


Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations	
ESPACE FAMILLE										
Ateliers éducatifs & ludiques (Programme du ministère)	Atelier d'éveil <small>NOUVEAU</small>	6-12 mois	jeu	9h à 10h	17-mai	07-juin	CCSD	003	Gratuit	
	Les touche à tout <small>NOUVEAU</small>	12-23 mois	mer	9h à 10h30	16-mai	06-juin				
	Les petits curieux	2	mer	10h30 à 12h	16-mai	06-juin				
	Les Imagin'actifs	3-5	jeu	10h à 12h	17-mai	07-juin				
Café-causerie (halte-garderie gratuite disponible)	13+	ven	9h à 11h	18-mai	08-juin	CCSD	103			
Halte-allaitement (En partenariat avec Nourri-Source Laval) <small>NOUVEAU</small>	Un lundi/mois: 16 avril, 14 mai, 18 juin, 27 août & 17 septembre 2018 de ven 9h30 à 11h. Inscription non-requise.			CCSD	003					
Yoga maman bébé (bébé 9 mois et moins)	13+	ven	9h à 9h45	13-avr.	15-juin	CCSD	120	\$79		
Zumba Maman bébé (bébé 9 mois et moins)	13+	lun 11h30 et/ou jeu 12h30; dès le 19-avril *Voir Zumba adulte pour inscription							53\$ & 59\$	
PROGRAMME PETITE ENFANCE										
Danse créative	3-4	dim	9h à 9h45	06-mai	10-juin	CCSD	120	\$39		
Éveil musical *	2-4	sam	10h15 à 11h	14-avr.	09-juin	CCSD	003	\$59		
Français - initiation (francisation)	4-6	sam	9h30 à 10h30	21-avr.	09-juin	CCSD	103	\$55		
Gymnastique <small>NOUVEAU</small>	Bougeotte (avec parent)	2-3	sam	8h45 à 9h30	21-avr.	02-juin	EJL	Ngym	\$69	
	Initiation	4-5		9h35 à 10h20					\$69	
Judo <small>NOUVEAU</small> (Fédération Judo QC)	Judo bambin	2-3	dim	9h15 à 9h50	22-avr.	10-juin	CCSD	003	\$55	
	Pré-judo	4-5		9h50 à 10h25			CCSD	003	\$55	
Mini chefs *	3-5	sam	9h à 9h45	28-avr.	02-juin	CCSD	123	\$65		
Zumba kids jr. (avec parent) <small>NOUVEAU</small>	2-5	ven	16h45 à 17h25	13-avr.	08-juin	CCSD	120	\$69		
PROGRAMME JEUNES										
Aide pédagogique (Orthopédagogie)	6-11	sam	10h30 à 11h30	21-avr.	09-juin	CCSD	106	\$79		
Anglais <input checked="" type="checkbox"/>	Initiation <input checked="" type="checkbox"/>	5-8		9h à 10h				\$55	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau de l'enfant. Changement de groupe possible.	
	Courant (everyday English) <input checked="" type="checkbox"/>	7-10	sam	10h à 11h	21-avr.	09-juin	CCSD	115		\$55
	Immersion anglaise <input checked="" type="checkbox"/>	9-12		11h à 12h				\$55		
Badminton (Ass. Rég. Badminton Qc)		7-12		18h30 à 19h30				\$29		
		13-17	jeu	19h30 à 21h	17-mai	07-juin	ESF	Gym	\$35	
Ballet (Académie de ballet)	Pré-ballet	4-6		9h45 à 10h30				\$39		
	Ballet technique 1 à 2	6-8		10h30 à 11h30				\$39		
	Ballet élémentaire niveau 1 à 3	9-10	dim	11h30 à 12h30	06-mai	10-juin	CCSD	120	\$39	
	Élémentaire 4 (niveau 1 & 2)	11+		12h30 à 13h30				\$39		
Cuisine pour ados (initiation)	11-17	sam	11h30 à 13h	28-avr.	02-juin	CCSD	123	\$79		
Donjons & Dragons <small>NOUVEAU</small>	10+	mar	18h30 à 20h	24-avr.	12-juin	CCSD	106	\$79		
Échecs *	5+	ven	18h30 à 19h45	20-avr.	08-juin	CCSD	103	\$59		
Gardien averti *	11+	dim	9h30 à 17h30	15-avr.	15-avr.	CCSD	103	\$45		
Guitare <input checked="" type="checkbox"/> **7 ans et plus	Journée de classement obligatoire samedi 7 avril 2018 à 16h30 au CCSD. Horaire à déterminer selon le niveau, soit le mercredi, jeudi ou vendredi à 18h30 ou 19h30. Dès le 12-avril 2018.					CCSD	003	\$110	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau.	
Gymnastique	Gymnastique artistique	6-8		10h25 à 11h25				\$69		
		6-10	sam	11h30 à 12h30	21-avr.	02-juin	EJL	Ngym	\$69	
	Gymnastique acrobatique <small>NOUVEAU</small>	8-14	sam	13h à 14h	21-avr.	02-juin	EJL	Ngym	\$69	
Hip-Hop (académie de danse)	Pré hip hop	5-6		12h30 à 13h15				\$39		
	Hip hop	7-12	sam	13h15 à 14h15	05-mai	16-juin	CCSD	120	\$39	
Judo <small>NOUVEAU</small> (Fédération de Judo du QC)	Judo bambin (2-3 ans) Dim 9h15 & Pré-Judo (4-5 ans) Dim 9h50			22-avr.	10-juin	Voir section Petite enfance pour inscription				
	Judo 6-12 ans	6-12	dim	10h25 à 11h25	22-avr.	10-juin	CCSD	003	\$55	
Karaté (voir programme Âges mixtes pour inscription)	6+	Prof. fédération de karaté du Qc. Accès aux compétitions. Mercredi & vendredi								
Peinture et dessin *		6-8		9h30 à 10h30				\$59		
		9-12	sam	10h30 à 12h	14-avr.	09-juin	CCSD	103	\$65	
Petits cuistots *	6-10	sam	10h à 11h15	28-avr.	02-juin	CCSD	123	\$69		
Piano <input checked="" type="checkbox"/> <small>NOUVEAU</small>	Journée de classement obligatoire samedi 7 avril 2018 à 15h30 au CCSD. Horaire à déterminer selon le niveau.					CCSD	003	\$129		
Prêt à rester seul * (avoir complété la 3e année)	9-13	dim	9h30 à 15h30	22-avr.	22-avr.	CCSD	103	\$40		
Tennis <small>NOUVEAU</small>	Tennis initiation	5-8		10h à 11h				\$59	<input checked="" type="checkbox"/> Évaluation du niveau de l'enfant, changement de groupe possible.	
	Tennis développement <input checked="" type="checkbox"/>	9-12	sam	11h à 12h	21-avr.	02-juin	EJL	Gym		\$59
PROGRAMME ÂGES MIXTES & PARENT-ENFANT										
Aikibudo & Kobudo (maniemnt du sabre)	Aikibudo initiation	7+	sam	9h à 10h	21-avr.	16-juin	CCJ	Gsalle	52\$ ou Gratuit aux nouveaux	
	Aikibudo		mer	19h30 à 21h	18-avr.	13-juin			\$58	
			sam	10h à 11h30	21-avr.	16-juin			\$52	
	Kobudo (maniemnt du sabre)	13+	mer	21h à 22h	18-avr.	13-juin			\$48	* Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!
		sam	11h30 à 12h30	21-avr.	16-juin	\$43				
Badminton (parent-enfant)	5+	mar	18h30 à 19h30	15-mai	12-juin	EJL	Gym	\$23		
Karaté	Ceinture pour tous <input checked="" type="checkbox"/>	6+	mer	18h30 à 19h30	25-avr.	13-juin	CCJ	Gsalle	\$55	
	Ceinture blanche & jaune <input checked="" type="checkbox"/>	6+		18h30 à 19h30					\$59	
	Ceinture orange et + <input checked="" type="checkbox"/>	8+	ven	19h30 à 20h30	20-avr.	15-juin			\$59	

Activité	âge	jour	heure	début	fin	lieu	local	prix/act.	informations						
ESPACE CUISINE															
CUISINE	Boulangerie	Initiation		13+	dim	9h30 à 13h	03-juin	03-juin	CCSD	123	\$35				
		Pains italiens											15-avr.	15-avr.	\$35
		Pains Santé											13-mai	13-mai	
Desserts Santé <small>NOUVEAU</small>		13+	jeu	19h à 21h	03-mai	03-mai	CCSD	123	\$35						
PROGRAMME ADULTES															
Abdos Fessiers		13+	mar	18h30 à 19h30	24-avr.	12-juin	CCSD	120	\$59						
Anglais	niveau débutant <input checked="" type="checkbox"/>	13+	jeu	18h30 à 20h	19-avr.	07-juin	CCSD	103	\$59						
	niveau intermédiaire-avancé <input checked="" type="checkbox"/>			20h à 21h30					\$59						
Badminton Libre		16+	mar	19h30 à 22h	15-mai	12-juin	EJL	Gym	\$39						
Baladi	Cardio Baladi <small>NOUVEAU</small>	13+	lun	19h30 à 20h	23-avr.	11-juin	CCSD	120	\$39	*Inscrivez-vous au 2 activités & obtenez 5\$ de rabais/activité!					
	intermédiaire	13+	lun	20h à 21h	23-avr.	11-juin	CCSD	120	\$59						
Burlesque Fitness		13+	mar	19h30 à 20h30	24-avr.	12-juin	CCSD	120	\$59						
Cardio Baladi <small>NOUVEAU</small>		13+	lun	19h30 à 20h	23-avr.	11-juin	CCSD	120	\$39	*Rabais de 5\$/activité avec inscription en baladi					
Cardio latino		13+	ven	19h à 20h	20-avr.	15-juin	CCSD	120	\$49	*Rabais de 5\$/activité avec inscription en zumba					
Club de marche		13+	lun & mer	9h à 10h	23-avr.	18-juin	Stationnement Église		\$0	Gratuit					
Création d'un blogue <small>NOUVEAU</small>		13+	ven	15h à 17h	27-avr.	25-mai	CCSD	103	\$69						
Danse latine		13+	ven	20h à 21h	20-avr.	15-juin	CCSD	120	\$49						
Espagnol <input checked="" type="checkbox"/>	niveau 1 <input checked="" type="checkbox"/>	13+	mer	18h30 à 20h	25-avr.	13-juin	CCSD	103	\$69	manuel à acheter \$					
	niveau 2 <input checked="" type="checkbox"/>			20h à 21h30							25-avr.	13-juin			
	niveau 3 <input checked="" type="checkbox"/>			19h à 20h30							24-avr.	12-juin			
Essentrics		13+	lun	18h30 à 19h30	23-avr.	18-juin	CCSD	120	\$59	*Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!					
			mar	9h30 à 10h30	24-avr.	19-juin			\$69						
			jeu	10h30 à 11h30	19-avr.	21-juin									
Gestion du stress par la pleine conscience (méditation) <small>NOUVEAU</small>		13+	sam	14h30 à 16h30	05-mai	05-mai	CCSD	120	\$25						
Guitare <small>NOUVEAU</small>	Journée de classement obligatoire samedi 7 avril 2017 à 16h30 - CCSD 003 . Horaire à déterminer selon le niveau.									\$110					
Introduction à Facebook <small>NOUVEAU</small>		13+	ven	12h30 à 14h30	27-avr.	18-mai	CCSD	103	\$59						
Manucure *certification	Vernis UV/LED & technique renforcement	13+	dim	9h30 à 13h30	03-juin	03-juin	CCSD	103	\$179	**Certification					
	Manucure Français poudres & Gel UV/LED			27-mai	27-mai	\$179									
Mise en forme tonus (musc., fesses, abdos & cardio) <small>NOUVEAU</small>		13+	lun	9h30 à 10h30	23-avr.	18-juin	CCSD	120	\$55	*Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!					
	jeu		9h30 à 10h30	19-avr.	21-juin	\$69									
Peinture	Atelier libre (huile ou acrylique)		13+	mar	13h à 16h 19h à 22h	01-mai	17-juil.	CCSD	003	\$135	*Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!				
	Débutant (huile ou acrylique) <small>NOUVEAU</small>		13+	lun	19h35 à 21h35	23-avr.	18-juin	CCSD	003	\$90					
	Peinture décorative		13+	lun	19h à 21h30	23-avr.	18-juin	CCSD	103	\$90					
Photographie	Atelier extérieur (workshop)		13+	mer	18h45 à 20h45	11-avr.	09-mai	CCSD	106	\$69	Apporter votre caméra				
	Photographie de voyage			mer	18h45 à 20h45	16-mai	06-juin	BYT	salle						
Pilates	Pilates au sol		13+	mar	19h30 à 20h30	24-avr.	19-juin	33P	102	\$69	*Inscrivez-vous 2 fois/sem obtenez 5\$ de rabais/activité!				
	Pilates Stretch			mar	10h30 à 11h30	24-avr.	19-juin	CCSD	120	\$59					
POUND (Entraînement avec baguettes de tambour) 		13+	lun	17h45 à 18h30	16-avr.	11-juin	CCSD	120	\$39	Prix promotionnel Printemps! *Inscrivez-vous 2 fois/sem obtenez 5\$ de rabais/activité!					
	jeu		17h45 à 18h30	19-avr.	21-juin	\$39									
Power Yoga		13+	mar	18h30 à 19h30	24-avr.	19-juin	33P	102	\$69	*Rabais de 5\$/activité avec inscription en Yoqa					
Step, Abdos, Tae Bo (20,20,20) <small>NOUVEAU</small>		13+	jeu	19h30 à 20h30	19-avr.	21-juin	CCSD	120	\$69	*Inscrivez-vous 2 fois/sem obtenez 5\$ de rabais/activité!					
	sam		10h à 11h	28-avr.	16-juin	CCSD	120	\$49							
Tai Chi		13+	jeu	18h15 à 19h15	19-avr.	14-juin	33P	102	\$69						
Yoga	Power Yoga		13+	mar	18h30 à 19h30	24-avr.	19-juin	33P	102	\$69	*Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!				
	Yoga Flow & Vinyasa <small>NOUVEAU</small>		13+	sam	11h à 12h15	28-avr.	16-juin	CCSD	120	\$59					
		mar		11h30 à 12h45	24-avr.	19-juin	\$69								
	Yoga Hatha		13+	mer	19h à 20h15	18-avr.	20-juin	CCSD	120	\$75					
				jeu	19h15 à 20h30	19-avr.	14-juin	33P	102	\$69					
	ven	9h45 à 11h	13-avr.	22-juin	CCSD	120	\$75								
Yoga maman-bébé (bébé 9 mois et-)		13+	ven	9h à 9h45	13-avr.	15-juin	*Voir Espace Famille pour inscription								
Zumba	Fitness		13+	mer	18h à 19h	18-avr.	20-juin	CCSD	120	\$69	*Inscrivez-vous 2 fois/sem et + obtenez 5\$ de rabais/activité!				
	Mixte (fitness, toning, sentao, step)			jeu	18h30 à 19h30	26-avr.	21-juin			\$63					
			sam	9h à 10h	21-avr.	16-juin	\$56								
	Zumba Gold & Maman-bébé (bébé 9 mois et-)		13+	lun	11h30 à 12h30	23-avr.	18-juin	CCSD	120	\$53					
	jeu	12h30 à 13h30		19-avr.	14-juin	\$59									
ATELIERS SANTÉ du CISSS Laval (55 ans+) en collaboration avec Loisirs Ste-Dorothée - Inscription au 450 687-5691 p. 82041															
55+	Bien manger pour rester en santé		55+	mer	14h à 16h	25-avr.	30-mai	BYT	salle	Gratuit					
	Prendre en main sa santé			mar	14h à 16h	15-mai	19-juin								

Légende : * matériel inclus Évaluation. Les taxes ne sont pas incluses dans les prix, taxes en sus. Prix par activité/plage horaire par personne. **Ngym**: nouveau gymnase