



présentée par

 **Desjardins**
Caisse du Nord de Laval

Je choisis Champfleury

SESSION
PRINTEMPS

DU 10 AVRIL
AU 18 JUIN
2023

PRÉINSCRIPTIONS
21 MARS 13H
INSCRIPTIONS
28 MARS 13H

**BIENVENUE À TOUS
LES RÉSIDENTS
DE LAVAL !**

- + Pour faire des rencontres marquantes
- + Pour vivre de nouvelles expériences
- + Pour se divertir dans un milieu de vie actif

PSST

Le forfait **Cours à la carte** est l'option idéale pour permettre une pratique flexible et diversifiée

Centre communautaire Champfleury
2585, boul. des Oiseaux, Laval
450-963-0676 p.221
www.champfleury.qc.ca



En partenariat avec :



INFOS LOISIRS

POLITIQUE FAMILIALE

Inscrivez vos enfants aux différentes activités de loisirs et bénéficiez de rabais avantageux :

10 % 2e enfant

20 % 3e enfant

30 % 4e enfant et plus

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre est facultative. Elle permet cependant d'avoir accès à des tarifs préférentiels sur les loisirs, le camp de jour, les locations de salles et les événements.

Coût :

• 30 \$ / famille

• 20 \$ / adulte

• 10 \$ / enfant

Pour plus d'informations, consulter notre site Internet au champfleury.qc.ca/carte-de-membre/.

N'ATTENDEZ PAS !

Afin d'assurer la bonne qualité des cours, l'ARC s'engage à respecter un minimum et un maximum de participants pour chacun de ses cours. Pendant la semaine précédant le début de la session, certains cours pourraient être annulés selon le nombre d'inscriptions.

POLITIQUES D'ANNULATION

Le participant qui désire annuler son inscription doit remplir le formulaire prévu à cet effet au www.champfleury.qc.ca sous l'onglet « Inscriptions » et « Demande d'annulation ».

DATE SANS COURS

- Indisponibilité Claudia : mercredi le 12 avril et dates à déterminer pour les cours du vendredi et du samedi
- Indisponibilité Carmen : 10 avril
- Indisponibilité gymnase : 2 juin (badminton)



SESSION

10 AVRIL AU 18 JUIN 2023

PRÉINSCRIPTIONS

21 MARS 13H

INSCRIPTIONS

28 MARS 13H

HORAIRE

Service à la clientèle

Lundi: 9:00 à 20:30

Mardi: 9:00 à 20:30

Mercredi: 9:00 à 20:30

Jeudi: 9:00 à 20:30

Vendredi: 9:00 à 16:00

Samedi: 9:00 à 13:00

dimanche: 9:00 à 13:00

Fermé de 12:00 à 13:00 en semaine

Horaire sujet aux changements sans préavis

PROMOTIONS

COURS CONCERNÉ(S)	PROMOTION	DURÉE
TOUS LES COURS	5\$ de rabais par cours	jusqu'au 4 avril
3E ET 6E COURS DE MISE EN FORME DU MÊME PARTICIPANT	Gratuit	toute la session
4E ET 5E COURS DE MISE EN FORME DU MÊME PARTICIPANT	50 %	toute la session

COORDONNÉES

Centre communautaire
de Champfleury
2585, boul. des Oiseaux
Laval H7L 4M4

450-963-0676

info@champfleury.qc.ca

champfleury.qc.ca

facebook.com/ccchampfleury

TARIF LÈVE-TÔT

ÉCONOMISEZ 5\$ DE RABAIS EN
VOUS INSCRIVANT D'ICI LE 4 AVRIL!

Le tarif non membre est de 10\$ supplémentaire pour les cours adultes
et 5\$ supplémentaire pour les cours enfants.

DANSE 13 ANS ET MOINS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
DANSE: ÉVEIL (3 À 4 ANS)	Samedi	9:00	9:45	10	70 \$
DANSE: INTRODUCTION (5 À 7 ANS)	Samedi	9:50	10:35	10	70 \$
MULTI-DANSE (8 À 12 ANS)	Samedi	10:40	11:40	10	90 \$

SPÉCIAL FAMILIAL: 2e enfant (10% de rabais) 3e enfant (20% de rabais)

SPORTS 13 ANS ET MOINS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (5 À 6 ANS)	Samedi	9:00	10:00	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (3 À 4 ANS)	Samedi	10:05	10:50	10	75 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (7 À 8 ANS)	Samedi	10:55	11:55	10	100 \$
PARENT ET ENFANT EN FORME (2 À 4 ANS)	Samedi	10:30	11:30	10	100 \$
BASKETBALL INTÉRIEUR (5 À 7 ANS)	Samedi	14:10	15:10	10	90 \$
BASKETBALL INTÉRIEUR (8 À 10 ANS)	Samedi	15:15	16:15	10	90 \$
● TENNIS INTÉRIEUR (5 À 6 ANS)	Dimanche	13:15	14:00	10	75 \$
● TENNIS INTÉRIEUR (7 À 8 ANS)	Dimanche	14:05	15:05	10	100 \$
● TENNIS INTÉRIEUR (9 À 12 ANS)	Dimanche	15:10	16:10	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (3 À 4 ANS)	Dimanche	9:00	9:45	10	75 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (5 À 6 ANS)	Dimanche	9:50	10:50	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (7 À 11 ANS)	Dimanche	10:55	11:55	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (3 À 4 ANS)	Dimanche	12:30	13:15	10	75 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (5 À 6 ANS)	Dimanche	13:20	14:20	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (7 À 11 ANS)	Dimanche	14:25	15:25	10	100 \$
SOCCER INTÉRIEUR (4 À 5 ANS)	Dimanche	9:00	9:45	10	70 \$
SOCCER INTÉRIEUR (6 À 8 ANS)	Dimanche	9:50	10:50	10	90 \$
SOCCER INTÉRIEUR (6 À 8 ANS)	Dimanche	10:55	11:55	10	90 \$
SOCCER INTÉRIEUR (9 À 12 ANS)	Dimanche	12:00	13:00	10	90 \$

SPÉCIAL FAMILIAL: 2e enfant (10% de rabais) 3e enfant (20% de rabais)

PARASCOLAIRE 13 ANS ET MOINS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
ANGLAIS PAR LE JEU (5 À 7 ANS)	Lundi	15:30	16:30	10	90 \$
ANGLAIS PAR LE JEU (8 À 12 ANS)	Lundi	16:35	17:35	10	90 \$
● INITIATION AU JUDO (6 À 7 ANS)	Lundi	15:30	16:30	10	95 \$
● INITIATION AU JUDO (8 À 10 ANS)	Lundi	16:35	17:35	10	95 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (5 À 7 ANS)	Mardi	15:40	16:40	10	100 \$
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE (8 À 12 ANS)	Mardi	16:45	17:45	10	100 \$
MULTI-DANSE (5 À 8 ANS)	Mercredi	15:40	16:40	10	80 \$
BANDE DESSINÉE (8 À 12 ANS)	Mercredi	15:45	16:45	9	80 \$
MULTI-DANSE (9 À 12 ANS)	Mercredi	16:45	17:45	10	80 \$
ARTISTE EN HERBE (5 À 8 ANS)	Mercredi	16:45	18:00	9	100 \$
INITIATION À LA MUSIQUE (5 À 7 ANS)	Jeudi	15:30	16:15	10	110 \$
● GUITARE DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE (8 À 12 ANS)	Jeudi	16:15	17:00	10	110 \$
MULTISPORTS (5 À 7 ANS)	Jeudi	15:45	16:45	10	80 \$
MULTISPORTS (8 À 12 ANS)	Jeudi	16:50	17:50	10	80 \$

SPÉCIAL FAMILIAL: 2e enfant (10% de rabais) 3e enfant (20% de rabais)

ARTS ET CULTURE 13 ANS ET MOINS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
● PEINTURE À L'HUILE (9 À 13 ANS)	Vendredi	15:45	17:30	9	135 \$
● PEINTURE À L'HUILE (9 À 16 ANS)	Vendredi	17:30	19:30	9	155 \$
BRICO-DÉCO (5 À 8 ANS)	Samedi	10:15	11:45	9	125 \$
DESSIN D'OBSERVATION (8 À 13 ANS)	Samedi	11:45	13:00	9	100 \$
● PEINTURE À L'HUILE (9 À 16 ANS)	Samedi	13:00	15:00	9	155 \$

SPÉCIAL FAMILIAL: 2e enfant (10% de rabais) 3e enfant (20% de rabais)

LOCATION DE TERRAIN

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE
BADMINTON LIBRE	Lundi	21:00	22:00	10	135 \$
BADMINTON LIBRE	Vendredi	18:15	19:15	9	120 \$
BADMINTON LIBRE	Vendredi	19:20	20:20	9	120 \$
BADMINTON LIBRE	Vendredi	20:25	21:25	9	120 \$
BADMINTON LIBRE	Vendredi	21:30	22:30	9	120 \$
● BADMINTON LIBRE	Samedi	11:50	12:50	10	135 \$
● BADMINTON LIBRE	Samedi	12:50	13:50	10	135 \$
BADMINTON LIBRE	Dimanche	16:30	17:30	10	135 \$
BADMINTON LIBRE	Dimanche	17:30	18:30	10	135 \$

*Location d'un terrain pour 4 personnes ou 6 résidents du même foyer.
Il est obligatoire d'apporter votre propre raquette et vos volants.

ARTS ET CULTURE 14 ANS ET PLUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)
● PEINTURE À L'HUILE (16 ANS ET +)	Mercredi	13:00	15:30	9	195 \$
● PEINTURE À L'HUILE (16 ANS ET +)	Mercredi	18:00	20:30	9	195 \$
● GUITARE DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE	Jeudi	18:00	19:00	10	140 \$
● PEINTURE À L'HUILE (16 ANS ET +)	Vendredi	19:30	21:30	9	155 \$
● DESSIN ET AQUARELLE (INTRODUCTION)	Samedi	15:00	17:00	9	155 \$

MISE EN FORME DOUCE 14 ANS ET PLUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)	PROFESSEUR
YOGA 1	Lundi	11:30	12:30	10	100 \$	Chantale
YOGA FLOW	Lundi	18:00	19:00	10	100 \$	Marie-Christine
YOGA 1	Mardi	19:30	20:30	10	100 \$	Rex
YOGA DÉTENTE	Mercredi	10:00	11:00	10	100 \$	Jade
● CIRCL MOBILITÉ *	Mercredi	19:40	20:40	10	95 \$	Florina
PILATES	Jeudi	13:00	14:00	10	100 \$	Paul
YOGA 2	Jeudi	19:00	20:00	10	100 \$	Audrey
YOGA 2	Vendredi	9:15	10:15	10	100 \$	Chantale

SPÉCIAL MISE EN FORME: 3e cours gratuit pour le même participant

*CIRCL Mobilité : Cours qui détend tout le corps grâce à des exercices de mobilité, de flexibilité et de respiration

MISE EN FORME MODÉRÉE 14 ANS ET PLUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)	PROFESSEUR
CARDIO TONUS	Lundi	9:10	10:10	9	90 \$	Carmen
CIRCUIT CARDIO-TONUS	Mardi	18:00	19:00	10	95 \$	Carole
STEPS-MUSCU	Mardi	19:20	20:20	10	95 \$	Lise
CARDIO TONUS	Mercredi	9:00	10:00	10	95 \$	Carmen
● BALLON/EXERCICES	Mercredi	11:15	12:15	10	95 \$	Andrée
CARDIO TONUS	Mercredi	19:15	20:15	10	95 \$	Carole
MULTI FITNESS	Jeudi	10:15	11:15	10	95 \$	Andrée
MUSCU-CARDIO-ÉTIREMENTS (20min/bloc)	Jeudi	18:10	19:10	10	95 \$	Lise
● FITCAMP*	Vendredi	12:00	13:00	10	95 \$	Florina

SPÉCIAL MISE EN FORME: 3e cours gratuit pour le même participant

*Fitcamp : Développez votre force, votre tonus, votre équilibre et votre posture avec différents équipements de mise en forme.

MISE EN FORME INTENSE 14 ANS ET PLUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)	PROFESSEUR
TOTAL WORKOUT	Lundi	19:15	20:30	10	120 \$	Carole
BALLON MUSCULATION *	Mardi	9:30	10:30	10	95 \$	Andrée
TABATA	Mardi	18:10	19:10	10	95 \$	Lise
STRONG NATION	Mercredi	18:20	19:20	10	90 \$	Karine
TABATA	Jeudi	19:20	20:20	10	95 \$	Lise
STRONG NATION	Samedi	9:00	10:15	10	115 \$	Karine

SPÉCIAL MISE EN FORME: 3e cours gratuit pour le même participant

*Ballon musculation : Cours nécessitant une expérience en cours de ballon.

MISE EN FORME CHORÉGRAPHIÉE 14 ANS ET PLUS

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)	PROFESSEUR
ZUMBA MUSCULATION	Lundi	19:15	20:30	10	115 \$	Karine
ZUMBA	Mardi	19:10	20:10	10	90 \$	Christine
ZUMBA	Mercredi	19:30	20:30	10	90 \$	Karine

SPÉCIAL MISE EN FORME: 3e cours gratuit pour le même participant

MISE EN FORME ADAPTÉE

COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)	PROFESSEUR
MISE EN FORME 50 ANS +	Lundi	10:20	11:20	9	90 \$	Carmen
MISE EN FORME 50 ANS +	Lundi	18:05	19:05	10	95 \$	Carole
ÉTIREMENTS	Mardi	10:30	11:30	10	95 \$	Andrée
MISE EN FORME 50 ANS +	Mercredi	10:05	11:05	10	95 \$	Carmen
MISE EN FORME 50 ANS +	Mercredi	18:00	19:00	10	95 \$	Carole
ZUMBA LOW IMPACT	Jeudi	9:00	10:00	10	95 \$	Nicole
ÉTIREMENTS	Jeudi	11:15	12:15	10	95 \$	Andrée
MISE EN FORME 50 ANS +	Vendredi	10:30	11:30	10	90 \$	Alice

SPÉCIAL MISE EN FORME: 3e cours gratuit pour le même participant

FORMATION

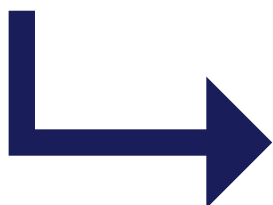
COURS	JOUR	DÉBUT	FIN	SÉANCES	PRIX MEMBRE (+TX)
● FORMATION DAFA	13-14 mai & 20-21 mai	8:30	16:30	4	175 \$

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES * GRATUIT

	JOUR	DÉBUT	FIN	SPÉCIFICATIONS
CLUB DE MARCHÉ	Lundi-Mercredi	13:30	14:30	Contactez Francine Desjardins 450-625-9488 ou Nicole Desjardins 450-622-2832
CLUB DE COURSE CLUB DE COURSE	Mardi-jeudi Samedi	17:30 9:00		Contactez Annie Jolicoeur 514-886-0882

MISE EN FORME

À LA CARTE



TARIFS :

10 cours = 130\$ // 5 cours = 75\$

DÉTAILS :

- Accès à tous les cours de mise en forme selon la disponibilité
- À utiliser durant la session du printemps (10 avril au 18 juin)
- Carte membre obligatoire
- Non remboursable
- Renseignez-vous auprès de la réception pour tous les détails

AVANTAGES :

- Possibilité d'essayer différents cours et découvrir nos instructeurs
- Adapter sa pratique à son horaire
- Alternative pour les participants qui ne sont pas disponibles pour la session complète



Retrouver l'équilibre

Fonds d'entraide Desjardins

Des conseils budgétaires et un appui personnalisé pour aider nos membres qui éprouvent des difficultés financières.

desjardins.com/entraide

 **Desjardins**