Loisirs de QUARTIER

HIVER 2027

Programmation des cours

Janvier à avril 2027

LOISIRS DE QUARTIER 1963

loisirsdequartier.ca

Inscriptions en ligne ou au bureau selon disponibilité

DANSE

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Baladi	inter/avancé	Lundi	11 janv au 12 avr	19:00 - 20:15	15+ ans	**180 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Baladi	Débutant	Mardi	12 janv au 13 avr	19:00 - 20:00	15+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Baladi	Intermédiaire	Jeudi	14 janv au 8 avr	19:30 - 20:30	15+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Ballet Classique	—	Samedi	9 janv au 10 avr	11:00 - 12:15	13–18 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Eugénie Ouellet	
Ballet Classique	—	Samedi	16 janv au 10 avr	09:00 - 10:00	4–6 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Eugénie Ouellet	
Ballet Classique	—	Samedi	16 janv au 10 avr	10:00 - 11:00	7–12 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Eugénie Ouellet	
Ballet Jazz	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	19:30 - 20:30	10–17 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Ballet Jazz	—	Dimanche	10 janv au 11 avr	12:00 - 13:00	5–7 ans	**80 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Ballet Jazz	Intermédiaire	Mercredi	13 janv au 14 avr	18:30 - 19:30	5–7 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Ballet Jazz	—	Vendredi	8 janv au 9 avr	20:15 - 21:15	8–10 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Breakdancing	Niveau 2	Vendredi	8 janv au 9 avr	19:00 - 20:00	7–17 ans	**80 $**	Simon Hanley Boisé Papineau 215,	
Burlesque	—	Lundi	11 janv au 12 avr	20:30 - 21:30	16+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Claquettes	Avancé	Lundi	11 janv au 12 avr	16:30 - 17:30	18+ ans	**180 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Claquettes	Intermédiaire	Vendredi	8 janv au 9 avr	19:15 - 20:15	6–12 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Claquettes Adulte	Débutant	Mercredi	13 janv au 14 avr	20:30 - 21:30	16+ ans	**Adultes : 155 $ / Jeunes Adultes : 140 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Contemporain - Lyrique	—	Lundi	11 janv au 12 avr	18:30 - 19:30	14–17 ans	**80 $**	Laurence Saggese-Robillard Boisé Papineau 215,	
Contemporain - Lyrique	—	Lundi	11 janv au 12 avr	17:30 - 18:30	9–13 ans	**80 $**	Laurence Saggese-Robillard Boisé Papineau 215,	
Contemporain - Lyrique	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	17:30 - 18:30	9–13 ans	**80 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Laurence Saggese-Robillard	
Contemporain - Moderne	—	Vendredi	8 janv au 9 avr	18:00 - 19:00	7–12 ans	**80 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Eugénie Ouellet	
Création chorégraphique	—	Dimanche	10 janv au 11 avr	16:00 - 17:00	8–12 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Danse parent-enfant	—	Dimanche	10 janv au 11 avr	09:00 - 10:00	2–3 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Hip Hop	—	Samedi	9 janv au 10 avr	09:00 - 10:00	7–13 ans	**80 $**	Rosalie Hubert Boisé Papineau 215,	
Mini Hip Hop	—	Dimanche	10 janv au 11 avr	13:00 - 14:00	5–8 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Ori Tahiti / Danse Polynésienne	—	Jeudi	14 janv au 8 avr	18:30 - 19:30	15+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	

LANGUE

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Anglais	Ado	Samedi	16 janv au 17 avr	11:00 - 11:55	13–17 ans	**85 $**	Boisé Papineau 217,	
Anglais	Débutant 2	Lundi	11 janv au 12 avr	18:00 - 20:00	18+ ans	**190 $**	Boisé Papineau 217,	
Anglais	Enfant	Samedi	16 janv au 17 avr	10:00 - 10:55	7–12 ans	**85 $**	Boisé Papineau 217,	
Anglais adulte	Débutant	Lundi	11 janv au 12 avr	20:00 - 22:00	18+ ans	**190 $**	Boisé Papineau 217,	
Espagnol	Débutant 2	Lundi	18 janv au 12 avr	19:00 - 21:00	18+ ans	**195 $**	Leticia Cortes Boisé Papineau 218,	
Espagnol	Avancé/Conversation	Mardi	12 janv au 13 avr	10:00 - 12:00	18+ ans	**195 $**	Claudia Almansa Boisé Papineau 218,	
Espagnol	Intermédiaire 2	Mardi	19 janv au 13 avr	19:00 - 21:00	18+ ans	**195 $**	Leticia Cortes Boisé Papineau 218,	

MUSIQUE

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Éveil musical	Parent-enfant	Dimanche	10 janv au 11 avr	10:00 - 11:00	2–5 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	16:00 - 16:30	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	16:30 - 17:00	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	17:00 - 17:30	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	17:30 - 18:00	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	18:00 - 18:30	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	18:30 - 19:00	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	19:00 - 19:30	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Guitare	Débutant	Jeudi	14 janv au 15 avr	19:30 - 20:00	8–99 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	10:30 - 11:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	11:00 - 11:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	11:30 - 12:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	12:00 - 12:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	09:30 - 10:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	10:00 - 10:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	13:00 - 13:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	13:30 - 14:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	14:00 - 14:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	14:30 - 15:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	15:00 - 15:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	15:30 - 16:00	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	
Piano	—	Samedi	16 janv au 17 avr	16:00 - 16:30	7–17 ans	**275 $**	Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 201, Benjamin Pauleus	

ARTS ET CRÉATION

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Aquarelle	Initiation	Mardi	12 janv au 6 avr	18:30 - 20:30	16+ ans	**152 $**	Mélanie Ann Fallnbigl Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	
Atelier de cuisine	Enfant	Samedi	16 janv au 17 avr	13:30 - 14:30	6–7 ans	**90 $**	Centre communautaire Laval des Rapides, 387 Boulevard des Prairies, Salle 016, Laval, QC, H7N 2W4	
Atelier de cuisine	Enfant	Samedi	16 janv au 17 avr	14:35 - 15:35	8–12 ans	**120 $**	Centre communautaire Laval des Rapides, 387 Boulevard des Prairies, Salle 016, Laval, QC, H7N 2W4	
Broderie japonaise	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	13:15 - 15:15	18+ ans	**60 $**	Micheline Bruneau Boisé Papineau 013,	
Broderie japonaise	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	09:30 - 11:30	18+ ans	**60 $**	Micheline Bruneau Boisé Papineau 013,	
Création - Livre artistique	—	Lundi	11 janv au 12 avr	10:00 - 11:30	18+ ans	**155 $**	Claudia Almansa Boisé Papineau 218,	
Crochet	—	Mardi	19 janv au 30 mars	18:30 - 20:00	18+ ans	**150 $**	Mireille Houle Boisé Papineau 217,	
Initiation au vitrail	Adultes	Jeudi	14 janv au 8 avr	18:30 - 21:00	18+ ans	**145 $**	Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	
Peinture Dessin	Adulte	Mercredi	13 janv au 7 avr	12:30 - 15:00	18–99 ans	**160 $**	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval H7M 1T8,	
Peinture Dessin	Adulte	Mercredi	13 janv au 7 avr	19:15 - 21:15	18–99 ans	**152 $**	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval H7M 1T8,	
Peinture Dessin	Enfant	Samedi	16 janv au 17 avr	11:00 - 12:00	5–7 ans	**90 $**	Pavillon Renaud-Coursol - Salle des arts - 320 Rue Richard -Porte 2 Laval H7M 1T8,	
Peinture Dessin	Enfant	Vendredi	15 janv au 16 avr	19:00 - 20:30	8–16 ans	**100 $**	Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	
Peinture Libre	adulte	Mardi	12 janv au 13 avr	13:00 - 16:00	18–99 ans	**40 $**	Centre communautaire Raymond-Fortin Local 209- - 1885 Avenue Dumouchel,	

SPORTS

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Badminton	Débutant et interm.	Mardi	19 janv au 15 juin	20:50 - 22:50	18+ ans	**80 $**	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	
Basketball	Enfants	Dimanche	10 janv au 13 juin	15:30 - 16:30	8–12 ans	**135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
La bougeotte	Parent-enfant	Dimanche	10 janv au 11 avr	08:00 - 09:00	1–3 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Motricité en action	Parent-enfant	Mercredi	13 janv au 14 avr	16:30 - 17:30	2–4 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Pickleball	Enfants/Ados/Adultes	Dimanche	10 janv au 13 juin	13:30 - 15:00	12+ ans	**Adultes : 175 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Pickleball	Enfants/Ados/Adultes	Dimanche	10 janv au 13 juin	15:00 - 16:30	12+ ans	**Adultes : 175 $ / Jeunes Adultes : 135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Pickleball	Adultes	Mardi	12 janv au 13 avr	19:00 - 21:00	18+ ans	**125 $**	École Jean-XXIII - 1100 Av. Jean-XXIII, Laval, ,	
Pickleball	Adultes	Mardi	12 janv au 15 juin	20:50 - 22:50	18+ ans	**80 $**	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	
Pickleball	Adultes	Jeudi	14 janv au 15 avr	19:00 - 21:00	18+ ans	**125 $**	École Jean-XXIII - 1100 Av. Jean-XXIII, Laval, ,	
Pickleball - Cours d'initiation	Enfants-Ados	Dimanche	10 janv au 13 juin	16:30 - 17:30	8–15 ans	**135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	
Sportif en herbe	Parent-Enfant	Dimanche	10 janv au 11 avr	15:00 - 16:00	2–3 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Sportif en herbe	—	Mercredi	13 janv au 17 avr	17:30 - 18:30	4–6 ans	**80 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Barbara Laforte	
Tai-chi	Avancé	Mardi	12 janv au 13 avr	09:45 - 10:45	18+ ans	**110 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Jean Maurice Lépine	
Volleyball	Enfants Ados	Dimanche	10 janv au 13 juin	14:30 - 15:20	13–17 ans	**135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Volleyball	Enfants Ados	Dimanche	10 janv au 13 juin	13:30 - 14:20	9–12 ans	**135 $**	Collège Laval -, 1275 Av. du Collège, Laval, QC H7C 1S5	

MISE EN FORME

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Cardio-Boxe	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	18:25 - 19:25	16+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Sylvie Payette Pavillon du parc Royal-22e Régiment- 3365 Ave. des Ambassadeurs,	
Essentrics	—	Vendredi	15 janv au 9 avr	12:00 - 13:00	13+ ans	**Adultes : 100 $ / Jeunes Adultes : 90 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Essentrics	—	Lundi	11 janv au 12 avr	18:00 - 19:00	15+ ans	**Adultes : 100 $ / Jeunes Adultes : 90 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Essentrics	—	Mardi	12 janv au 13 avr	18:00 - 19:00	15+ ans	**Adultes : 100 $ / Jeunes Adultes : 90 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Essentrics	—	Jeudi	14 janv au 8 avr	17:30 - 18:30	15+ ans	**Adultes : 100 $ / Jeunes Adultes : 90 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Christine Gauthier	
Fit forme sur chaise	Débutant	Mercredi	13 janv au 14 avr	14:15 - 15:15	15+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Sylvie Payette Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay),	
Fit forme Tonus	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	19:30 - 20:30	15+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Sylvie Payette Pavillon du parc Royal-22e Régiment- 3365 Ave. des Ambassadeurs,	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Mise en forme et aérobie	—	Lundi	11 janv au 12 avr	10:00 - 11:00	15+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Line Cartier	
Mise en forme et aérobie	—	Mardi	12 janv au 13 avr	18:30 - 19:45	15+ ans	**Adultes : 135 $ / Jeunes Adultes : 125 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Carmen Trifan	
Mise en forme et aérobie	—	Jeudi	14 janv au 15 avr	18:30 - 19:45	15+ ans	**Adultes : 135 $ / Jeunes Adultes : 125 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Carmen Trifan	
Mise en forme et aérobie	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	10:00 - 11:00	15+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Line Cartier	
Mise en forme et aérobie	—	Vendredi	15 janv au 16 avr	09:00 - 10:00	15+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Line Cartier	
Pilates	—	Mardi	12 janv au 13 avr	19:45 - 21:00	16+ ans	**Adultes : 135 $ / Jeunes Adultes : 125 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Carmen Trifan	
Pilates	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	19:45 - 21:00	16+ ans	**Adultes : 135 $ / Jeunes Adultes : 125 $**	Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec Carmen Trifan	
Power Yoga	—	Mardi	12 janv au 13 avr	19:00 - 20:30	18+ ans	**165 $**	Lia Rapsomanikis Boisé Papineau 010-011,	
Stretching	—	Mardi	12 janv au 13 avr	15:00 - 16:00	15+ ans	**110 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Line Cartier	
Stretching	—	Jeudi	14 janv au 15 avr	10:30 - 11:30	15+ ans	**110 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Line Cartier	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Stretching	—	Jeudi	14 janv au 15 avr	19:45 - 21:00	15+ ans	**Adultes : 135 $ / Jeunes Adultes : 125 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Carmen Trifan	
Volleyball	Récréatif	Lundi	11 janv au 14 juin	20:50 - 22:50	18+ ans	**80 $**	École Georges Vanier, Complexe sportif Robert-Lalande,	
Yoga	—	Lundi	11 janv au 12 avr	19:45 - 21:00	18+ ans	**135 $**	Josée Goyette Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec	
Yoga	—	Mardi	12 janv au 13 avr	13:30 - 14:45	18+ ans	**135 $**	Josée Goyette Boisé Papineau 215,	
Yoga	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	10:00 - 11:15	18+ ans	**135 $**	Josée Goyette Boisé Papineau 215,	
Yoga sur Chaise	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	13:00 - 14:00	18+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Josée Goyette	
Zumba	—	Lundi	11 janv au 12 avr	18:30 - 19:30	10+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Lavila Prud'homme Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec	
Zumba	—	Mardi	12 janv au 13 avr	13:00 - 14:00	10+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Salle Josiane Dansereau (Centre d'achat Duvernay), Lavila Prud'homme	
Zumba	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	18:30 - 19:30	10+ ans	**Adultes : 110 $ / Jeunes Adultes : 95 $**	Lavila Prud'homme Centre St-Vincent, 1111 Place Jean Eudes Blanchard, Laval Québec	

ARTS MARTIAUX

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
Iaido - Sabre japonais	Débutant à avancé	Lundi	11 janv au 7 juin	19:30 - 20:30	14+ ans	**Adultes : 195 $ / Jeunes Adultes : 185 $**	Phal Sok Boisé Papineau 106,	
Judo	Parent-enfant	Vendredi	15 janv au 16 avr	17:15 - 18:00	4–5 ans	**90 $**	Centre d'arts martiaux 4Masters, 2921-A, Boul. de la Concorde Est, Laval H7E 2B5	
Judo	Débutant-inter.	Mardi	12 janv au 6 avr	17:30 - 18:30	6–8 ans	**120 $**	Centre d'arts martiaux 4Masters, 2921-A, Boul. de la Concorde Est, Laval H7E 2B5	
Judo	Débutant-inter.	Mardi	12 janv au 6 avr	18:30 - 19:30	9–13 ans	**120 $**	Centre d'arts martiaux 4Masters, 2921-A, Boul. de la Concorde Est, Laval H7E 2B5	
Judo	Débutant-inter.	Vendredi	15 janv au 16 avr	18:30 - 19:30	9–13 ans	**120 $**	Centre d'arts martiaux 4Masters, 2921-A, Boul. de la Concorde Est, Laval H7E 2B5	
Judo	Intermédiaire plus	Jeudi	14 janv au 15 avr	18:30 - 19:30	9–13 ans	**120 $**	Centre d'arts martiaux 4Masters, 2921-A, Boul. de la Concorde Est, Laval H7E 2B5	
Karaté - Toutes ceintures (14 et +)	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	—	14+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 130 $**	François Brassard Boisé Papineau 006,	
Karaté - Toutes ceintures (14 et +)	—	Samedi	16 janv au 17 avr	10:30 - 11:45	14+ ans	**Adultes : 145 $ / Jeunes Adultes : 130 $**	François Brassard Boisé Papineau 106,	
Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans)	—	Mercredi	13 janv au 14 avr	18:30 - 19:30	7–13 ans	**130 $**	François Brassard Boisé Papineau 006,	
Karaté - toutes ceintures (7 à 13 ans)	—	Samedi	16 janv au 17 avr	09:30 - 10:30	7–13 ans	**130 $**	François Brassard Boisé Papineau 106,	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
TaeKwonDo	Ados-adultes	Samedi	9 janv au 12 juin	11:00 - 12:30	13+ ans	**Adultes ceinture blanche : 430 $ / Adultes toutes ceintures sauf blanches : 450 $ / Jeunes adultes ceinture blanche : 335 $ / Jeunes adultes toutes ceintures sauf blanches : 350 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	
TaeKwonDo	Ados-adultes	Lundi	11 janv au 7 juin	19:30 - 21:00	13+ ans	**Adultes ceinture blanche : 430 $ / Adultes toutes ceintures sauf blanches : 450 $ / Jeunes adultes ceinture blanche : 335 $ / Jeunes adultes toutes ceintures sauf blanches : 350 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
TaeKwonDo	Ados-adultes	Mercredi	13 janv au 9 juin	19:30 - 21:00	13+ ans	**Adultes ceinture blanche : 430 $ / Adultes toutes ceintures sauf blanches : 450 $ / Jeunes adultes ceinture blanche : 335 $ / Jeunes adultes toutes ceintures sauf blanches : 350 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	
TaeKwonDo	Initiation	Samedi	9 janv au 12 juin	09:00 - 10:00	4–6 ans	**110 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	
TaeKwonDo	Junior	Samedi	9 janv au 12 juin	10:00 - 11:00	7–12 ans	**Junior (ceinture blanche) : 285 $ / Junior (toutes ceintures sauf blanche) : 300 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	
TaeKwonDo	Junior	Lundi	11 janv au 14 juin	18:30 - 19:30	7–12 ans	**Junior (ceinture blanche) : 285 $ / Junior (toutes ceintures sauf blanche) : 300 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	

Activité	Groupe / Niveau	Journée	Dates	Heure	Âge	Prix	Ressource	Note
TaeKwonDo	Junior	Mercredi	13 janv au 16 juin	18:30 - 19:30	7–12 ans	**Junior (ceinture blanche) : 285 $ / Junior (toutes ceintures sauf blanche) : 300 $**	Jean François Giang Centre Groulx, 4901 St Joseph, Laval, local 002,	
Tai Chi	Débutant 2	Jeudi	14 janv au 15 avr	09:15 - 10:15	18+ ans	**110 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Jean Maurice Lépine	
Tai Chi	Débutant 1	Jeudi	14 janv au 8 avr	10:30 - 11:30	18+ ans	**110 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Jean Maurice Lépine	
Tai chi & Qi gong	—	Jeudi	14 janv au 15 avr	18:15 - 19:30	18+ ans	**135 $**	Minh-Son Chau Boisé Papineau 215,	
Tai chi & Qi gong	—	Jeudi	14 janv au 15 avr	19:45 - 21:00	18+ ans	**135 $**	Minh-Son Chau Boisé Papineau 215,	
Tai-chi	Intermédiaire	Mardi	12 janv au 13 avr	11:00 - 12:00	18+ ans	**110 $**	Salle Philippe Danakas (Centre d'achat Duvernay), Jean Maurice Lépine	