

Loisirs St-Elzéar

Activités Hiver 2026

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

Hiver 2026 - Adultes

ATELIERS DE DÉCORATION DE GÂTEAU ET PATISSERIE (Consultez la section ateliers du site internet pour les photos des ateliers)								
Décoration de gâteau peinture sur fondant	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	26 janvier	1	CC (102)	65	Annie
Décoration de gâteau Frozen	Parent/Enfant 7+	Samedi	9h00 à 12h00	31 janvier	1	CC (102)	90\$/Duo	
Mousse choco-noisette	Ados/Adultes	Vendredi	18h00 à 21h00	6 février	1	CC (102)	65	
Décoration biscuits St-Valentin	Ados/Adultes	Lundi	18h00 à 21h00	9 février	1	CC (102)	65	
Décoration de gâteau Pâques	Ados/Adultes	lundi	18h00 à 21h00	30 mars	1	CC (102)	65	
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	14 janvier	12	C.C. (5A)	155	Josée
Peinture à l'huile et acrylique	Adultes	Mardi	12h30 à 15h30	13 janvier	12	C.C. (7B)	155	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mardi	9h00 à 11h30	13 janvier	12	C.C. (5A)	145	
Peinture à l'huile, aquarelle et acrylique	Adultes	Mercredi	9h00 à 11h30	14 janvier	12	C.C. (5A)	145	
Peinture pour personnes avec déficiences physiques	Adultes	Lundi	12h30 à 14h30	12 janvier	12	C.C. (7B)	130	
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	12 janvier	6	C.C. (03)	45	Lucile
Crochet / tricot	Adultes	Lundi	9h30 à 11h00	23 février	6	C.C. (03)	45	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	14 janvier	6	C.C. (02)	45	
Crochet / tricot	Ados/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	25 février	6	C.C. (02)	45	
Couture débutant ou courtpointe	Adultes	Lundi	9h00 à 12h00	12 janvier	5	C.C. (02)	90	Joanne
Couture débutant ou courtpointe	Adultes	Lundi	9h00 à 12h00	16 février	5	C.C. (02)	90	
Couture débutant	Adultes	Jeudi	13h00 à 16h00	15 janvier	5	C.C. (02)	90	
Couture débutant	Adultes	Jeudi	13h00 à 16h00	19 février	5	C.C. (02)	90	

ACTIVITÉS SPORTIVES								
Badminton	Adultes	Lundi	19h15 à 21h45	12 janvier	12	Paul Comtois	105	Gervais
Badminton	Adultes	Mardi	19h15 à 21h45	13 janvier	14	Paul Comtois	120	Alain
Badminton	Adultes	Mercredi	19h15 à 21h45	14 janvier	14	Paul Comtois	120	Louis
Badminton	Adultes	Jeudi	19h15 à 21h45	15 janvier	14	Paul Comtois	120	David
Ballon volant	Adultes	Lundi	20h00 à 22h00	12 janvier	12	Les Explorateurs	105	Michel
Ballon volant	Adultes	Jeudi	20h00 à 22h00	15 janvier	12	Les Explorateurs	105	
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	17h30 à 18h30	13 janvier	12	C.C. (7B)	95	Lyne
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	12h00 à 13h00	18 janvier	8	C.C. (7B)	70	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	13 janvier	12	C.C. (7B)	95	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	18 janvier	8	C.C. (7B)	85	
Volleyball débutant	15 + / adultes	Jeudi	19h00 à 19h55	15 janvier	12	Les Explorateurs	95	Karina

COURS DE LANGUE								
Anglais débutant 2	Adultes	Jeudi	18h00 à 19h30	8 janvier	12	C.C. (05)	180	Natalia
Anglais débutant 2	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	13 janvier	12	C.C. (03)	180	
Anglais intermédiaire 2	Adultes	Mardi	18h00 à 19h30	13 janvier	12	C.C. (03)	180	
Espagnol débutant 1	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 20h00	21 janvier	12	C.C. (03)	195	
Espagnol débutant 2	Adultes	Mardi	12h00 à 13h30	20 janvier	12	C.C. (02)	195	Gladys
Espagnol intermédiaire 2-3	Ado/Adultes	Mercredi	20h00 à 21h30	21 janvier	12	C.C. (03)	195	
Espagnol intermédiaire 3	Adultes	Mardi	10h30 à 12h00	20 janvier	12	C.C. (02)	195	
Espagnol avancé	Ados/Adultes	Mercredi	17h00 à 18h30	21 janvier	12	C.C. (03)	195	
Espagnol avancé	Adultes	Mardi	9h00 à 10h30	20 janvier	12	C.C. (02)	195	

INFORMATIQUE								
Initiation à la technologie : Environnement Windows	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	17 janvier	1	C.C. (05)	90	Neila
Teams	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	24 janvier	1	C.C. (05)	90	
Facebook	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	7 février	1	C.C. (05)	90	
Instagram	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	14 février	1	C.C. (05)	90	
LinkedIn	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	21 février	1	C.C. (05)	90	
Canva	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	28 février	1	C.C. (05)	90	
Initiation à l'intelligence artificiel	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	14 mars	1	C.C. (05)	90	

Mailchimp	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	21 mars	1	C.C. (05)	90
Forms	Adultes	Samedi	09h00 - 12h00	28 mars	1	C.C. (05)	90

MISE EN FORME / EXERCICE

Abdo fessier	Adultes	Lundi	20h00 à 21h00	12 janvier	13	C.C. (AB)	105	Cristina
Baladi et mise en forme	Adultes	Lundi	19h30 à 20h30	26 janvier	12	2020E bl Laurentides	135	Claudya
Cardio Latino	Ado/Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	12 janvier	13	C.C. (AB)	105	Cristina
Tonus et renforcement musculaire	Ado/Adultes	Jeudi	9h30 à 10h30	15 janvier	12	C.C. (7AB)	135	Carmen
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Lundi	12h00 à 12h45	12 janvier	14	C.C. (AB)	115	Jana
Exercices pour améliorer sa forme (exercices sur chaises possibles)	Adultes	Jeudi	12h00 à 12h45	8 janvier	14	C.C. (AB)	115	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Mercredi	10h45 à 11h45	14 janvier	14	2020E bl Laurentides	135	
Mise en forme et exercices sur tapis	Adultes	Jeudi	9h00 à 10h00	8 janvier	14	C.C. (AB)	135	
Mise en forme, cardio et étirements	Adultes	Mardi	19h45 à 21h00	13 janvier	14	C.C. (7AB)	160	
Pilates et étirements	Adultes	Lundi	19h40 à 20h40	12 janvier	12	C.C. (7AB)	135	Carmen
Pilates pour tous	Adultes	Mardi	17h45 à 18h35	20 janvier	6	2020E bl Laurentides	100	Marie-Lou
Pilates pour tous	Adultes	Mercredi	19h10 à 20h00	21 janvier	6	2020E bl Laurentides	100	
Pilates: Renforcement & mobilité, cardio	Adultes	Mercredi	18h15 à 19h05	21 janvier	6	2020E bl Laurentides	100	
Yogalates	Adultes	Mardi	18h40 à 19h30	20 janvier	6	2020E bl Laurentides	100	
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	9h00 à 10h00	19 janvier	12	C.C. (7AB)	125	Maude
Renforcement musculaire	Adultes	Lundi	10h00 à 11h00	19 janvier	12	C.C. (7AB)	125	
Renforcement, tonus et cardio	Ado/Adultes	Lundi	18h30 à 19h30	12 janvier	12	C.C. (7AB)	135	Carmen
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Dimanche	9h00 à 10h00	11 janvier	12	2020E bl Laurentides	95	Genevieve
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Lundi	10h45 à 11h45	12 janvier	14	C.C. (AB)	115	Jana
Zumba gold ® (débutant-sans sauts)	Adultes	Jeudi	10h45 à 11h45	8 janvier	14	C.C. (AB)	115	
Zumba®	Ado/Adultes	Dimanche	10h10 à 11h10	11 janvier	12	2020E bl Laurentides	95	Genevieve
Zumba®	Adultes	Lundi	9h30 à 10h30	12 janvier	14	C.C. (AB)	115	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Lundi	19h00 à 20h00	12 janvier	13	C.C. (AB)	105	Cristina
Zumba®	Adultes	Mercredi	9h30 à 10h30	14 janvier	14	2020E bl Laurentides	115	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	18h30 à 19h30	14 janvier	14	C.C. (7AB)	115	Cristina
Zumba®	Ado/Adultes	Mercredi	19h30 à 20h30	14 janvier	14	C.C. (7AB)	115	
Zumba®	Adultes	Vendredi	9h30 à 10h30	9 janvier	14	2020E bl Laurentides	115	Jana
Zumba®	Ado/Adultes	Vendredi	18h30 à 19h30	9 janvier	14	2020E bl Laurentides	115	Cristina

RELAXATION / ÉTIREMENTS

Étirement sur tapis/ CIRCL	Adultes	Jeudi	10h05 à 10h35	8 janvier	14	C.C. (AB)	80	Jana
Pilates et étirements	Adultes	Lundi	19h40 à 20h40	12 janvier	12	C.C. (7AB)	135	Carmen
Tai chi	Adultes	Mardi	9h30 à 11h00	13 janvier	12	C.C. (AB)	135	Youssef
Tai chi	Adultes	Jeudi	13h30 à 15h00	15 janvier	12	C.C. (7AB)	135	
Tai chi	Adultes	Jeudi	20h00 à 21h30	15 janvier	12	C.C. (7AB)	135	
Yoga - Doux Flow Matinal	Adulte	Mercredi	8h00 à 9h00	14 janvier	12	2020E bl Laurentides	130	Caroline
Yoga Hatha pour tous Nouveau	Adultes	Mardi	10h05 à 11h05	13 janvier	12	C.C. (7AB)	130	
Yoga pour tous avec Nidra	Adultes	Lundi	18h00 à 19h00	12 janvier	12	2020E bl Laurentides	130	Jessica
Yoga Hatha pour tous	Adultes	Vendredi	10h05 à 11h05	9 janvier	12	C.C. (7AB)	130	Caroline
Yoga détente de soirée	Adultes	Jeudi	19h35 à 20h35	15 janvier	12	2020E bl Laurentides	130	
Yoga stretching et méditation (Nidra)	Adultes	Mardi	9h00 à 10h00	13 janvier	12	C.C. (7AB)	130	
Yoga stretching et méditation (Nidra)	Adultes	Vendredi	9h00 à 10h00	9 janvier	12	C.C. (7AB)	130	

Hiver 2026 - Jeunes

ACTIVITÉS SPÉCIALES

St-Valentin	3-10 ans	Samedi	13h ou 14h	14 février	1	C.C. (7A)	5	
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)

Hamburger	7-12 ans	Mercredi	16h à 17h30	28 janvier	1	C.C. (102)	50	
St-valentin	7-12 ans	Mardi	16h à 17h30	10-févr	1	C.C. (102)	50	
Pâques	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	31-mars	1	C.C. (102)	50	
Minecraft cupcake	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	14-avr	1	C.C. (102)	50	
Fêtes des mères	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	05-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	02-juin	1	C.C. (102)	50	
Fête des pères	7-12 ans	mardi	16h à 17h30	16-juin	1	C.C. (102)	50	

ACTIVITÉS POUR LES TOUT-PETITS

Les petits loups (parent/enfant)	2-3 ans	Samedi	10h45 à 11h30	17 janvier	12	C.C. (AB)	85/Duo	Geneviève
----------------------------------	---------	--------	---------------	------------	----	-------------	--------	-----------

ACTIVITÉS ARTISTIQUES, SCIENTIFIQUES ET JEUX

Crochet / tricot	7 ans et plus	Mardi	18h30 à 20h00	13 janvier	6	C.C. (03)	45	
Crochet / tricot	7 ans et plus	Mardi	18h30 à 20h00	24 février	6	C.C. (03)	45	
Crochet (début 17 janvier)	9 ans et plus	Samedi	9h30 à 11h00	17 janvier	6	C.C. (102)	60	
Crochet (début 28 février)	9 ans et plus	Samedi	9h30 à 11h00	28 février	6	C.C. (102)	60	
Dessin, peinture	4-6 ans	Samedi	9h00 à 10h00	17 janvier	12	C.C. (02)	85	
Dessin, peinture	7 ans et plus	Mercredi	17h45 à 19h00	14 janvier	12	C.C. (05B)	95	
Dessin, peinture	7 ans et plus	Samedi	10h00 à 11h00	17 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Dessin et peinture à l'huile	Ado/Adulte	Mercredi	19h00 à 20h15	14 janvier	12	C.C. (05B)	95	
Echecs tous les niveaux	7 ans et plus	Dimanche	12h00 à 13h00	18 janvier	12	C.C. (02)	85	

ACTIVITÉS SPORTIVES

Karaté débutant parent/enfant	5-7 ans	Dimanche	14h00 à 14h45	18 janvier	8	C.C. (7B)	100/Duo	
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	12h00 à 13h00	18 janvier	8	C.C. (7B)	70	
Karaté débutant (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	17h30 à 18h30	13 janvier	12	C.C. (7B)	95	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Mardi	18h30 à 19h30	13 janvier	12	C.C. (7B)	95	
Karaté intermédiaire* (jeune et adulte)	Jeunes 8+/adultes	Dimanche	13h00 à 14h00	18 janvier	8	C.C. (7B)	85	
Mini-badminton	8 ans et plus	Samedi	14h00 à 15h00	17 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Sports d'intérieur et jeux	5-7 ans	Samedi	12h00 à 13h00	17 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Sports d'intérieur et jeux	8-12 ans	Samedi	13h00 à 14h00	17 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Volleyball débutant	9-11 ans	Lundi	18h00 à 18h55	12 janvier	12	Les Explorateurs	95	
Volleyball débutant	9-11 ans	Lundi	19h00 à 19h55	12 janvier	12	Les Explorateurs	95	
Volleyball débutant	12-14 ans	Jeudi	18h00 à 18h55	15 janvier	12	Les Explorateurs	95	

* Karaté intermédiaire - Ceinture jaune acquise

COURS DE LANGUE

Anglais en s'amusant	3-4 ans	Samedi	9h00 à 9h45	17 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais en s'amusant	5-6 ans	Samedi	9h45 à 10h30	17 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais	7-9 ans	Samedi	11h30 à 12h30	17 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais	8-10 ans	Vendredi	17h45 à 18h45	16 janvier	12	C.C. (03)	85	
Anglais	10 ans et plus	Vendredi	18h45 à 19h45	16 janvier	12	C.C. (03)	85	

Hiver 2026 - ÉCOLE DE DANSE (jeunes et adultes)

INITIATION AU MONDE DE LA DANSE

Initiation au monde de la danse	2-3 ans	Samedi	8h45 à 9h30	10 janvier	12	C.C. (7A)	85	Chloé
Mini-ballerine	3-5 ans	Samedi	9h00 à 10h00	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Elizaveta
Mini-ballerine	4-6 ans	Vendredi	18h00 à 19h00	16 janvier	12	C.C. (7A)	85	
Pré-ballet	3-5 ans	Jeudi	17h15 à 18h15	15 janvier	12	C.C. (7A)	85	Emma
Pré-ballet	3-5 ans	Samedi	9h30 à 10h30	10 janvier	12	C.C. (7A)	85	Chloé

DANSE ADOS (14+) ET ADULTES

Baladi et mise en forme	Adultes	Lundi	19h30 à 20h30	26 janvier	12	2020E bl Laurentides	135	Claudya
-------------------------	---------	-------	---------------	------------	----	----------------------	-----	---------

BALLET JAZZ / CLASSIQUE

Ballet jazz	4-6 ans	Samedi	10h30 à 11h30	10 janvier	12	C.C. (7A)	85	Chloé
Ballet jazz	5-7 ans	Samedi	10h00 à 11h00	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Elizaveta
Ballet jazz	7-9 ans	Samedi	13h00 à 14h00	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	
Ballet jazz	9-13 ans	Samedi	11h00 à 12h00	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	

CHEERLEADING ET GYMNASTIQUE

Cheerleading et gymnastique	4-6 ans	Samedi	11h à 12h	10 janvier	12	C.C. (AB)	85	Mélodie et Malaïka
Cheerleading et gymnastique	5-7 ans	Lundi	18h00 à 19h00	12 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Cheerleading et gymnastique	6-8 ans	Samedi	10h à 11h	10 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Cheerleading et gymnastique	8 ans et plus	Samedi	9h à 10h	10 janvier	12	C.C. (AB)	85	
Cheerleading et gymnastique	8 ans et plus	Lundi	19h00 à 20h00	12 janvier	12	C.C. (AB)	85	

DANSE CONTEMPORAINE

Jazz / Contemporain	9-13 ans	Samedi	12h00 à 13h00	17 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Elizaveta
Contemporain	10 ans et plus	Vendredi	20h00 à 21h00	16 janvier	12	C.C. (7A)	85	

GYM / DANSE

Gym-danse	5-7 ans	Vendredi	18h00 à 19h00	16 janvier	12	C.C. (A)	85	Alexandra
Gym-danse	8-10 ans	Vendredi	19h00 à 20h00	16 janvier	12	C.C. (A)	85	Alexandra
Gym-danse	8-10 ans	Vendredi	19h00 à 20h00	16 janvier	12	C.C. (A)	85	Constance

HIP HOP ET DANSE URBAINE

Mini Hip Hop	3-5 ans	Dimanche	11h30 à 12h30	18 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Jasmine
Mini Hip Hop	4-5 ans	Samedi	9h00 à 10h00	17 janvier	12	C.C. (7B)	85	Constance
Mini Hip Hop	4-6 ans	Dimanche	12h30 à 13h30	18 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Jasmine
Mini Hip Hop	6-8 ans	Samedi	10h00 à 11h00	17 janvier	12	C.C. (7B)	85	Constance
Hip Hop	6-8 ans	Vendredi	18h15 à 19h15	16 janvier	12	C.C. (7A)	85	Léa-Rose
Hip hop	8-11 ans	Jeudi	18h30 à 19h30	15 janvier	12	C.C. (7B)	85	Léa-Rose
Funk/ Hip Hop	9-13 ans	Vendredi	19h00 à 20h00	16 janvier	12	C.C. (7A)	85	Elizabeth
Hip hop	9 -13 ans	Dimanche	13h30 à 14h30	18 janvier	12	2020E bl Laurentides	85	Jasmine
Hip-Hop & Danse Urbaine	11-14 ans	Jeudi	19h30 à 20h30	15 janvier	12	C.C. (7A)	85	Léa-Rose

*Veuillez noter que des préinscriptions ont eu lieu pour les participants des sessions précédentes

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