercredi	19:00 - 20:00	2026-04-29 - 2026-06-10	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Chalet du parc Royal-22e Régiment- 3365 Ave. des Ambassadeurs, Sylvie Payette	
Cardio-Boxe		2026 printemps	mercredi	18:00 - 19:00	2026-04-29 - 2026-06-10	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Chalet du parc Royal-22e Régiment- 3365 Ave. des Ambassadeurs, Sylvie Payette	
Essentrics		2026 printemps	jeudi	17:30 - 18:30	2026-04-30 - 2026-06-11	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Essentrics		2026 printemps	lundi	18:00 - 19:00	2026-04-27 - 2026-06-08	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Essentrics		2026 printemps	mardi	18:00 - 19:00	2026-04-28 - 2026-06-09	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Essentrics		2026 printemps	vendredi	12:00 - 13:00	2026-05-01 - 2026-06-12	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Mise en forme et aérobic		2026 printemps	lundi	10:00 - 11:00	2026-04-27 - 2026-06-13	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Mise en forme et aérobic		2026 printemps	mercredi	10:00 - 11:00	2026-04-29 - 2026-06-13	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Mise en forme et aérobic		2026 printemps	vendredi	09:00 - 10:00	2026-05-01 - 2026-06-13	15		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Stretching		2026 printemps	mardi	15:00 - 16:00	2026-04-28 - 2026-06-09	15		55.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Stretching		2026 printemps	jeudi	10:30 - 11:30	2026-04-30 - 2026-06-11	15		55.00	Line Cartier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Mise en forme et aérobic		2026 printemps	mardi	18:30 - 19:45	2026-04-28 - 2026-06-13	15		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Mise en forme et aérobic		2026 printemps	jeudi	18:30 - 19:45	2026-04-30 - 2026-06-13	15		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Pilates		2026 printemps	mardi	19:45 - 21:00	2026-04-28 - 2026-06-09	15		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Pilates		2026 printemps	mercredi	19:45 - 21:00	2026-04-29 - 2026-06-10	15		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Carmen Trifan Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard	
Stretching		2026 printemps	jeudi	19:45 - 21:00	2026-04-30 - 2026-06-11	15		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Carmen Trifan Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Tai Chi	Débutant	2026 printemps	jeudi	10:30 - 11:30	2026-04-30 - 2026-06-13	18		55.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Tai Chi	Débutant 2	2026 printemps	jeudi	09:15 - 10:15	2026-04-30 - 2026-06-13	18		55.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Tai-chi	Intermédiaire	2026 printemps	mardi	11:00 - 12:00	2026-04-28 - 2026-06-13	18		55.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Tai-chi	Avancé	2026 printemps	mardi	09:45 - 10:45	2026-04-28 - 2026-06-13	18		55.00	Jean Maurice Lépine Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),	
Yoga		2026 printemps	lundi	19:45 - 21:00	2026-04-27 - 2026-06-08	18		70.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Josée Goyette	
Yoga		2026 printemps	mardi	13:30 - 14:45	2026-04-28 - 2026-06-09	18		70.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette	
Yoga		2026 printemps	mercredi	10:00 - 11:15	2026-04-29 - 2026-06-13	18		70.00	Boisé Papineau 215, Josée Goyette	
Yoga	Sur chaise	2026 printemps	mercredi	15	2026-04-29 - 2026-06-10	18		70.00	Josée Goyette Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Zumba		2026 printemps	lundi	18:30 - 19:30	2026-04-27 - 2026-06-08	10		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Lavila Prud'homme	
Zumba		2026 printemps	mardi	13:00 - 14:00	2026-04-28 - 2026-06-09	10		Adultes : 55.00 Jeunes Adultes : 40.00	Lavila Prud'homme Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Badminton	Débutant et intermédiaire	2026 printemps	mardi	20:50 - 22:50	2026-04-28 - 2026-06-09	18		45.00	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	
Pickleball	Libre	2026 printemps	dimanche	13:30 - 14:25	2026-04-26 - 2026-06-14	12		Adultes : 80.00 Jeunes Adultes : 50.00	Collège Laval - Gym Bloc E, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Pickleball	Libre	2026 printemps	dimanche	14:30 - 15:25	2026-04-26 - 2026-06-14	12		Adultes : 80.00 Jeunes Adultes : 50.00	Collège Laval - Gym Bloc E, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Pickleball	Libre	2026 printemps	dimanche	15:30 - 16:25	2026-04-26 - 2026-06-14	12		Adultes : 80.00 Jeunes Adultes : 50.00	Collège Laval - Gym Bloc E, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Pickleball - Initiation	Enfants-Ados	2026 printemps	dimanche	16:30 - 17:25	2026-04-26 - 2026-06-14	8	13	50.00	Collège Laval - Gym Bloc E, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5 Liam Valdes-Cloutier	
Pickleball	Récréatif	2026 printemps	jeudi	20:50 - 22:50	2026-04-30 - 2026-06-11	18		80.00	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	
Volleyball	Récréatif	2026 printemps	lundi	20:50 - 22:50	2026-04-27 - 2026-06-08	18		45.00	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	