

Loisirs St-Elzéar

Activités Printemps 2026

www.loisirs-st-elzear.com
450-668-7638

Printemps 2026 - Adultes

ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU ET PATISserie (Consultez la section ateliers du site internet pour les photos des ateliers)								
Décoration de gâteau Pâques	Ados/Adultes	lundi	18h00 à 21h00	30 mars	1	CC (102)	65	Annie
Faire ses brioches!	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	13 avril	1	CC Régeant Martimbeau	65	
Faire ses brioches!	Ados/Adultes	Vendredi	18h00 à 21h00	17 avril	1	CC Régeant Martimbeau	65	
Faire ses brioches!	Ados/Adultes	Samedi	9h00 à 12h00	18 avril	1	CC Régeant Martimbeau	65	
Décoration de gâteau une rose pour maman	Ados/Adultes	lundi	18h00 à 21h00	27 avril	1	CC (102)	65	
Faire son pain!	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	20 avril	1	CC Régeant Martimbeau	65	
Cuisinez une charlotte aux framboises	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	25 mai	1	CC (102)	65	
Décoration gâteau gourmandises	Parent/Enfant 7+	Samedi	9h00 à 12h00	30 mai	1	CC (102)	90\$/Duo	
Cuisinez un fraiser	Ados/Adultes	Vendredi	18h00 à 21h00	5 juin	1	CC (102)	65	
Décoration de gâteau drip chocolaté	Ados/Adultes	lundi	18h00 à 21h00	15 juin	1	CC (102)	65	

ACTIVITÉS ARTISTIQUES								
Dessin	Adultes	Mercredi	12h30 à 15h30	22 avril	8	C.C. (5A)	110	Josée
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	Mardi	12h30 à 15h30	14 avril	8	C.C. (7B)	110	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mardi	9h00 à 11h30	14 avril	8	C.C. (5A)	105	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mercredi	9h00 à 11h30	22 avril	8	C.C. (5A)	105	
Peinture pour personnes avec déficiences physiques	Adultes	Lundi	12h30 à 14h30	20 avril	12	C.C. (7B)	130	
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	13 avril	6	C.C. (03)	50	Lucile
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	1 juin	4	C.C. (03)	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	15 avril	6	C.C. (02)	50	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	27 mai	4	C.C. (02)	40	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	9 avril	6	C.C. (02)	50	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Jeudi	18h30 à 20h00	21 mai	5	C.C. (02)	45	
Couture débutant ou courtepoinTE	Adultes	Lundi	9h00 à 12h00	23 mars	5	C.C. (02)	90	Joanne
Couture débutant ou courtepoinTE	Adultes	Lundi	9h00 à 12h00	4 mai	5	C.C. (02)	90	
Couture débutant	Adultes	Jeudi	13h00 à 16h00	26 mars	5	C.C. (02)	90	
Couture débutant	Adultes	Jeudi	13h00 à 16h00	30 avril	5	C.C. (02)	90	

ACTIVITÉS SPORTIVES								
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	17h30 à 18h30	21 avril	11	C.C. (7B)	100	Lyne
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	12h00 à 13h00	19 avril	11	C.C. (7B)	100	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	21 avril	11	C.C. (7B)	100	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	19 avril	11	C.C. (7B)	100	
Volleyball débutant	15 + / adultes	Jeudi	19h00 à 19h55	30 avril	6	Les Explorateurs	55	Karina

COURS DE LANGUE								
Anglais débutant 2	Adultes	Jeudi	18h00 à 19h30	9 avril	10	C.C. (05)	180	Natalia
Anglais intermédiaire 1	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	14 avril	10	C.C. (03)	180	
Anglais intermédiaire 2	Adultes	Mardi	18h00 à 19h30	14 avril	10	C.C. (03)	180	
Espagnol débutant 2	Ado/Adultes	Mercredi	20h00 à 21h30	à valider		C.C. (03)		Gladys
Espagnol intermédiaire 1	Adultes	Mardi	12h00 à 13h30	21 avril	10	C.C. (02)	195	
Espagnol intermédiaire 3	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	à valider		C.C. (03)		
Espagnol intermédiaire 3	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	21 avril	10	C.C. (02)	195	
Espagnol avancé	Ados/Adultes	Mercredi	17h00 à 18h30	à valider		C.C. (03)		
Espagnol avancé	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	21 avril	10	C.C. (02)	195	

INFORMATIQUE								
Forms	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	28 mars	1	C.C. (05)	90	Neila
OneNote	Adultes	Mardi	18h00 - 21h00	24 mars	1	C.C. (05)	90	
Word débutant	Adultes	Mardi	18h00 - 21h00	7 avril	1	C.C. (05)	90	
Word intermédiaire	Adultes	Mardi	18h00 - 21h00	21 et 28 avril	2	C.C. (05)	110	
Word avancé	Adultes	Mardi	18h00 - 21h00	5 et 12 mai	2	C.C. (05)	110	

MISE EN FORME / EXERCICE								
Abdo fessier	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	20 avril	8	C.C. (AB)	75	Cristina
Cardio Latino	Ado/Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	20 avril	8	C.C. (AB)	75	Cristina
Tonus et renforcement musculaire	Ado/Adultes	Jeudi	9h30 à 10h30	16 avril	8	C.C. (7AB)	105	Carmen
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Lundi	12h00 à 12h45	25 mai	6	C.C. (AB)	65	Jana
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Jeudi	12h00 à 12h45	30 avril	9	C.C. (AB)	90	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Mercredi	10h45 à 11h45	13 mai	6	2020E bl Laurentides	70	

Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Jeudi	9h00 à 10h00	30 avril	9	C.C. (AB)	90	
Mise en forme, cardio et étirements	Adultes	Mardi	19h45 à 21h00	5 mai	8	C.C. (7AB)	110	
Pilates et étirements	Adultes	Lundi	19h40 à 20h40	13 avril	8	C.C. (7AB)	105	Carmen
Pilates pour tous (début 24 mars)	Adultes	Mardi	18h00 à 19h00	24 mars	6	2020E bl Laurentides	75	Valentina
Pilates pour tous (début 24 mars)	Adultes	Mardi	19h05 à 20h05	24 mars	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 25 mars)	Adultes	Mercredi	18h00 à 19h00	25 mars	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 25 mars)	Adultes	Mercredi	19h05 à 20h05	25 mars	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 5 mai)	Adultes	Mardi	18h00 à 19h00	5 mai	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 5 mai)	Adultes	Mardi	19h05 à 20h05	5 mai	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 6 mai)	Adultes	Mercredi	18h00 à 19h00	6 mai	6	2020E bl Laurentides	75	
Pilates pour tous (début 6 mai)	Adultes	Mercredi	19h05 à 20h05	6 mai	6	2020E bl Laurentides	75	
Renforcement, tonus et cardio	Ado/Adultes	Lundi	18h30 à 19h30	13 avril	8	C.C. (7AB)	105	Carmen
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Dimanche	9h00 à 10h00	12 avril	8	2020E bl Laurentides	75	Genevieve
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Lundi	10h45 à 11h45	25 mai	6	C.C. (AB)	60	Jana
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Jeudi	10h45 à 11h45	30 avril	9	C.C. (AB)	80	
Zumba®	Ado/Adultes	Dimanche	10h10 à 11h10	12 avril	8	2020E bl Laurentides	75	Genevieve
Zumba®	Adultes	Lundi	9h30 à 10h30	25 mai	6	C.C. (AB)	60	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	20 avril	8	C.C. (AB)	75	Cristina
Zumba®	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	13 mai	6	2020E bl Laurentides	60	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 19h30	29 avril	8	C.C. (7AB)	75	Cristina
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	29 avril	8	C.C. (7AB)	75	
Zumba®	Adultes	Vendredi	9h30 à 10h30	1 mai	9	2020E bl Laurentides	80	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	1 mai	8	2020E bl Laurentides	75	Cristina

RELAXATION / ÉTIREMENTS

Étirement sur tapis/ CIRCL	Adultes	Jeudi	10h05 à 10h35	30 avril	9	C.C. (AB)	55	Jana
Tai chi	Adultes	Mardi	9h30 à 11h00	7 avril	10	C.C. (AB)	130	Youssef
Tai chi	Adultes	Jeudi	13h30 à 15h00	9 avril	10	C.C. (7AB)	130	
Tai chi	Adultes	Jeudi	20h00 à 21h30	9 avril	10	C.C. (7AB)	130	
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	13 avril	6	2020E bl Laurentides	80	Jessica
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Jeudi	18h00 à 19h00	23 avril	6	2020E bl Laurentides	80	Anne-Marie
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Jeudi	19h00 à 20h00	23 avril	6	2020E bl Laurentides	80	
Yoga - Doux Flow Matinal	Adulte	Mardi	7h30 à 8h30	7 avril	8	2020E bl Laurentides	100	Caroline
Yoga - Doux Flow Matinal	Adulte	Mercredi	8h00 à 9h00	15 avril	8	2020E bl Laurentides	100	
Yoga - Doux Flow Matinal	Adulte	Jeudi	7h30 à 8h30	9 avril	8	2020E bl Laurentides	100	
Yoga - Doux Flow Matinal	Adulte	Vendredi	7h30 à 8h30	10 avril	8	2020E bl Laurentides	100	
Yoga Hatha pour tous	Adultes	Mardi	10h05 à 11h05	7 avril	8	C.C. (7AB)	100	
Yoga Hatha pour tous	Adultes	Vendredi	10h05 à 11h05	10 avril	8	C.C. (7AB)	100	
Yoga stretching et méditation (Nidra)	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	7 avril	8	C.C. (7AB)	100	
Yoga stretching et méditation (Nidra)	Adultes	Vendredi	9h00 à 10h00	10 avril	8	C.C. (7AB)	100	

Printemps 2026 - Jeunes

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Pâques	3-10 ans	Samedi	13h ou 14h	28 mars	1	C.C. (7A)	5	
--------	----------	--------	------------	---------	---	-------------	---	--

ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU (voir la liste des ateliers et les photos dans la section ateliers du site internet)

Pâques	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	31 mars	1	C.C. (102)	50	Annie
Minecraft cupcake	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	14 avril	1	C.C. (102)	50	
Fêtes des mères	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	5 mai	1	C.C. (102)	50	
Renard	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	19 mai	1	C.C. (102)	50	
Bonhomme sourire	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	2 juin	1	C.C. (102)	50	
Fête des pères	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	16 juin	1	C.C. (102)	50	

ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES ET JEUX

Crochet / tricot	7 ans et plus	Mardi	18h30 à 20h00	7 avril	6	C.C. (03)	50	Lucile
Dessin, peinture	4-6 ans	Samedi	9h00 à 10h00	25 avril	6	C.C. (02)	45	Christine
Dessin, peinture	7 ans et plus	Mercredi	17h45 à 19h00	15 avril	6	C.C. (05B)	50	Stéphane
Dessin, peinture	7-12 ans	Samedi	10h00 à 11h00	25 avril	6	C.C. (AB)	45	Christine
Echecs tous les niveaux	7 ans et plus	Horaire à venir				C.C. (02)		Emeric
Théâtre*	8-13 ans	Vendredi	16h00 à 17h00	17 avril	5	C.C. (03)	60	David

*Accompagnement après l'école - École Les Explorateurs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Karaté débutant parent/enfant	5-7 ans	Dimanche	14h00 à 14h45	19 avril	11	C.C. (7B)	150/Duo	Lyne
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	17h30 à 18h30	21 avril	11	C.C. (7B)	100	
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	12h00 à 13h00	19 avril	11	C.C. (7B)	100	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	21 avril	11	C.C. (7B)	100	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	19 avril	11	C.C. (7B)	100	
Mini-badminton	8 ans et plus	Samedi	14h00 à 15h00	9 mai	6	C.C. (AB)	50	Emeric
Sports d'intérieur et jeux	5-7 ans	Samedi	12h00 à 13h00	9 mai	6	C.C. (AB)	50	
Sports d'intérieur et jeux	8-12 ans	Samedi	13h00 à 14h00	9 mai	6	C.C. (AB)	50	
Volleyball débutant	9-11 ans	Lundi	18h00 à 18h55	20 avril	6	Les Explorateurs	55	Karina
Volleyball débutant	9-11 ans	Lundi	19h00 à 19h55	20 avril	6	Les Explorateurs	55	
Volleyball débutant	12-14 ans	Jeudi	18h00 à 18h55	30 avril	6	Les Explorateurs	55	

* Karaté intermédiaire - Ceinture jaune acquise

COURS DE LANGUE

Anglais	8-10 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	17 avril	6	C.C. (03)	50	David
Anglais	10 ans et plus	Vendredi	18h45 à 19h45	17 avril	6	C.C. (03)	50	

DANSE

Initiation au monde de la danse	2-3 ans	Jeudi	17h00 à 17h45	7 mai	6	C.C. (7A)	50	Chloé
Pré-ballet	3-5 ans	Jeudi	17h45 à 18h30	7 mai	6	C.C. (7A)	50	Chloé
Ballet jazz	6-8 ans	Jeudi	18h30 à 19h30	7 mai	6	C.C. (7A)	50	Chloé
Ballet jazz	9-13 ans	Jeudi	19h30 à 20h30	7 mai	6	C.C. (7A)	50	Chloé
Gym-danse*	7-11 ans	Vendredi	16h00 à 17h00	8 mai	6	C.C. (AB)	60	Alexandra
Gym-danse	5-7 ans	Vendredi	17h30 à 18h30	8 mai	6	C.C. (AB)	50	Alexandra
Gym-danse	8-10 ans	Vendredi	18h30 à 19h30	8 mai	6	C.C. (AB)	50	Alexandra
Mini Hip Hop	4-6 ans	Samedi	10h30 à 11h30	2 mai	6	C.C. (7A)	50	Jasmine
Mini Hip Hop	6-8 ans	Samedi	11h30 à 12h30	2 mai	6	C.C. (7A)	50	Jasmine
Hip hop	9 -13 ans	Samedi	12h30 à 13h30	2 mai	6	C.C. (7A)	50	Jasmine

*Accompagnement après l'école disponible - École Les Explorateurs

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE AU SOL

Gymnastique récréative (au sol)	4-6 ans	Samedi	9h30 à 10h30	2 mai	6	C.C. (AB)	50	Malaïka
Gymnastique récréative (au sol)	7-10 ans	Samedi	10h30 à 11h30	2 mai	6	C.C. (AB)	50	Malaïka

CC: Centre Communautaire de Vimont, 1900 Rue Bédard, Laval, QC H7M 2M7, Canada ☐

2020: Local des loisirs St-Elzéar, 2020e Boulevard des Laurentides, Vimont, H7M 2R4

École Les Explorateurs, 1885 Rue Bédard, Laval, QC H7M 2M7, Canada

École Paul Comptois, 1701 Rue de Lucerne, Laval, QC H7M 2E9, Canada

CC Régeant Martimbeau, 455 Rue de Lausanne, Laval, QC H7M 0B4

www.loisirs-st-elzear.com

450-668-7638