

PRINTEMPS 2024 - ADULTES

ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU

Gâteau crème au beurre du printemps	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	6 mai	1	C.C. (102)	60	Annie
Gâteau drip au chocolat	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	27 mai	1	C.C. (102)	60	
Gâteau tete des peres creme au beurre et pate sucrée	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	10 juin	1	C.C. (102)	60	

ATELIERS D'INFORMATIQUE

Word débutant (bloc 1)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	18 avril 2024	1	C.C. (5A)	60	Neila
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	20 avril 2024	1	C.C. (104)	60	
Word intermediaire (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	25 avril et 2 mai	2	C.C. (5A)	85	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	27 avril et 4 mai	2	C.C. (104)	85	
Word avancé (bloc 1 et 2)	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	9 et 16 mai	2	C.C. (5A)	85	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	11 et 18 mai	2	C.C. (104)	85	
Outlook	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	21 mars 2024	1	C.C. (5A)	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	23 mars 2024	1	C.C. (104)	60	
One Note	Adultes	Jeudi	18h00 à 21h00	4 avril 2024	1	C.C. (5A)	60	
	Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	6 avril 2024	1	C.C. (104)	60	

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Dessin	Adultes	Mercredi	12h30 à 15h30	17 avril	9	C.C. (5A)	105	Josée
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	Mardi	12h30 à 15h30	16 avril	9	C.C. (7B)	105	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mardi	9h00 à 11h30	16 avril	9	C.C. (5A)	90	
Peinture à l'huile et dessin	Ados/Adultes	Mercredi	19h00 à 22h00	17 avril	9	C.C. (5A)	105	
Peinture pour personnes avec déficiences physiques	Adultes	Lundi	12h30 à 14h30	29 avril	9	C.C. (7B)	90	Lucile
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	8 avril	6	C.C. (03)	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	10 avril	6	C.C. (02)	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	11 avril	6	C.C. (02)	40	Sonya
Couture débutant	Ados/Adultes	Lundi	9h30 à 12h00	6 mai	6	C.C. (02)	95	
Couture débutant	Ados/Adultes	Mercredi	9h30 à 12h00	8 mai	6	C.C. (02)	95	
Couture débutant	Ados/Adultes	Jeudi	9h30 à 12h00	9 mai	6	C.C. (02)	95	

COURS DE LANGUE

Espagnol débutant 2	Ados/Adultes	Mercredi	17h00 à 18h30	17 avril	12	C.C. (03)	185	Gladys
Espagnol intermédiaire	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	16 avril	12	C.C. (03)	185	
Espagnol intermédiaire	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	17 avril	12	C.C. (03)	185	
Espagnol avancé	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	16 avril	12	C.C. (03)	185	

MISE EN FORME / EXERCICE

Abdo fessier	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	15 avril	10	C.C. (AB)	75	Cristina
Abdo fessier	Adultes	Vendredi	19h30 à 20h30	19 avril	10	2020E bl Laurentides	75	
Cardio Latino	Ado/Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	15 avril	10	C.C. (AB)	75	
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Lundi	12h00 à 12h45	15 avril	9	C.C. (AB)	65	Jana
Mise en forme et tonus	Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	15 avril	8	C.C. (7AB)	90	Carmen
Mise en forme et tonus	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	17 avril	8	C.C. (7AB)	90	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Jeudi	9h00 à 10h00	11 avril	11	C.C. (AB)	85	Jana
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Mercredi	10h45 à 11h45	3 avril	12	2020E bl Laurentides	90	
CIRCL mobilité	Adultes	Lundi	12h50 à 13h20	15 avril	9	C.C. (AB)	40	
CIRCL mobilité	Adultes	Jeudi	10h00 à 10h30	11 avril	12	C.C. (AB)	50	Marie-Lou
Pilates	Adultes	Mardi	18h00 à 18h50	9 avril	7	2020E bl Laurentides	60	
Pilates	Adultes	Mardi	19h00 à 19h50	9 avril	7	2020E bl Laurentides	60	
Pilates doux & mobilité au sol	Adultes	Vendredi	12h10 à 13h00	12 avril	5	2020E bl Laurentides	45	
Force, mobilité & pilates au sol	Adultes	Mercredi	18h30 à 19h20	10 avril	7	2020E bl Laurentides	60	Maude
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	9h00 à 10h00	15 avril	8	C.C. (7AB)	90	
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	10h00 à 11h00	15 avril	8	C.C. (7AB)	90	Carmen
Stretching	Adultes	Lundi	19h30 à 20h30	15 avril	8	C.C. (7AB)	90	
Stretching	Adultes	Mercredi	10h30 à 11h30	17 avril	8	C.C. (7AB)	90	Cristina
Zumba®	Ado/Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	15 avril	10	C.C. (AB)	75	
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 19h30	10 avril	10	C.C. (AB)	75	
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	10 avril	10	C.C. (AB)	75	
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	19 avril	10	2020E bl Laurentides	75	
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Jeudi	10h45 à 11h45	11 avril	11	C.C. (AB)	80	Jana
Zumba gold® (débutant-sans sauts)	Adultes	Lundi	10h45 à 11h45	15 avril	9	C.C. (AB)	70	
Zumba®	Adultes	Lundi	9h30 à 10h30	15 avril	9	C.C. (AB)	70	
Zumba®	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	3 avril	12	2020E bl Laurentides	90	Genevieve
Zumba®	Ado/Adultes	Dimanche	10h à 11h	14 avril	10	2020E bl Laurentides	75	

RELAXATION / ÉTIREMENTS

Stretching Yoga avec détente et méditation	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	16 avril	6	C.C. (7B)	60	Caroline
Stretching yoga (Yin régénérateur)	Adultes	Vendredi	9h00 à 10h00	19 avril	6	C.C. (7B)	60	
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	8 avril	6	2020E bl Laurentides	55	Jessica
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	8 avril	6	2020E bl Laurentides	55	

Loisirs St-Elzéar

www.loisirs-st-elzear.com

450-668-7638

PRINTEMPS 2024 - JEUNES

ATELIERS DÉCOUVERTES - Plusieurs autres ateliers à venir...

Cirque et gymnastique	5-7 ans	Dimanche	13h00 à 13h50	17 mars	1	C.C. (AB)	5	Wallie
Cirque et gymnastique	8-12 ans	Dimanche	14h00 à 14h50	17 mars	1	C.C. (AB)	5	
Cirque et gymnastique	Famille	Dimanche	15h00 à 15h50	17 mars	1	C.C. (AB)	5	
Gymnastique au sol	4-6 ans	Samedi	13h30 à 14h30	6 avril	1	C.C. (AB)	5	Léanne
Gymnastique au sol	6-8 ans	Samedi	14h30 à 15h30	6 avril	1	C.C. (AB)	5	
Karaté débutant parent/enfant	5-7 ans	Dimanche	12h00 à 12h45	7 avril	1	C.C. (7A)	10	Lyne
Karaté débutant	8 ans et plus	Dimanche	13h00 à 14h00	7 avril	1	C.C. (7A)	5	
Karaté débutant	ados/adultes	Dimanche	15h00 à 16h00	7 avril	1	C.C. (7A)	5	

ATELIERS LIBRES MINI-BADMINTON FAMILIALE

Mini-badminton (1 filet par famille)	Familiale	Samedi	13h30 à 13h50	Plusieurs dates disponibles	1	C.C. (102)	5	
Mini-badminton (1 filet par famille)	Familiale	Samedi	14h00 à 14h50	Plusieurs dates disponibles	1	C.C. (102)	5	

ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU

Gâteau festif!	8 ans et plus	Mardi	16h30 à 18h00	28 mai	1	C.C. (102)	45	Annie
Gâteau Super papa!	8 ans et plus	Mardi	16h30 à 18h00	11 juin	1	C.C. (102)	45	

ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES ET RÉCRÉATIVES

Manga et Chibi (Dessin)	8 ans et plus	Lundi	17h45 à 18h45	15 avril	8	C.C. (02)	50	Alexandra
Dessin-peinture	7 ans et plus	Mercredi	17h45 à 19h00	17 avril	9	C.C. (05B)	65	Josée
Peinture à l'huile et dessin	Ado/Adulte	Mercredi	19h00 à 20h15	17 avril	9	C.C. (05B)	70	
Crochet / tricot	7 ans et plus	Mardi	18h30 à 20h00	9 avril	6	C.C. (03)	40	Lucile
Expérience science	4-6 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	26 avril	6	C.C. (02)	45	Ethan
Expérience science	7-9 ans	Vendredi	19h00 à 20h00	26 avril	6	C.C. (02)	45	

ACTIVITÉS SPORTIVES

Karaté débutant parent/enfant	5-7 ans	Mardi	17h40 à 18h25	9 avril	8	C.C. (7B)	50	Lyne
Karaté débutant parent/enfant	5-7 ans	Dimanche	14h00 à 14h45	21 avril	8	C.C. (7B)	50	
Karaté débutant	8 ans et plus	Dimanche	13h00 à 14h00	21 avril	8	C.C. (7B)	60	
Karaté débutant	8 ans et plus	Mardi	18h30 à 19h30	9 avril	8	C.C. (7B)	60	
Mini-tennis	4-6 ans	Samedi	8h45 à 9h45	4 mai	6	C.C. (A)	40	Mara
Mini-tennis	7-8 ans	Samedi	9h45 à 10h45	4 mai	6	C.C. (A)	40	
Mini-tennis	9 ans et plus	Samedi	10h45 à 11h45	4 mai	6	C.C. (A)	40	

COURS DE LANGUE

Anglais par le jeu**	4-6 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	26 avril	6	C.C. (03)	40	Lina
Anglais débutant	7-9 ans	Vendredi	18h45 à 19h45	26 avril	6	C.C. (03)	40	
Anglais intermédiaire avec conversation	10 ans et plus	Vendredi	19h45 à 20h45	26 avril	6	C.C. (03)	40	

PRINTEMPS 2024 - DANSE

BALLET JAZZ / CLASSIQUE

Initiation au monde de la danse	2-3 ans	Samedi	8h45 à 9h30	4 mai	6	C.C. (7A)	40	Constance
Pré-ballet	3-5 ans	Jeudi	17h15 à 18h15	2 mai	6	C.C. (7A)	40	Emma/Constance
Pré-ballet	3-5 ans	Samedi	9h30 à 10h30	4 mai	6	C.C. (7A)	40	Constance
Ballet Jazz	6-8 ans	Samedi	10h30 à 11h30	4 mai	6	C.C. (7A)	40	Constance

GYM / DANSE

Gym-danse	5-7 ans	Vendredi	18h15 à 19h15	3 mai	6	C.C. (B)	40	Alex/Constance
Gym-danse	8-9 ans	Vendredi	19h15 à 20h15	3 mai	6	C.C. (B)	40	

FUNK / HIP HOP

Mini Hip Hop	4-6 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	3 mai	6	C.C. (7B)	40	Mara
Hip Hop	6-8 ans	Samedi	9h00 à 10h00	4 mai	6	C.C. (7B)	40	Camille
Hip Hop	7-9 ans	Vendredi	18h45 à 19h45	3 mai	6	C.C. (7B)	40	Mara
Hip Hop	9-12 ans	Samedi	10h00 à 11h00	4 mai	6	C.C. (7B)	40	Camille
Break dance / Hip Hop	6-8 ans	Samedi	12h15 à 13h15	4 mai	6	C.C. (7B)	40	Mara
Break dance / Hip Hop	9-12 ans	Vendredi	19h45 à 20h45	3 mai	6	C.C. (7B)	40	Mara

RELÈVE ET TROUPE**

***Aucune inscription pour la session printemps. Des auditions auront lieu au courant de la session pour les groupes compétitif de 2024-2025