




Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix	info
ESPACE FAMILLE									
Ateliers éducatifs & ludiques (Prog. du ministère)	Atelier d'éveil (avec parent)		6-12 mois	jeu	10h45 à 11h45	23-janv.	02-avr.	CCSD 112	
	Touche-à-tout (avec parent)		12-24 mois	jeu	9h30 à 10h30	23-janv.	02-avr.		
	Les petits curieux		2-3	mer	9h30 à 11h	22-janv.	01-avr.		
	Les explorateurs		3-4	mar	9h à 10h30	21-janv.	31-mars		
Les Imagin'actifs		4-5	mar	10h30 à 13h	21-janv.	31-mars			
Café-causerie (halte-garderie gratuite)			ven	9h à 11h	24-janv.	03-avr.	CCSD 115		
Cuisine Collective	13+	dim	9h à 15h	1 fois/mois. CCSD-114. Coût: nourriture à acheter.					
Halte-allaitement (En partenariat avec Nourri-Source Laval)	Lundis: 6 & 20 jan, 3 & 17 fév, 9 & 23 mars, 6 & 20 avr 2020 de 9h30 à 11h. CCSD 112								
Yoga maman bébé (bébé 9 mois et moins)	16+	Vendredi 9h à 10h. Dès le 17-jan. CCSD 219A			Voir Yoga Adulte pour inscription. \$84				
Zumba Maman (bébé 9 mois et moins)	16+	Lundi 11h30 / Mercredi 12h30. Dès le 13-jan. CCSD 219B			Voir Zumba Adulte pour inscription. \$75				

PETITE ENFANCE									
Atelier Arc-en-ciel (moteur, sensoriel, créatif, langagier, social, affectif)	2-3	sam	11h30 à 12h15	18-janv.	04-avr.	CCSD	112	\$79	*Avec parent
	4-5		12h15 à 13h					\$79	
Ballet (Académie de ballet)	Pré-ballet 1	4-5	sam	10h à 10h45	18-janv.	02-mai	CCSD	219A	\$99
				11h30 à 12h15					\$99
				13h15 à 14h					\$99
Danse créative	3	sam	9h15 à 10h	18-janv.	02-mai	CCSD	219A	\$94	*Maillot, chaussons et collant rose pâle à acheter, en sus.
			12h30 à 13h15						
Éveil à la danse (*avec parent)	2	sam	8h45 à 9h15	18-janv.	04-avr.	CCSD	219A	\$79	
Éveil musical	2-6	sam	9h à 9h40	18-janv.	04-avr.	CCSD	112	\$79	
Jazz (danse) NOUVEAU	4-5	dim	9h45 à 10h30	19-janv.	03-mai	CCSD	219A	\$99	*Spectacle 9-mai.
Gymnastique (Affilié au club de gymnastique)	Initiation (*avec parent)	2-3	sam	8h45 à 9h30	25-janv.	04-avr.	CC	PAL	\$119
			dim	9h à 9h45	19-janv.	29-mars			\$119
Initiation	4-5	sam	9h35 à 10h20	25-janv.	04-avr.	CC	PAL	\$129	
		dim	9h50 à 10h35	19-janv.	29-mars			\$129	
Judo (Fédération Judo Qc)	Judo bambin	2-3	dim	9h20 à 10h	19-janv.	07-juin	CCSD	115	\$119
	Pré-judo	4-5	dim	10h à 10h45					\$119
Mini chefs (*avec parent)	3-5	sam	9h à 9h45	25-janv.	28-mars	CCSD	114	\$109	*Avec parent
Soccer	Mini soccer (*avec parent)	2-3	sam	9h50 à 10h20	25-janv.	04-avr.	CC	Gym	\$79
	Soccer initiation	4-5	sam	10h20 à 11h					\$79
Trampo-Kidz (*avec parent) NOUVEAU (Cours sur mini-trampoline)	2-3	dim	9h30 à 10h	19-janv.	29-mars	CC	AGO	\$79	*Prix promotionnel Avec parent.
		4-5	dim	10h à 10h30					\$79

JEUNES									
Aide pédagogique & tutorat	6-8	sam	9h à 10h	18-janv.	04-avr.	CCSD	213	\$125	
	8-12	sam	10h15 à 11h15					\$125	
Aikibudo enfant (*avec parent)	7+	sam	9h à 10h	18-janv.	04-avr.	CCSD	115	\$79	*Avec parent
Anglais ✓	Initiation	5-6	9h à 10h	18-janv.	04-avr.	CCSD	212	\$85	*Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
			10h à 11h					\$85	
			11h à 12h					\$85	
			12h30 à 13h30					\$85	
Arts créatifs (peinture, dessin & plus) NOUVEAU	6-8	sam	9h30 à 10h30	18-janv.	04-avr.	CMG	120	\$89	
	9-12	sam	10h30 à 12h					\$99	
Athlétisme	8-12	sam	8h45 à 9h45	25-janv.	04-avr.	CC	Gym	\$89	
Badminton (Ass. rég. badminton Qc)	7-12	jeu	18h30 à 19h30	16-janv.	14-mai	ESF	Gym	\$119	
	13-17		19h30 à 21h					\$129	
Ballet (Académie de ballet)	Technique 1	6-7	9h à 10h	19-janv.	03-mai	CCSD	219B	\$110	*Spectacle de fin d'année 9 mai 2020. Maillot, chaussons et collant rose pâle à acheter, en sus.
			10h à 11h					\$110	
			11h à 12h					\$110	
			12h à 13h15					\$129	
			13h15 à 14h30					\$129	
Basketball	7-9	lun	18h30 à 19h30	13-janv.	25-mai	CC	PAL	\$129	
			19h30 à 20h30					\$129	
			19h30 à 20h30					\$120	
			19h30 à 20h30					\$120	
Boxe (enfant) NOUVEAU	7-12	mer	18h30 à 19h30	15-janv.	08-avr.	CCSD	219B	\$89	*Gants requis
Cardio-Danse Jr. (*parent gratuit) NOUVEAU	6+	sam	10h30 à 11h30	18-janv.	04-avr.	CCSD	219B	\$79	*Parent gratuit!
Cheerleading (récréatif)	7-12	ven	18h30 à 19h45	17-janv.	01-mai	CCSD	219B	\$145	*Spectacle 9-mai
Cinéma (tournage télé) NOUVEAU	7-12	lun	18h30 à 20h	20-janv.	06-avr.	CC	EC	\$129	*Tournage d'un court film
Cuisine	Petits cuistots	6-8	sam	10h à 11h15				\$119	
	Cuisine pré-ados	9-11	sam	11h30 à 12h45	25-janv.	28-mars	CCSD	114	\$119
	Cuisine Ados	12-17	sam	13h à 14h30				\$129	
Danse contemporaine NOUVEAU	7-12	dim	11h30 à 12h30	19-janv.	03-mai	CCSD	219A	\$110	*Spectacle 9-mai
Échecs	5+	dim	10h à 11h15	19-janv.	05-avr.	CCSD	212	\$85	
Gardienn averti	11+	dim	8h30 à 16h	26-janv.	26-janv.	CCSD	211	\$49	*Cours donné par FSN, partenaire Croix-Rouge
Guitare ✓	Rencontre de classement obligatoire mardi 7 janvier 2019 à 19h30 au CCSD-115.								
	Horaires à déterminer selon le niveau, soit le mar ou mer à 18h30 ou 19h30. Dès le 17-jan. CCSD 213 \$129								
*7 ans et plus	*Guitare Ados (12-17 ans): Jeudi débutant 18h30; inter-avancé 19h30. Dès le 16-jan-2020. CC EC \$129								

JEUNES										
Gymnastique artistique (Partenaire du club de gymnastique)	Artistique	6-8	sam	10h25 à 11h25	25-janv.	04-avr.	CC	PAL	\$129	*Maillot requis.
		6-10	dim	10h40 à 11h40	19-janv.	29-mars			\$129	
		8-12	sam	11h30 à 12h30	25-janv.	04-avr.			\$129	
		8-14	dim	11h45 à 12h45	19-janv.	29-mars			\$129	
Hip-Hop (Académie de danse)	Hip hop 1	6-8	sam	13h30 à 14h30	18-janv.	02-mai	CCSD	219B	\$110	*Spectacle de fin d'année 9 mai.
		9-13	dim	14h30 à 15h30					\$110	
Hockey cosom		8-12	mar	18h30 à 19h30	21-janv.	26-mai	CC	PAL	\$120	
Jazz (danse) NOUVEAU		6-9	dim	10h30 à 11h30	19-janv.	03-mai	CCSD	219A	\$110	*Spectacle 9 mai.
Judo (Fédération de Judo du QC)		6-12	jeu	18h30 à 19h30	16-janv.	04-juin	CCSD	115	\$129	*Rabais 10\$/fact. 2 fois/sem. *Uniforme et frais d'aff. à Judo Qc en sus.
Karaté (voir Âges mixtes pour inscription)	Frais d'affiliation & uniforme en sus. Accès aux compétitions. Mer & ven soir.									
Kobudo (voir Âges mixtes pour inscription)		6-8	sam	11h30 à 12h30	18-janv.	04-avr.	CCSD	115	\$75	
Piano ✓ *7 ans +	Rencontre de classement obligatoire mardi 7 janvier 2020 à 18h30 au CCSD-115. Horaire samedi heure à déterminer selon le niveau. 18-janv. 04-avr. CCSD 213 *129\$ ou 149\$ selon le niveau									
POUND Génération (*avec parent) NOUVEAU		6+	sam	9h30 à 10h30	18-janv.	04-avr.	CCSD	219B	Gratuit	*Avec parent
Prêt à rester seul (*avoir complété 3e année)		9+	dim	9h à 15h	02-févr.	02-févr.	CCSD	211	\$45	*Cours donné par FSN, partenaire Croix-Rouge
Soccer	Mini-tennis	6-8	sam	11h à 12h	25-janv.	04-avr.	CC	Gym	\$85	*Congé: 29-févr.
		9-12	sam	12h à 13h					\$85	
Tennis ✓	Initiation	5-6	dim	9h à 9h45					\$89	*Congé: 1 mars
		7-8	dim	9h45 à 10h45	19-janv.	29-mars	CC	Gym	\$89	
		9+	dim	10h45 à 11h45					\$89	
Trampo-Kidz (cours mini trampoline)		6+	dim	10h30 à 11h15	19-janv.	29-mars	CC	AGO	\$79	*Prix promotionnel
Volleyball jeune ✓		8-11	mar	18h30 à 20h	21-janv.	26-mai	CC	Gym	\$120	*Évaluation du niveau. Changement de groupe possible.
		11-17	jeu	18h30 à 20h	16-janv.	28-mai			\$120	
Zumba Kids (*parent gratuit)		6+	lun	18h30 à 19h30	13-janv.	06-avr.	CC	AGO	\$85	*Parent gratuit!

ÂGES MIXTES & PARENT-ENFANT										
Aikibudo & Kobudo (maniement du sabre)	Aikibudo	13+	mar	19h30 à 21h	14-janv.	07-avr.	CCSD	115	\$79	*10\$ de rabais/activité 2 fois/sem +.
		10+	mar	21h à 22h	14-janv.	07-avr.			\$75	
		10+	sam	11h30 à 12h30	18-janv.	04-avr.			\$75	
Badminton (parent-enfant)		5+	lun	18h30 à 19h30	13-janv.	25-mai	CC	Gym	79\$/pp	*5\$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem +
			mar	18h30 à 19h30	21-janv.	19-mai	EPL	79\$/pp		
			mer	19h à 20h	14-janv.	12-mai	ESF	79\$/pp		
			mer	18h30 à 19h30	22-janv.	27-mai	CC	79\$/pp		
			mer	18h30 à 19h30	15-janv.	13-mai	ESF	79\$/pp		
Badminton Libre (à la semaine) NOUVEAU		tous	sam	13h15 à 15h15	25-janv.	04-avr.	CC	Gym	\$8\$/pers./sem ou location terrain à 20\$/h + tx	
			dim	12h à 14h	19-janv.	29-mars				
Karaté ✓	Ceinture blanche-jaune (débutant)	6+	mer	18h30 à 19h30	22-janv.	03-juin	CC	PAL	\$119	*10\$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem
		6+	ven	18h30 à 19h30	17-janv.	15-juin	CCSD	115	\$119	
		8+	mer	19h30 à 20h30	22-janv.	03-juin	CC	PAL	\$119	
	Ceinture orange et + (avancé)	8+	ven	19h30 à 20h30	17-janv.	15-juin	CCSD	115	\$119	

ESPACE CUISINE NOUVEAU										
Chocolat	Initiation	13+	dim	10h à 12h	26-janv.	26-janv.	CCSD	114	\$35	
					09-févr.	09-févr.			\$35	
Cuisine Santé	Roulades du printemps	13+	dim	10h à 12h	02-févr.	02-févr.	CCSD	114	\$35	
	Sushi Végétarien				16-févr.	16-févr.			\$35	
	Pâtisserie				08-mars	08-mars			CCSD	
Cuisine Collective *Voir Espace Famille pour inscription		13+	dim	10h à 12h	22-mars	22-mars	CCSD-114.		Coût: nourriture à acheter.	
					1 fois/mois au CCSD-114.					

ADULTES										
Abdos Fessiers										
Anglais ✓	Débutant	13+	mar	19h à 20h30	14-janv.	07-avr.		213	\$89	*Manuel à acheter en librairie en sus. *Évaluation du niveau.
			jeu	18h30 à 20h	16-janv.	09-avr.	CCSD	212	\$89	
			jeu	20h à 21h30	16-janv.	09-avr.	CCSD	212	\$89	
Auto-défense NOUVEAU										
Badminton	Libre	16+	mar	19h30 à 22h	21-janv.	19-mai	EPL		\$129	*10\$ de rabais/act. inscr. 2 fois/sem +
			mer	19h30 à 22h	22-janv.	27-mai	CC	Gym	\$129	
			lun	19h30 à 22h	13-janv.	25-mai	CC		\$129	
Baladi										
Barre Fitness & Stretching NOUVEAU		13+	lun	17h45 à 18h30	13-janv.	06-avr.	CCSD	219B	\$84	
			jeu	10h30 à 11h30	19-janv.	09-avr.			\$84	
Basketball										
Bootcamp NOUVEAU										
Boxe NOUVEAU		13+	mer	17h45 à 18h30	15-janv.	08-avr.	CCSD	219B	\$89	
			mer	19h30 à 20h30	15-janv.	08-avr.	CCSD	219B	\$89	
Cardio Fit Douceur										

ADULTES										
Cardio latino										
Club de marche										
Dances latines										
Espagnol ✓	Niveau 1	13+	mar	9h30 à 11h	14-janv.	07-avr.	CCSD	212	\$89	*Manuel en librairie à acheter, en sus. *Évaluation du niveau.
			mer	20h à 21h30	15-janv.	08-avr.			\$89	
			mer	9h30 à 11h	15-janv.	08-avr.			\$89	
			lun	18h30 à 20h	13-janv.	06-avr.			\$89	
Niveau 2	mer	18h30 à 20h	15-janv.	08-avr.	\$89					
	mer	18h30 à 20h	15-janv.	08-avr.	\$89					
	mar	18h30 à 20h	14-janv.	07-avr.	\$89					
	mar	18h30 à 20h	14-janv.	07-avr.	\$89					
Niveau 3	lun	10h30 à 11h30	13-janv.	06-avr.	CCSD	219B	\$84	*10\$ de rabais/activité inscription 2 fois/sem +.		
	mer	10h30 à 11h30	15-janv.	08-avr.</						