

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations	
ESPACE FAMILLE										
Atelier éducatif & ludique (programme du ministère)	Atelier d'éveil	NOUVEAU	6-12 mois	ven	8h30 à 9h15	13-oct.	10-nov.	CCSD	003	Gratuit
	Les touches à tout		12-23 mois	mer	9h à 11h	27-sept.	29-nov.			
	Les petits curieux		2-3	mar ou jeu	9h30 à 11h30	21-sept.	07-déc.			
	Les Imagin'actifs		4-5	lun	9h30 à 11h30 ou mer 13h15 à 15h15; dès le 25-sept.					
Café-causerie (halte-garderie gratuite disponible)	13+	ven	9h30 à 11h30	29-sept.	01-déc.	CCSD	103			
Cuisine collective	13+	jeu ou dim	9h à 15h	1 fois/mois. CCSD-123. Coût: nourriture à acheter.						
Yoga maman bébé	moins de 9 mois	ven	9h à 9h45	29-sept.	08-déc.	CCSD	120	\$79		
Zumba Maman bébé		lun	11h30 à 12h30	18-sept.	11-déc.					
PROGRAMME PETITE ENFANCE										
Atelier de pâte à modeler *	NOUVEAU	3-5	sam	11h30 à 12h15	30-sept.	02-déc.	CCSD	003	\$79	
Danse créative		3	sam	8h30 à 9h15	16-sept.	09-déc.	CCSD	003	\$79	
				11h30 à 12h15				120		
Éveil à la danse (avec parent)	2	sam	9h15 à 9h45	16-sept.	09-déc.	CCSD	003	\$79		
Éveil musical *	2-4	sam	9h50 à 10h35	16-sept.	09-déc.	CCSD	003	\$79		
Français - initiation (francisation)	4-5	sam	9h à 10h	23-sept.	09-déc.	CCSD	106	\$75		
Gymnastique	Bougeotte (avec parent)	NOUVEAU	2-3	sam	9h à 9h45	16-sept.	02-déc.	EJL	Ngym	\$119
	Initiation		3-4		9h à 9h45					
Judo (Fédération Judo QC)	Judo bambin	NOUVEAU	2-3	dim	9h à 9h35	17-sept.	26-nov.	CCSD	003	\$75
	Pré-judo		4-5		9h35 à 10h10					
Mini chefs *	3-5	sam	9h à 9h45	30-sept.	02-déc.	CCSD	123	\$99		
Zumba kids jr.	Zumba kids jr. (avec parent)	NOUVEAU	2-3	ven	16h40 à 17h10	22-sept.	01-déc.	CCSD	120	\$79
	Zumba kids jr.		4-5	ven	17h10 à 17h45	22-sept.	01-déc.	CCSD	120	
PROGRAMME JEUNES										
Aide pédagogique (Orthopédagogie)	6-11	sam	10h à 11h	23-sept.	09-déc.	CCSD	106	\$125		
Anglais <input checked="" type="checkbox"/>	Initiation <input checked="" type="checkbox"/>	5-6		9h à 10h						Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
		7-9		10h à 11h						
	Courant (everyday English) <input checked="" type="checkbox"/>	8-11	sam	11h à 12h	16-sept.	09-déc.	CCSD	115	\$85	
	Immersion anglaise <input checked="" type="checkbox"/>	9-12		12h30 à 13h30						
Badminton (Ass. Rég. Badminton Qc)		7-9	mar	18h15 à 19h10	19-sept.	05-déc.	ESF	Gym	\$85	
		10-12		19h10 à 20h10						
		13-17	jeu	18h30 à 20h	21-sept.	07-déc.	EJL	Gym	\$95	
Ballet (académie de ballet)	Pré-ballet 1	4-5	sam	10h à 10h45 12h15 à 13h	16-sept.	28 avr. 2018	CCSD	120	\$179	Activité pour l'année jusqu'en avril 2018. Spectacle de fin d'année en 2018. Costume de spectacle inclus.
	Pré-ballet 2	5-6	sam dim	10h45 à 11h30 8h45 à 9h30	16-sept. 17-sept.	28 avr. 2018 29 avr. 2018	CCSD	120	\$179	
	Technique 1	6-7		9h30 à 10h30						
	Technique 2	7-8		10h30 à 11h30						
	Élémentaire 1 & 2	9-10	dim	11h30 à 12h30	17-sept.	29 avr. 2018	CCSD	120	\$196	
	Élémentaire 3	10-11		13h à 14h						
	Élémentaire 4 (niveau 1)	11-13		14h à 15h						
Élémentaire 4 (niveau 2)	13-14		15h à 16h15					\$219		
Cheerleading (récréatif)	7-13	mar	18h30 à 19h45	19-sept.	05-déc.	EJL	Ngym	\$119		
Cuisine pour ados (initiation) (partenariat Maison des jeunes)	12-17	mar	18h à 19h30	03-oct.	21-nov.	CCSD	123	Gratuit		
Danse rythme latin (style ballroom)	6-10	ven	17h45 à 18h45	15-sept.	08-déc.	CCSD	120	\$85		
Échecs *	5+	ven	19h à 20h15	15-sept.	08-déc.	CCSD	103	\$85		
Français langue seconde (francisation)	6-8	sam	11h à 12h	23-sept.	09-déc.	CCSD	106	\$75		
Gardienn averti *	11+	dim	9h30 à 17h30	24-sept.	24-sept.	CCSD	103	\$45		
Guitare <input checked="" type="checkbox"/> (Soirée éval. lundi 28 août 2017 à 18h30 - CCSD 003)	Débutant <input checked="" type="checkbox"/>		6+	lun		18-sept.	11-déc.	CCSD	003	\$110
	Intermédiaire <input checked="" type="checkbox"/>			mer	18h30 à 19h30	20-sept.	06-déc.			
	Intermédiaire-avancé <input checked="" type="checkbox"/>			ven		15-sept.	08-déc.			
Gymnastique (Club affilié Féd. Gym. QC)	Gymnastique acrobatique	NOUVEAU	8-14	sam	12h à 13h	16-sept.	02-déc.	EJL	Ngym	\$129
	Gymnastique artistique		5-7	sam	9h50 à 10h50	16-sept.	02-déc.	EJL	Ngym	\$129
Hip-Hop (académie de danse)	Pré hip hop		5-6		14h à 14h45					\$179
	Hip hop 1		7-9	sam	13h à 14h	16-sept.	28 avr. 2018	CCSD	120	\$196
	Hip hop 2		9-11		14h45 à 15h45					
	Hip hop 3		11+		15h45 à 16h45					
Hockey Cosom ados	11-16	jeu	18h à 18h55	21-sept.	07-déc.	ESF	Gym	\$85		
Judo (Fédération de Judo du QC)	NOUVEAU Judo bambin (2-3 ans) Dim 9h à 9h35 & Pré-Judo (4-5 ans) Dim 9h35 à 10h10		17-sept.	26-nov.	Voir section Petite enfance pour inscription					
	Judo 6-8 ans	6-8	dim	10h10 à 11h10	17-sept.	26-nov.	CCSD	003	\$79	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
			jeu	18h30 à 19h30	21-sept.	07-déc.	EJL	Ngym	\$89	Frais à Judo QC et uniforme en sus.
	Judo 9 à 13 ans	9-13	dim	11h10 à 12h10	17-sept.	26-nov.	CCSD	003	\$79	
		jeu	19h30 à 20h30	21-sept.	07-déc.	EJL	Ngym	\$89		
Karaté (voir programme Âges mixtes pour inscription)	6+	Prof. fédération de karaté du Qc. Accès aux compétitions. Mercredi, vendredi & samedi.								
OPA cize™ KIDS - Danse grecque fitness	NOUVEAU	5-12	sam	10h40 à 11h25	16-sept.	09-déc.	CCSD	003	\$79	
Peinture et dessin *		6-8	sam	9h à 10h	16-sept.	09-déc.	CCSD	103	\$85	
		9+		10h à 11h 11h à 12h30						\$90
Petits cuistots *	6-8	sam	10h à 11h15	30-sept.	02-déc.	CCSD	123	\$109		
Prêt à rester seul * (avoir complété 3e année)		9-12		11h30 à 12h45						
		9-13	dim	9h30 à 15h30	01-oct.	01-oct.	CCSD	103	\$40	
Soccer		6-8	lun	18h à 18h50	18-sept.	11-déc.	EPL	Gym	\$85	
		9-12		18h50 à 19h45						
Tennis	NOUVEAU	5-6		9h à 9h45						
		7-8	sam	9h45 à 10h45	16-sept.	02-déc.	EJL	Gym	\$89	
		9-13		10h45 à 11h45						
Théâtre jeunesse		6-8	jeu	17h30 à 18h30	21-sept.	07-déc.	CCSD	115	\$85	
		9-13		18h30 à 19h45				003	\$90	
Volleyball jeune	9-16	jeu	18h30 à 20h	21-sept.	07-déc.	CC	Gym	\$89		
ESPACE CUISINE										
Boulangerie	Initiation		13+	dim	9h30 à 13h	24-sept.	24-sept.	CCSD	123	\$35
	Pain santé (levain, multigrains...)					15-oct.	15-oct.			
	Pain italiens (pizza, foccacia...)					19-nov.	19-nov.			
	Pains sucrés (viennois, brioches...)					10-déc.	10-déc.			
La Boîte à lunch	NOUVEAU	13+	jeu	19h à 21h	28-sept.	28-sept.	CCSD	123	\$35	
Cuisine végétarienne		13+	jeu	19h à 21h	19-oct.	26-oct.	CCSD	123	\$59	
Desserts santé					19h à 21h	02-nov.	09-nov.			



ESPACE FAMILLE

PETITE ENFANCE

JEUNES ET ADOLESCENTS

CUISINE

Activité		âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations
PROGRAMME AGES MIXTES & PARENT-ENFANT										
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	Aikibudo initiation	11+	sam	9h à 10h	09-sept.	16-déc.	CCJ	Gsalles	75\$ ou Gratuit aux nouveaux	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
	Aikibudo	13+	Mer	19h30-21h; Ven 20h30-22h	Sam	10h-11h30; dès 9-sept.			\$85/act.	
	Kobudo (maniement du sabre)		Mer	21h à 22h ou Sam	11h30 à 12h30; dès 9-sept.	\$80/act.				
Badminton (parent-enfant)		5+	lun	18h30 à 19h30	18-sept.	11-déc.	CC	Gym	\$52	5\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
			mar	18h30 à 19h30	19-sept.	05-déc.	EJL			
			mer	18h30 à 19h30	20-sept.	06-déc.	CC			
			jeu	18h30 à 19h25 19h à 19h55	21-sept.	07-déc.	CC ESF			
Karaté	Pour tous <input checked="" type="checkbox"/>	6+	mer	18h30 à 19h30	20-sept.	06-déc.	CCJ	Gsalles	\$75	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
	Ceinture blanche & jaune <input checked="" type="checkbox"/>	6+	ven	18h30 à 19h30	22-sept.	08-déc.				
	Ceinture orange et + <input checked="" type="checkbox"/>	8+		19h30 à 20h30						
	Débutant <input checked="" type="checkbox"/>	6+	sam	12h30 à 13h30	16-sept.	09-déc.				
Ping-Pong NOUVEAU		8+	jeu	20h à 21h	21-sept.	07-déc.	EJL	Gym	\$79	
Tricot (parent-enfant ou enfant seul)		7+	mar	18h30 à 19h30	26-sept.	28-nov.	CCSD	115	\$75	
Volleyball (parent-enfant)		8+	mer	18h30 à 19h45	20-sept.	06-déc.	ESF	Gym	\$55	
PROGRAMME ADULTES										
Abdos Fessiers (intensif)		13+	mar	19h à 19h30	19-sept.	05-déc.	CCSD	120	\$60	
			ieu	17h45 à 18h30	21-sept.	07-déc.			\$69	
Aéro-Step		13+	jeu	19h30 à 20h30	21-sept.	07-déc.	CCSD	120	\$90	
Anglais <input checked="" type="checkbox"/>	niveau 1 (débutant) <input checked="" type="checkbox"/>	13+	jeu	19h à 20h30	21-sept.	07-déc.	CCSD	106	\$85	
	niveau 2 (intermédiaire) <input checked="" type="checkbox"/>		mar	19h à 20h30	19-sept.	05-déc.				
	niveau 3 (intermédiaire-avancé) <input checked="" type="checkbox"/>		mar	20h30 à 22h						
Badminton	Libre	16+	lun	19h30 à 22h30	18-sept.	11-déc.	CC	Gym	\$90	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem et +)
			mar	19h30 à 22h	19-sept.	05-déc.	EJL			
			mer	19h30 à 22h30	20-sept.	06-déc.	CC			
	Calibre inter-fort <input checked="" type="checkbox"/>		lun	19h30 à 22h30	18-sept.	11-déc.	CC			
Baladi	débutant	13+	lun	19h30 à 20h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	120	\$85	
	intermédiaire			20h30 à 21h30						
Burlesque Fitness NOUVEAU		13+	mar	19h30 à 20h30	19-sept.	05-déc.	CCSD	120	\$85	
Cardio latino		13+	ven	19h45 à 20h45	15-sept.	08-déc.	CCSD	120	\$79	
Circuit Cardio Tonus		13+	mar	10h30 à 11h30	19-sept.	05-déc.	CCSD	120	\$79	Prix promo jour
Club de marche		13+	lun & mer	9h à 10h	18-sept.	11-déc.	Stationnement Église		Gratuit	
Danse latine	débutant	13+	ven	18h45 à 19h45	15-sept.	08-déc.	CCSD	120	\$79	
	intermédiaire			20h45 à 21h45						
Espagnol <input checked="" type="checkbox"/>	niveau 1 <input checked="" type="checkbox"/> niveau 2 <input checked="" type="checkbox"/> niveau 3 <input checked="" type="checkbox"/> niveau 4 <input checked="" type="checkbox"/> niveau 5 <input checked="" type="checkbox"/>	13+	mar	18h30 à 20h	26-sept.	12-déc.	CCSD	103	\$89	manuel à acheter \$
			mer	20h à 21h30	27-sept.	13-déc.				
			jeu	9h à 10h30	28-sept.	14-déc.				
			mer	18h30 à 20h	27-sept.	13-déc.				
			jeu	18h30 à 20h	28-sept.	14-déc.				
			mar	20h à 21h30	26-sept.	12-déc.				
	jeu	20h à 21h30	28-sept.	14-déc.						
Essentrics		13+	lun	17h30 à 18h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem)
			jeu	10h à 11h	21-sept.	07-déc.			\$79	
Hockey Cosom libre		16+	mar	20h15 à 22h15	19-sept.	05-déc.	ESF	Gym	\$85	
Manucure - Application vernis UV & technique renforcement		13+	dim	9h30 à 13h30	19-nov.	19-nov.	CCSD	103	\$179	Certification
Maquillage pour enfants		13+	dim	9h30 à 12h	15-oct.	29-oct.	CCSD	103	\$60	
Méditation	Méditation et respiration (yoga)	13+	jeu	20h30 à 21h30	21-sept.	07-déc.	33P	102	\$85	10\$ rabais/act. avec Yoga
	Méditation en pleine conscience		ven	11h à 12h	15-sept.	08-déc.	CCSD	120		
		mar	11h45 à 12h30	19-sept.	07-nov.	CCSD	120	\$69		
Mise en forme tonus (musc., fesses, abdos et cardio) NOUVEAU		13+	lun	9h30 à 10h30	18-sept.	04-déc.	CCSD	120	\$79	Prix promo jour
OPA cize™ Danse grecque fitness NOUVEAU		13+	mer	20h15 à 21h15	20-sept.	06-déc.	CCSD	120	\$89	
Peinture à huile ou acrylique	Atelier libre	13+	mar	13h15 à 16h15 19h à 22h	19-sept.	05-déc.	CCSD	120 003	\$135	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)
			jeu	13h à 16h	21-sept.	07-déc.				
	Débutant NOUVEAU	13+	lun	13h à 15h 19h30 à 21h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	003	\$135	
Peinture décorative (acrylique ou faux vitrail)		13+	lun	19h à 21h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	103	\$135	
Photographie	Traitement, édition & diaporama	13+		Lun 6-nov. au 27-nov. 19h à 21h ou Ven 29-sept. au 20-oct. 10h à 12h					\$69	Apporter votre caméra
	Atelier extérieur (workshop)		lun	19h à 21h	25-sept.	23-oct.	CCSD	106		
	Débutant		mer	18h45 à 20h45	27-sept.	01-nov.	BYT	salle	\$60	
	Intermédiaire			08-nov.	06-déc.					
Pilates	Pilates au sol	13+	mar	19h30 à 20h30	19-sept.	05-déc.	33P	102	\$85	Prix promo jour
	Pilates sur ballon (petit et gros)		jeu	9h à 10h	21-sept.	07-déc.	CCSD	120	\$79	
		lun	10h30 à 11h45	18-sept.	11-déc.	33P	102			
Piloxing		13+	lun	18h30 à 19h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	120	\$85	
POUND (Entraînement utilisant baguettes de tambour) NOUVEAU		13+	jeu	17h45 à 18h30	21-sept.	07-déc.	CCSD	003	\$96	
Secoursisme - soins aux enfants		16+	dim	9h30 à 17h30	17-sept.	17-sept.	CCSD	103	\$85	
Tai Chi		13+	jeu	18h15 à 19h15	21-sept.	07-déc.	33P	102	\$90	
Tricot		13+	mar	19h30 à 21h	26-sept.	28-nov.	CCSD	115	\$79	
Utilisation de tablette Ipad NOUVEAU		13+	ven	13h30 à 15h30	22-sept.	01-déc.	CCSD	103	\$109	
Volleyball	Libre	16+	mer	19h45 à 22h15	20-sept.	06-déc.	ESF	Gym	\$90	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)
	Calibre intermédiaire-fort <input checked="" type="checkbox"/>		lun	19h50 à 22h30	18-sept.	11-déc.	EPL	Gym		
	Calibre élevé <input checked="" type="checkbox"/>		jeu	19h35 à 22h30	21-sept.	07-déc.	CC	Gym		
Yoga	Power Yoga NOUVEAU	13+	mar	18h30 à 19h30	19-sept.	05-déc.	33P	102	\$90	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)
	Yoga Hatha	13+	mar	9h à 10h15	19-sept.	05-déc.	CCSD	120	\$90	
			mer	19h à 20h15	20-sept.	06-déc.				
			jeu	19h15 à 20h30	21-sept.	07-déc.				
		ven	9h45 à 11h	15-sept.	08-déc.	CCSD	102			
Yoga maman-bébé	1-9 mois	ven	9h à 9h45	29-sept.	08-déc.	Voir Espace Famille pour inscription				
Yogalates NOUVEAU		13+	lun	9h30 à 10h30	18-sept.	11-déc.	33P	102	\$79	Prix promo jour
Zumba	Mixte (fitness, toning, sentao, step)	13+	mer	17h à 18h	20-sept.	06-déc.	CCSD	120	\$85	10\$ de rabais/activité (2 fois/sem+)
			sam	9h à 10h	16-sept.	09-déc.				
			mar	18h à 19h	19-sept.	05-déc.				
	Fitness	13+	mer	18h à 19h	20-sept.	06-déc.				
			jeu	18h30 à 19h30	21-sept.	07-déc.				
			lun	11h30 à 12h30	18-sept.	11-déc.	CCSD	120	\$79	
Zumba Maman bébé	1-9 mois	lun	11h30 à 12h30	18-sept.	11-déc.	Voir Espace Famille pour inscription				
ATELIERS SANTE du CISSS Laval (55 ans+) en collaboration avec Loisirs Ste-Dorothée - Inscription au (450) 978-2121 poste 2153										
Programme PIED		55+	lun & jeu	14h à 16h	18-sept.	07-déc.	CCSD	120		Gratuit