

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	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	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	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 aérobie		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 aérobie		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	Libre	2026 printemps	mardi	19:00 - 20:30	2026-04-28 - 2026-06-09	18		100.00	École Jean-XXIII - 1100 Av. Jean-XXIII, Laval,	
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,	

DANSE

Activité	Groupe	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources rattachées
Cours pour enfants										
La bougeotte	18-36 mois parents/enfants (dimanche 8h00)	18-36 mois	2026 printemps	mercredi	15:30 - 16:30	2026-04-29 - 2026-06-10	1	3	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Mini Hip Hop	3-5 ans (mardi 17h30)	Enfants	2026 printemps	mardi	17:30 - 18:30	2026-04-28 - 2026-06-09	3	5	45.00	Barbara Laforte Boisé Papineau 215,
Mini Hip Hop	6-10 ans (mardi 18h30)	Enfants	2026 printemps	mardi	18:30 - 19:30	2026-04-28 - 2026-06-09	6	10	45.00	Barbara Laforte Boisé Papineau 215,
Ballet Jazz	3 à 5 ans (vendredi 17h15)		2026 printemps	vendredi	17:15 - 18:15	2026-05-01 - 2026-06-12	3	5	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Ballet Jazz	5 à 7 ans (mercredi 18h30)	Intermédiaire	2026 printemps	mercredi	18:30 - 19:30	2026-04-29 - 2026-06-10	5	7	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Ballet Jazz	6 à 8 ans (vendredi 18h15)	Intermédiaire	2026 printemps	vendredi	18:15 - 19:15	2026-05-01 - 2026-06-13	6	8	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Ballet Jazz	8 à 10 ans (vendredi 20h15)		2026 printemps	vendredi	20:15 - 21:15	2026-05-01 - 2026-06-13	8	10	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Ballet Jazz	11 + (mercredi 20h30)		2026 printemps	mercredi	20:30 - 21:30	2026-04-29 - 2026-06-13	11	18	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Claquettes	Avancé (mercredi 19h00)		2026 printemps	mercredi	19:30 - 20:30	2026-04-29 - 2026-06-10	16		45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Claquettes	Enfants - Niveau 2 (vendredi 19h15)	Niveau 2	2026 printemps	vendredi	19:15 - 20:15	2026-05-01 - 2026-06-12	6	15	45.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Baladi	(jeudi 19h30)	Intermédiaire	2026 printemps	jeudi	19:30 - 20:30	2026-04-26 - 2026-06-11	15		Adultes : 65.00 Jeunes Adultes : 55.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Baladi	(lundi 19h00)	inter/avancé	2026 printemps	lundi	19:00 - 20:15	2026-04-27 - 2026-06-08	15		Adultes : 65.00 Jeunes Adultes : 55.00	Christine Gauthier Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),
Baladi	(mardi 19h00)	Débutant	2026 printemps	mardi	19:00 - 20:00	2026-04-27 - 2026-06-08	15		Adultes : 65.00 Jeunes Adultes : 55.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Burlesque	(lundi 20h30)		2026 printemps	lundi	20:30 - 21:30	2026-04-27 - 2026-06-08	16		Adultes : 65.00 Jeunes Adultes : 55.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Claquettes	Niveau 4 (lundi 16h30)		2026 printemps	lundi	16:30 - 17:30	2026-04-27 - 2026-06-08	18		140.00	Barbara Laforte Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),
Ori Tahiti / Danse Polynésienne	(jeudi 18:30)		2026 printemps	jeudi	18:30 - 19:30	2026-04-30 - 2026-06-11	15		Adultes : 65.00 Jeunes Adultes : 55.00	Christine Gauthier Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay),

MUSIQUE

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	09:30 - 10:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	10:00 - 10:30	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	10:30 - 11:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	11:00 - 11:30	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	11:30 - 12:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	12:00 - 12:30	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	12:30 - 13:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	13:30 - 14:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	14:00 - 14:30	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	14:30 - 15:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	15:00 - 15:30	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai
Piano	Débutant	2026 printemps	samedi	15:30 - 16:00	2026-05-02 - 2026-06-13	7	17	145.00	Benjamin Pauleus Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201,	Notez qu'il n'y pas de cours le 30 mai

ARTS MARTIAUX

Activité	Groupe	Niveau	Journée	Heure	Dates	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
laido - Sabre japonais		Débutant à avancé	lundi	19:30 - 20:30	2026-04-27 - 2026-06-08	14		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Boisé Papineau 106, Phal Sok	
Karaté - Toutes ceintures (14 et +)			mercredi	19:45 - 21:00	2026-04-29 - 2026-06-03	14		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Boisé Papineau 006, François Brassard	
Karaté - Toutes ceintures (14 et +)			samedi	10:45 - 12:00	2026-04-25 - 2025-06-06	14		Adultes : 70.00 Jeunes Adultes : 60.00	Boisé Papineau 106, François Brassard	
Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans)			mercredi	18:30 - 19:30	2026-04-29 - 2026-06-03	7	13	70.00	Boisé Papineau 006, François Brassard	
Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans)			samedi	09:30 - 10:30	2026-04-25 - 2026-06-06	7	13	70.00	Boisé Papineau 106, François Brassard	
TaeKwonDo		Ados-adultes	samedi lundi mercredi	11:00 - 12:30 19:30 - 21:00 19:30 - 21:00	2026-04-25 - 2026-06-13 2026-04-27 - 2026-06-08 2026-04-29 - 2026-06-10	13		Adultes ceinture noire: 160.00 \$ Adultes toutes ceintures sauf noire: 145.00 \$ Jeunes adultes ceinture noire: 125.00 \$ Jeunes adultes toutes ceintures sauf noires : 110.00 \$	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang	
TaeKwonDo		Initiation	samedi	09:00 - 10:00	2026-04-25 - 2026-06-13	4	6	40.00 \$	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang	
TaeKwonDo		Junior	samedi lundi mercredi	10:00 - 11:00 18:30 - 19:30 18:30 - 19:30	2026-04-25 - 2026-06-13 2026-04-27 - 2026-06-08 2026-04-29 - 2026-06-10	7	12	Junior (ceinture noire) Au tarif de : 115.00 \$ Junior (toutes ceintures sauf noire) Au tarif de : 100.00 \$	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002, Jean François Giang	

ARTS ET CRÉATIONS

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Broderie diverse	Enfant-ado	2026 printemps	lundi	18:30 - 19:30	2026-04-27 - 2026-06-08	10	14	45.00	Centre Communautaire Saint-Louis, Local 201 - 25 rue Saint-Louis, Laval	Cours offert en collaboration avec Loisirs Renaud Coursol
Peinture dessin	Enfants	2026 printemps	vendredi	19:00 - 20:30	2026-05-01 - 2026-06-05	8	16	50.00	Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	Cours offert en collaboration avec Loisirs Renaud Coursol
Initiation au vitrail	Adultes	2026 printemps	jeudi	18:30 - 21:00	2026-04-30 - 2026-06-04	18		85.00	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval H7M 1T8,	Cours en collaboration avec Loisirs Renaud-Coursol
Peinture Dessin	Adultes	2026 printemps	mercredi	12:30 - 15:00	2026-04-29 - 2026-06-03	18		95.00	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval H7M 1T8,	Cours offert en collaboration avec Loisirs Renaud Coursol
Peinture Dessin	Adultes	2026 printemps	mercredi	19:15 - 21:15	2026-04-29 - 2026-06-03	18		90.00	Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	Cours offert en collaboration avec Loisirs Renaud Coursol

COURS DE LANGUE

Activité	Niveau	Session	Journée	Heure	Date	Âge min.	Âge max.	Prix	Ressources	Note
Espagnol	Avancé/Conversation	2026 printemps	Mardi	10:00 - 12:00	2026-04-28 - 2026-06-09	18		95.00	Boisé Papineau 218, Claudia Almanza	