

PROGRAMMATION **LOISIRS** et **ACTIVITÉS**



INSCRIVEZ-VOUS
EN LIGNE DÈS LE
14 MARS

OU AU TÉLÉPHONE

Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

**DÉBUT DES COURS
LUNDI 28 MARS 2022**

*Nous avons l'activité
pour vous!*

2022
Printemps

 Repentigny
Sépanouir



STRONG



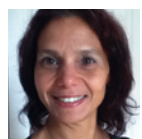
ESSENTRICS
• MOBILITÉ • FORCE • FLEXIBILITÉ • AMPLITUDE DE MOUVEMENT •

Visitez-nous sur notre nouveau site web

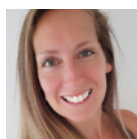
centrecommunautairerepentigny.ca et sur  [centrelaurentvenne](https://www.facebook.com/centrelaurentvenne)

225, boul. J.-A.-Paré, Repentigny, J5Z 4M6 • 450 657-4877 • info.cclv@sodem.net

NOS INTERVENANTS



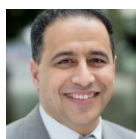
Ana Maria
Andreis



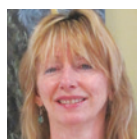
Kateri
Arbour



Patrick
Auger



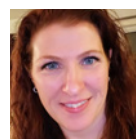
Rachid
Delahi



Liliane
Demers



Catherine
Dubé



Mélanie
Dufort



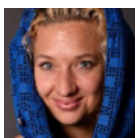
Danielle
Gauthier



Providence
Godon



Dominique
Henley



Danielle
Montero



Max E.
Pinchinat



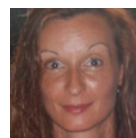
Nicole
Rodrigue



Cynthia
Sabetti



Denny
Snyder



Martine
Simard



Nancy
Tanguay

POLITIQUE FAMILIALE

Des rabais seront accordés aux familles repentignoises inscrivant plus d'un enfant à toute activité d'une même session, soit 10 % pour le deuxième enfant et 15 % pour chacun des enfants suivants d'une même famille.

À l'inscription d'une 3^e activités par une même personne un rabais de 20 % sera appliqué.

Les rabais s'appliquent sur le plus petit des montants en cause et sur les cours dont les inscriptions sont effectuées par le Centre communautaire Laurent-Venne seulement.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Carte de crédit seulement.

Note: RES: Résident de Repentigny

NON-RES: Non-résident de Repentigny

Les prix incluent la TPS et la TVQ. Un minimum de participants est requis pour qu'un cours soit donné. Procurez-vous la carte Citoyen auprès de la Ville de Repentigny.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

Si vous avez des projets ou des idées d'activités, notre personnel sera heureux de vous rencontrer pour discuter des possibilités de réalisation. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

ORGANISMES



CLUB DE L'ÂGE D'OR LES BONS VIVANTS

(50 ans et plus) lesbonsvivants.ca

Renseignements et inscriptions:

CARTE DE MEMBRE

Francine Millette: 450 704-3587



CLUB DE JUDO ST-PAUL-L'ERMIT (6 ANS ET PLUS)

Cours de judo à des fins récréatives ou compétitives.

Inscriptions en tout temps

Renseignements et inscriptions:

Gilles Bellerose: 450 586-2356

cjspl@hotmail.com



BRODERIE REPENTIGNOISE

À la Guilde de broderie repentignoise, nous offrons des cours sur une large variété de techniques de broderie. Il n'est pas nécessaire de savoir broder pour vous joindre à nous. Places limitées.

Mercredis, 9 h 30 à 15 h

Suzanne Payment-Dumas: 450 585-8135

broderierepentignoise@gmail.com

facebook.com/guildebroadierrepentigny

Les petits ateliers Laurent-Venne

PRÉSCOLAIRE

3 À 5 ANS

RETOUR À L'AUTOMNE POUR INSCRIPTION!



NOTRE MISSION

Ateliers de découvertes et d'apprentissages entièrement consacrés aux enfants âgés de 3 à 5 ans. Nous favorisons le développement global de l'enfant afin d'accroître les compétences intellectuelles, sociales, affectives et physiques pour une meilleure confiance en soi et ainsi faciliter le passage de la maison à la grande école.

Notre éducatrice, **Dominique Henley**, cumule plusieurs années d'expérience et transmet un enseignement riche et de qualité dans une atmosphère des plus agréables.

NOMBRE DE PLACES DISPONIBLES

16 places par groupe. Pour participer aux ateliers, l'enfant doit être âgé de 3 ans au 30 juin 2022. Tous les enfants doivent avoir un contrôle sur leurs fonctions éliminatoires.

Horaire de 8 h 30 à 11 h, les lundis, mercredis et vendredis selon la demande.



**Conférence L'Appalachian Trail,
5 millions de pas vers le meilleur de soi**



ANGLAIS ENFANT

Vos enfants ont des capacités exceptionnelles pour apprendre les langues. Avec Lorrati, vos enfants vont adorer apprendre l'anglais. Les méthodes d'apprentissage sont basées sur des cours amusants et des activités stimulantes.

**4 à 6 ans, 7 à 8 ans,
9 à 12 ans et 13 à 16 ans**
Selon le niveau de maîtrise de l'anglais
Samedi - 90 minutes par séance

Renseignements et inscriptions
Rachid Delahi: 514 714-8621
contact@lorrati.com, lorrati.com



CONFÉRENCE L'APPALACHIAN TRAIL, 5 MILLIONS DE PAS VERS LE MEILLEUR DE SOI

Après la conférence « L'Appalachian Trail, Un pas à la fois », présentée en 2017, Patrick nous revient avec la suite de son histoire. Il nous partage comment s'est déroulé son retour, après 5 mois de randonnée entre les États de la Georgie et du Maine, en visitant les moments plus sombres et bien entendu, les plus lumineux qui lui auront permis de découvrir le meilleur de lui-même. Une histoire tout en images et remplie d'authenticité.

Jeudi 26 mai: 19 h à 20 h 30
Tarif: 15 \$
Les profits seront remis à une cause
en lien avec la santé mentale

Renseignements et inscriptions
Patrick Augers: 514 589-1025
patrick.auger@kilometre.ca
Kilometre.ca



DESSIN ET/ OU PEINTURE

Ce cours s'adresse aussi bien aux amateurs qu'à ceux qui ont déjà des connaissances en dessin et / ou peinture. Cours de peinture à l'huile ou à l'acrylique. Cours de dessin. Ombre et lumière, lignes, formes et composition seront explorées avec divers matériaux: crayon de graphite, encre et feutre, fusain et / ou crayons de couleur.

Mardi: 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h
Mercredi: 13 h à 16 h

Renseignements et inscriptions
Liliane Demers: 514 962-5052
lilianedemers.com



ÉDUCATION CANINE

Que diriez-vous d'apprendre à décoder le langage canin? De travailler en renforcement positif afin d'enseigner à votre chien l'éducation de base? De savoir comment éviter les problèmes de comportement?

**Dimanche: 9 h à 10 h, 10 h 15 à 11 h 15,
11 h 30 à 12 h 30 ou 13 h à 14 h**

Renseignements et inscriptions
Providence Gordon: 438 822-2115,
info@comportementanimalprovidence.ca,
comportementanimalprovidence.ca



GIGONG DE L'ÉRABLE (NIVEAU 1)

Le Gigong est un état par lequel les participants créent une harmonie physique et spirituelle. La pratique de celui-ci, nous permet d'équilibrer et de renforcer tous les systèmes du corps: immunitaire, nerveux, endocrinien, circulatoire, digestif, respiratoire, osseux et musculaire.

Mercredis: 18 h 30 à 21 h

Renseignements et inscriptions
Mireille Phaneuf: 514 229-7701
phami.18@outlook.com



GUIARE

Voici votre chance de suivre vos cours avec un guitariste blues professionnel et accompli ayant œuvré auprès de grands noms de la scène blues américaine. Quel que soit votre niveau, débutant à avancé, avec une guitare acoustique, électrique ou avec un ukulele, Denny saura vous guider vers de nouveaux apprentissages. Apportez votre propre instrument.

Mardi: entre 12 h et 18 h 30

Renseignements et inscriptions
Denny Snyder: 450 470-1117
southsidedenny.com



**Éducation
canine**



MATHÉMATIQUES - SOUTIEN SCOLAIRE

Nos services sont offerts aux élèves des niveaux primaires et secondaires pour leur permettre de bien faire leurs devoirs et mieux se préparer aux examens. Nous les préparons aux épreuves du ministère et d'admission aux différentes écoles.

COURS PRIVÉS

COURS EN PETIT GROUPE (4 à 5 élèves)

Renseignements et inscriptions
Rachid Delahi: 514 714-8621
contact@lorrati.com, lorrati.com

*** NOUVEAU ***



PEINTURE ABSTRAITE

Les participants seront guidés dans plusieurs méthodes dans le but de développer l'imagerie abstraite et d'approfondir la création de traits expérimentaux et expressifs. Il vous permettra d'éveiller votre potentiel créatif et de découvrir votre propre style d'expression artistique.

Mardi: 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h
Mercredi: 13 h à 16 h

Renseignements et inscriptions
Liliane Demers: 514 962-5052
liliane4demers@hotmail.com



SÉRIE « DANSE ET DISCUSSION » AVEC DANIELLE MONTERO

Un cercle de partage pour tisser des liens, s'exprimer librement et pratiquer la conscience corporelle. Les soirées auront des thèmes pour guider le travail et les discussions, tout en laissant le moment présent nous enseigner. Le cours sera séparé en trois volets: 1. travail corporel (danse, mouvement, respiration) 2. Jeux (retrouver la sagesse et l'enseignement dans le jeu) 3. Cercle de parole. Retrouver la force du groupe, la joie de la communauté et l'importance de la connexion à soi et aux autres.

Lundis: 11 et 25 avril - 9 et 23 mai
de 19 h à 21 h

Coût: 75 \$ (virement bancaire
pour réserver sa place)
Renseignement et inscriptions:
Danielle Montero: 514 717-2454
danielle_montero@yahoo.ca
Facebook: Danielle Montero-
AuRythmeDeTaNature



RÉUNION



SPECTACLE



FÊTE ET SHOWER



COLLOQUE



CONFÉRENCE



RÉCEPTION

Une solution
à vos réunions
et à toutes
vos réceptions

APPELEZ-NOUS!
450 657-4877

Début des cours 28 mars (session 9 semaines)

Classement des cours selon l'intensité ♥ LÉGÈRE ♥♥ MODÉRÉE ♥♥♥ ÉLEVÉE (*Prix par cours, taxes incluses)



*** NOUVEAU ***

♥ ESSENTRICS®

Les mouvements fluides d'Essentrics® vous aideront à rééquilibrer votre musculature et à améliorer votre flexibilité et votre souplesse. S'inspirant des exercices de tai-chi, de ballet et de physiothérapie, cette technique sécuritaire s'adresse à tous les niveaux de formes physiques et met un accent particulier sur la prévention et le renversement du vieillissement par le mouvement...

Lundi : 13 h 15 à 14 h 10
Jeudi : 13 h 15 à 14 h 10 ou 14 h 45 à 15 h 40

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Danielle Gauthier

♥ ÉTIREMENTS RESTAURATEURS

Étirements très doux et soutenus qui se font debout et au sol, ciblant le relâchement et la détente des tensions physiques, dans un grand confort et dans une ambiance feutrée et calme. Ce cours est pour tous, quelle que soit votre condition physique. Bienvenue à ceux qui souffrent de fibromyalgie, douleurs chroniques, arthrite, sclérose en plaques, etc. Accessoires: rouleau, couverture et oreiller.

Vendredi : 9 h à 10 h 25

*Coût: RES: 116 \$/NON-RES: 173 \$
Cynthia Sabetti

♥ FLEXIFORCE 60 ANS ET PLUS

Pour vous sentir plus fort, plus stable et plus souple. Pour augmenter vos amplitudes de mouvement et améliorer votre posture, tout en gardant un niveau d'énergie élevé. Note: une chaise pourrait être nécessaire pour certaines séances.

Lundi : 13 h à 13 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Kateri Arbour

♥ FLUIDANSE

Guidé par des musiques évocatrices et vibrantes, cet entraînement permet, au corps de se libérer, au cœur de s'ouvrir et d'apaiser le mental des tensions accumulées. Inspiré par plusieurs techniques dans le domaine du mouvement intuitif, c'est la possibilité de découvrir et d'explorer à nouveau la sagesse qui habite notre corps physique. Un entraînement - une méditation - une célébration

Femme seulement
Mardi : 9 h à 10 h 10

*Coût: RES: 96 \$/NON-RES: 144 \$
Danielle Montero

*** NOUVEAU ***

♥ MAMAN ZEN

Pour nouvelles mamans. Cours de remise en forme où un mélange de yoga et d'exercices de musculation vous permettront de reconnecter avec votre corps. Un accent sera mis sur les muscles abdominaux ainsi que sur le plancher pelvien. N'oubliez pas une couverture pour y déposer bébé.

Mardi : 9 h à 9 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Kateri Arbour

♥ PILATES

Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Mercredi : 18 h 15 à 19 h 10

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Ana Maria Andreis

♥ STRETCHING SUR CHAISE

Si vous souffrez de manque d'équilibre, de manque de force dans les jambes, de fibromyalgie, d'arthrite ou de rhumatisme aigu, ce cours vous offrira la chance de retrouver un équilibre et un bien-être corporel.

Mercredi : 11 h 20 à 12 h 15

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Cynthia Sabetti

♥ VINIYOGA 1

Des séquences lentes de yoga unissant postures et respirations pour diriger l'esprit vers un état plus calme et apaisé. Ce cours s'adresse à toute personne désirant accroître sa souplesse et sa force et favoriser la détente et l'intériorité, le tout avec un grand respect pour soi.

Lundi : 18 h 45 à 20 h 10

*Coût: RES: 116 \$/NON-RES: 173 \$
Cynthia Sabetti

♥ VINIYOGA 2

INTERMÉDIAIRE

Pour tout pratiquant ayant déjà une bonne connaissance du viniyoga.

Mercredi : 9 h à 10 h 25

*Coût: RES: 116 \$/NON-RES: 173 \$
Cynthia Sabetti

♥ YOGA MIEUX-ÊTRE 55 ANS ET PLUS

VINIYOGA

Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente. Les séquences sont adaptées aux besoins des pratiquants en respectant le rythme unique de chacun.

Vendredi : 10 h 35 à 11 h 45

*Coût: RES: 96 \$/NON-RES: 144 \$
Cynthia Sabetti

*** NOUVEAU ***

♥ MAMAN EN FORME

Pour futures ou nouvelles mamans! Pendant ce cours, des exercices cardiovasculaires, de musculation, ainsi que de renforcement des muscles profonds, adaptés à votre situation physique, seront au rendez-vous. N'oubliez pas votre porte-bébé ou une couverture pour y déposer bébé.

Mardi : 10 h à 10 h 55

*Coût: RES: 77 \$/SCC: 115 \$
Kateri Arbour

♥ STRETCHING EN MOUVEMENT

Une mise en forme méditative permettant au corps de retrouver souplesse et force, de prendre contact avec sa respiration et son état d'esprit. Un cours varié, qui propose la conscience corporelle sous toutes ses formes, guidé par la musique, autant entraînant que relaxante.

Mardi : 10 h 30 h à 11 h 25
Mercredi : 20 h à 20 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Danielle Montero

♥ TRIO CARDIO 60 ANS ET PLUS

Cours où l'on jongle avec le renforcement musculaire, les réflexes et la capacité cardiovasculaire. Tout un trio vous attend, dans une ambiance légère, amusante et enrichissante!

Lundi : 11 h à 11 h 55
Vendredi : 11 h à 11 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Kateri Arbour

♥ CARDIOMUSCULATION

Travail musculaire basé sur le poids de votre corps. Exercices simples et efficaces nécessitant un minimum d'équipement, afin de vous permettre de les pratiquer à la maison. Volet cardio permettant d'améliorer la circulation sanguine et de brûler des centaines de calories.

14 ans et plus
Lundi : 19 h à 19 h 55
Mercredi : 19 h à 19 h 55
Samedi : 9 h à 9 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Max E. Pinchinat, Kinésiologue
balancetotalfitness.com

♥ INTENSITÉ AU MAXI!

Un cours tout indiqué pour mettre votre capacité cardiovasculaire au défi! Grâce aux intervalles cardio, entrecoupés d'intervalles de musculation, tous les éléments sont rassemblés pour un entraînement efficace, motivant et de hautes intensités.

Lundi : 20 h à 20 h 55
Mercredi : 20 h à 20 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Max E. Pinchinat, Kinésiologue
balancetotalfitness.com

♥ STRONG 30

Ce programme de 30 minutes d'entraînement haute intensité par intervalles (HIT), combine le renforcement musculaire avec le poids du corps et du cardio, le tout synchronisé avec une musique originale spécialement conçue pour chaque mouvement. Ce cours concentré et efficace vous offre la possibilité d'inclure facilement l'entraînement à votre horaire.

16 ans et plus
Jeudi : 18 h 30 à 19 h

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Mélanie Dufort

♥ TONUS EXPRESS

Cours axé sur le renforcement musculaire. On tonifie les muscles abdominaux, les cuisses et les fesses en utilisant des poids, des tubes, des élastiques et des ballons d'exercice. Bienvenue aux hommes et aux femmes.

14 ans et plus
Lundi : de 18 h à 18 h 45
Mercredi : de 18 h à 18 h 45

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Max E. Pinchinat, kinésiologue
balancetotalfitness.com

SANTÉ ET MISE EN FORME

Début des cours 28 mars (session 9 semaines)

Classement des cours selon l'intensité

♥ LÉGÈRE ♥♥ MODÉRÉE ♥♥♥ ÉLEVÉE
(*Prix par cours, taxes incluses)

*** NOUVEAU ***

♥ ZUMBA KIDS

Venez bouger au rythme de la musique. En plus de dépenser de l'énergie, le zumba développe la coordination, la confiance en soi et la mémoire.

Enfants de 5 à 11 ans

Mercredi : 18 h 10 à 18 h 55

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Mélanie Dufort

♥ ZUMBA EN FAMILLE

Venez partager une activité avec votre enfant. Les chorégraphies sont adaptées pour les enfants et les adultes. Plaisir garanti pour tout le monde!

Enfant 4 à 11 ans

Dimanche : 10 h à 10 h 45
10 et 24 avril et 15 mai

*Coût par cours:
RES: 6 \$ enfant / 11 \$ adulte
NON-RES: 8 \$ enfant / 16 \$ adulte
Mélanie Dufort



♥♥ ZUMBA

Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins énergisants. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme constitue un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras. Plaisir assuré!

Mardi : 19 h 30 à 20 h 25

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Mélanie Dufort

Mercredi : 19 h à 19 h 55
Samedi : 10 h 15 à 11 h 10

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Nancy Tanguay

Jeudi : 19 h 15 à 20 h 10
Vendredi : 9 h 15 à 10 h 10

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Nicole Rodrigue



Zumba



♥ ZUMBA 50 ANS ET PLUS

Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins doux et sans impacts. Ce cours est adapté pour les gens légèrement actifs ou les personnes ayant de légers problèmes de santé.

Mardi : 13 h à 13 h 55 ou 14 h 15 à 15 h 10
Jeudi : 11 h 45 à 12 h 40

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Nicole Rodrigue



♥♥ ZUMBA GOLD TONING

Ce programme combinant l'ambiance festive de la Zumba à des exercices de renforcement musculaire vous permet de tonifier votre corps en dansant. Les exercices effectués à l'aide de poids légers vous aideront à développer votre force musculaire, à améliorer votre mobilité, votre maintien et votre coordination.

50 ans et plus, personne active
Lundi : 14 h 15 à 15 h 10

*Coût: RES: 77 \$/NON-RES: 115 \$
Nicole Rodrigue

DANSE



Danse Urbaine



TROUPE NEWBACK (HIP-HOP 8 À 12 ANS)

INITIATION À LA DANSE

JAZZ MODERNE

DANSE URBAINE

ACRO- DANSE

DANSE FUSION

Renseignements
et inscription
Martine Simard: 514 264-1574
direction@msdance.ca
martinesimarddance.com

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

COLLECTE DE SANG

Centre communautaire Laurent-Venne, en collaboration avec le Club des Chevaliers de Colomb de Le Gardeur

Jeudi 25 août

Renseignements et réservations:
1800 343-7264
ou jedonne.hema-quebec.qc.ca

CONFÉRENCE GRATUITE DE SANTÉ CANADA

Les substances chimiques, les polluants et votre santé

Jeudi 5 mai: 10 h à 11 h 30
Places limitées

Besoin de réserver en téléphonant
450 657-4877 ou
info.cclv@sodem.net

DANSE ET DISCUSSION AVEC DANIELLE

C'est un « get-together » pour ceux et celles qui veulent laisser tomber leurs masques... Profitez d'un moment et d'un espace créés pour s'exprimer, lâchez-prise et s'amuser! Voici un atelier unique qui incorpore le Mouvement, la danse et le jeu pour activer le corps et éveiller l'esprit, ainsi que des discussions authentiques pour ouvrir le cœur et transformer sa pensée.

Vendredi 1 avril: 19 h à 22 h
Places limitées

Coût: 30 \$ prix de présence
Renseignement et inscriptions:
Danielle Montero 514 717-2454
danielle_montero@yahoo.ca
Facebook: Danielle Montero-
AuRythmeDeTaNature

EXPOSITION DE PEINTURE

(Association culturelle en arts de Repentigny)
Centre communautaire Laurent-Venne, durant les heures régulières d'ouverture.

TABLEAU DE VISION

Exercice d'écriture et cercle de parole pour éveiller ce qui est essentiel pour nous dans cette période de notre vie. Création d'un « Tableau de Vision » pour inspirer le processus du changement et avoir une vision plus claire de nos véritables besoins. Créer un visuel puissant, qui nourrira notre subconscient d'images qui honorent qui nous sommes et soutiennent nos valeurs.

Vendredi 6 mai: 19 h à 22 h
Places limitées

Coût: 45 \$
Prix de présence et un léger gouté
ainsi que breuvages seront servis.
Renseignement et inscriptions:
Danielle Montero 514 717-2454
danielle_montero@yahoo.ca
Facebook: Danielle Montero-
AuRythmeDeTaNature

