

PROGRAMMATION LOISIRS et ACTIVITÉS



Préinscription
LE 7 AOÛT

(Priorité aux gens inscrits
à la session précédente)

Inscription pour tous
À PARTIR DU 14 AOÛT

Début des cours
LUNDI 11 SEPTEMBRE

2023
Automne

Repentigny
S'épanouir

PROFITEZ DE
NOS COURS POUR
SEULEMENT

9 \$

de l'heure
taxes incluses

*Nous avons l'activité **pour vous!***
Plusieurs NOUVEAUTÉS à découvrir!

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



MOT DU DIRECTEUR

La rentrée scolaire annonce le retour à la routine quotidienne, tout comme l'arrivée d'une toute nouvelle programmation à votre image ! Cette dernière introduit divers cours et ateliers qui sont en harmonie avec la vision que moi et mon équipe avons

de la réalité et des besoins des citoyens de Repentigny.

La beauté de votre Centre communautaire résulte du travail assidu d'une équipe extraordinaire dont je suis très fier. Si votre expérience est agréable lors de votre visite, elle en découle de leur bon travail. Que ce soit à l'accueil, au service à la clientèle ou encore à l'entretien ménager, tous sont à votre service quotidiennement !

Pendant la saison des cours, nous introduirons un sondage qui nous permettra d'adapter nos services à vos besoins. Je vous invite à vivre de belles expériences à nos côtés.

Je vous souhaite la bienvenue dans **VOTRE** Centre communautaire !

Patrick Tremblay

POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI

gratuit !

CONTACTEZ-NOUS AVANT DE VOUS PRÉSENTER.

LES ACTIVITÉS DIRIGÉES COMPORTENT DEUX PRIX

***RES: Résident de Repentigny**

NON-RES: Non-résident de Repentigny

MODALITÉS DE PAIEMENT : Carte de crédit.

Les prix incluent la TPS et la TVQ.

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.

POLITIQUE D'ANNULATION

1. Avant le début des cours: Aucuns frais ou dédommagement ne sera exigé si vous annulez l'activité avant le début des cours.
2. Après le début des cours: Si les cours sont commencés, seront retenus de vos frais d'inscription ces deux montants: • le coût des cours déjà suivis et la pénalité prévue par la loi. Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants: 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas encore été donnés.

Les petits ateliers Laurent-Venhe PRÉSCOLAIRE (3 À 5 ANS)

NOTRE MISSION

Ateliers de découverte et d'apprentissage 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 agréable.

NOMBRE DE PLACES DISPONIBLES

16 places par groupe. Pour participer aux ateliers, l'enfant doit être âgé de 3 ans au 1 juin 2023. Tous les enfants doivent avoir un contrôle sur leurs fonctions éliminatoires.

INSCRIPTION POUR LA SESSION D'AUTOMNE DÉBUTE À LA MI-AOÛT (13-14 SEMAINES)

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

Mercredi 14 semaines RES : 149 \$/NON-RES : 223 \$

Vendredi 13 semaines RES : 138 \$/NON-RES : 207 \$

Bonne session à tous ! Dominique

SEPTEMBRE

Du 13 au 15 : **La rentrée**
Du 20 au 22 : **Les formes et les couleurs**
Du 27 au 29 : **Les formes et les couleurs**

OCTOBRE

Du 4 au 6 : **Pommes et pommier**
Du 11 au 13 : **L'automne**
Du 18 au 20 : **L'automne**
Du 25 au 27 : **L'Halloween**

NOVEMBRE

Du 1^{er} au 3 : **Mr et Mme Belles Dents**
Du 8 au 10 : **Un animal de nos forêts**
Du 15 au 17 : **Les sens**
Du 22 au 24 : **Les moyens de transport**

DÉCEMBRE

Du 29 au 1^{er} : **Les dinosaures**
Du 6 au 8 : **La musique**
Du 13 au 15 : **Noël**



ACTIVITÉS

ESSAI GRATUIT
POUR LES
2 PREMIÈRES
SEMAINES

Seul ou avec un ami,
profitez sans tarder d'un essai
gratuit et faites un choix éclairé!
**Contactez nous avant
de vous présenter.**

13 semaines pour l'automne (pas de cours pour l'Action de Grâce)

 (Le) cours requiert un tapis de yoga ou pilates.

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

QU'EST-CE QU'IL DIT ? COURS D'ESPAGNOL

Ce cours d'espagnol est tout indiqué pour vous apprendre les bases de cette merveilleuse langue. Que ce soit pour les vacances ou pour discuter avec des amis, ce cours est pour vous ! En priorisant la conversation avec une pointe de grammaire, ce cours est dosé pour vous aider à comprendre et à vous faire comprendre.

Débutant niveau 1
Jeudi: 19 h à 20 h 30*

*****NOUVEAU*** Débutant niveau 2**
(prérequis, avoir suivi le niveau 1 au printemps)
Lundi: 19 h à 20 h 30*

***Coût: RES: 176 \$/NON-RES: 263 \$**

*****NOUVEAU*** Avancé conversation**
Lundi: 17 h 30 à 18 h 30

***Coût: RES: 117\$/NON-RES: 176 \$**
Ana Maria Andreis

DESSIN MANGA

Vous aimez ou aimeriez dessiner du Manga ? Quel que soit votre niveau, venez développer votre talent en dessin.

10 semaines

Dimanches: 10 h à 12 h (10 ans et plus)
***Coût: RES: 180\$ / NON-RES 270\$**
Dimanches: 13 h à 14 h (7 à 9 ans)
***Coût: RES: 90\$ / NON-RES 130\$**
Josiane Sansregret / Stéphanie Philibert

***** NOUVEAU *****

INITIATION AU JEU DE L'IMPROVISATION (ADULTE)

Aucune expérience requise en improvisation. Apprendre les bases de l'improvisation au sens large. Techniques et stratégies essentielles.

Vendredi: 18 h à 19 h (10 semaines)*

***Coût: RES: 90 \$/NON-RES: 135 \$**



DANSE FUSION RÉCRÉATIF 5-8 ANS

Initiation à la danse de plusieurs styles.

Samedi: 9 h 30 à 10 h 30

***Coût: RES: 126 \$/NON-RES: 189 \$**
Pour information et inscription :
Martine Simard 514 264-1574
martinesimarddanse.com

YOGA ENFANT (6 À 9 ANS)

Ce cours pour enfants permettra un premier contact tout en douceur avec l'univers du yoga : postures (asanas) adaptées aux enfants, respiration, visualisation, méditation, yoga des yeux, yoga du rire, relaxation, stimulations, concentration, jeux et art seront au rendez-vous !

Dimanche de 10 h à 10 h 55

***Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$**
Ioana Grecu

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 12 ans
Dimanche: 10 h à 10 h 45
29 octobre et 10 décembre

Pour information et inscription :
Mélanie Dufort 514 743-6748

ZUMBA KIDS (5 À 12 ANS)

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.

Mardi: 18 h 30 à 19 h 15
(8 semaines)

***Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$**
Mélanie Dufort



***RES: Résident de Repentigny NON-RES: Non-résident de Repentigny**

Montant des cours calculé au prorata du nombre de semaine par session.

SERVICE DE LOCATION DE SALLES



RÉUNION



SPECTACLE



FÊTE ET SHOWER



COLLOQUE



CONFÉRENCE



RÉCEPTION

POUVANT ACCUEILLIR
DE 2 À 400 PERSONNES



Une solution à vos réunions et à toutes vos réceptions

APPELEZ-NOUS! 450 657-4877

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE MISE EN FORME

**ESSAI
GRATUIT**
POUR LES
2 PREMIÈRES
SEMAINES

Seul ou avec un ami,
profitez sans tarder d'un essai
gratuit et faites un choix éclairé!
**Contactez nous avant
de vous présenter.**

13 semaines pour l'automne (pas de cours pour l'Action de Grâce)



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

*** **NOUVEAU** ***

♥ **AGILITÉ/COORDINATION EN DOUCEUR (50 ANS ET PLUS)**

Vous serez pris en charge par une Kinésologue pour travailler sur différents aspects de votre mise en forme. Des exercices qui ont pour but de mettre à contribution votre agilité et votre coordination selon vos capacités vous seront proposés.

Mardi: 10 h à 10 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Laurie Allard

*** **NOUVEAU** ***

♥ **BIODANZA**

Pratiquer la Biodanza, c'est danser sa vie en créant de nouveaux pas avec soi et avec les autres à travers le mouvement et la musique. Elle permet de réhabiliter son plein potentiel en stimulant et réveillant la sagesse naturelle du corps et en s'offrant la possibilité d'agir dans le sens de la santé. Nul besoin de savoir danser, juste l'envie de bouger dans la joie et la gaieté !

Lundi: 14 h à 15 h 30 (13 semaines)

*Coût: RES: 176 \$/NON-RES: 264 \$
Christine Thérien



*** **NOUVEAU** ***

♥ **CIRCL MOBILITY 30**

Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur les exercices de flexibilité, de respiration et de mobilité. Ce cours de 30 minutes vous offre la possibilité d'inclure facilement le bien-être à votre horaire.

Jeudi: 18 h 30 à 19 h 00

*Coût: RES: 59 \$/NON-RES: 89 \$
Mélanie Dufort

*** **NOUVEAU** ***

♥ **CIRCL MOBILITY STRETCHING**

Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur les exercices de flexibilité, de respiration et de mobilité. Ce cours de 60 minutes vous aide à bouger mieux plus longtemps.

Jeudi: 10 h à 10 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort

♥ **ESSETRICS® EN DOUCEUR DE RETOUR**

Un entraînement dynamique complet visant à équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire afin d'augmenter sa flexibilité et sa mobilité. Cette technique s'inspire des mouvements de ballet classique, de tai-chi et des exercices de physiothérapie et sollicite l'ensemble des 650 muscles et ce, à chaque séance. Cette classe vise à regagner votre mobilité tout en construisant lentement la force et en réveillant la puissance de vos muscles et articulations. Le cours se fait pieds nus et des vêtements confortables et un tapis de yoga sont nécessaires.

Jeudi: 14 h 30 à 15 h 25 (11 semaines)

*Coût: RES: 99 \$/NON-RES: 149 \$
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, de douleurs chroniques, d'arthrite, de sclérose en plaques, etc.

Accessoires: rouleau, couverture et oreiller.

Vendredi: 9 h à 10 h 25

*Coût: RES: 176 \$/NON-RES: 263 \$
Cynthia Sabetti

♥ **FLEXIFORCE (50 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: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort

♥ **FLUIDANSE (FEMME SEULEMENT)**

Guidée par des musiques évocatrices et inspirantes, c'est une pratique méditative qui permet l'expression totale de l'être à travers le mouvement intuitif et spontané. Inspirée par plusieurs disciplines dans le domaine de la conscience corporelle, «Fluidanse» est un entraînement, une méditation et une célébration!

Aucune expérience nécessaire en danse.

**Ancien corps en mouvement
Mardi: 9 h 15 à 10 h 25**

*Coût: RES: 146 \$/NON-RES: 219 \$
Danielle Montero

♥ **FUSION**

Si vous désirez combiner la technique du yoga à celle du pilates, ce cours est pour vous. Sur une musique douce, on découvrira les bienfaits d'une bonne respiration en tout temps. On cherchera dans les postures et les mouvements la souplesse et le tonus musculaire qui favorise une meilleure santé.

Mardi: 17 h 15 à 18 h 10

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Ana Maria Andreis

♥ **HATHA YOGA**

Discipline qui utilise les postures physiques (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation. Elle est reconnue comme une pratique anti-stress qui aide à améliorer la santé physique et à libérer l'esprit.

Jeudi: 17 h 15 à 18 h 10

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Ana Maria Andreis

♥ **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, fessier et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

**Mardi: 18 h 30 à 19 h 25
Mercredi: 10 h 30 à 11 h 25**

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Ana Maria Andreis

♥ **SAMADHYOGA**

Une approche de Yoga axé sur l'adaptation, aux besoins et intérêts de chaque individu. Stimulez le relâchement des tensions mentales et physiques par l'engagement du corps. Cette pratique vous permettra d'unifier le corps et l'esprit. C'est un processus de découverte de soi.

Lundi: 10 h à 10 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Lyne Bouchard

♥ **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 15 à 12 h 10

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Cynthia Sabetti

♥ **YOGA MIEUX-ÊTRE (50 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 30 à 11 h 55

*Coût: RES: 176 \$/NON-RES: 263 \$
Cynthia Sabetti

♥♥ **ESSETRICS® DE RETOUR**

Un entraînement dynamique complet visant à équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire afin d'augmenter sa flexibilité et sa mobilité. Cette technique s'inspire des mouvements de ballet classique, de tai-chi et des exercices de physiothérapie et sollicite l'ensemble des 650 muscles et ce, à chaque séance ! Le cours se fait pieds nus. Des vêtements confortables et un tapis de yoga sont nécessaires.

**Lundi: 13 h à 13 h 55 (12 semaines)
*Coût: RES: 108 \$/NON-RES: 162 \$
Jeudi: 13 h à 13 h 55 (11 semaines)
*Coût: RES: 99 \$/NON-RES: 149 \$
Danielle Gauthier**



*RES: Résident de Repentigny NON-RES: Non-résident de Repentigny
Montant des cours calculé au prorata du nombre de semaine par session.

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE MISE EN FORME

ESSAI GRATUIT
POUR LES
2 PREMIÈRES SEMAINES

Seul ou avec un ami, profitez sans tarder d'un essai gratuit et faites un choix éclairé!
Contactez nous avant de vous présenter.

13 semaines pour l'automne (pas de cours pour l'Action de Grâce)

 (Le) cours requiert un tapis de yoga ou pilates.

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

*** NOUVEAU ***

♥♥ REMISE EN FORME TOTALE

Cours complet pour retrouver une forme physique obtenue grâce à des exercices de musculation dirigés en toute sécurité. Remise en Forme Totale vous aidera à améliorer votre force, votre santé de tous les jours et du coup augmentée votre confiance. Rejoignez-nous pour cette aventure d'entraînement efficace qui vous apportera un mode de vie actif et équilibré. Convient aux personnes de tous niveaux de condition physique.

Jeudi: 18 h à 18 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Carolyne Dalphond

♥♥ STRETCHING

Une mise en forme méditative qui permet de retrouver sa souplesse ainsi que reprendre contact avec le plaisir d'habiter son corps ! Inspiré par plusieurs disciplines, c'est un moment privilégié pour explorer l'énergie et le mouvement naturel qui circule en nous. Un cours varié, guidé par la musique, qui propose une écoute authentique de ses besoins.

Mardi: 10 h 45 h à 11 h 55 et 13 h à 14 h 10

*Coût: RES: 146 \$/NON-RES: 219 \$
Danielle Montero

♥♥ TRIO CARDIO (50 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: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort / Nicole Rodrigue

♥♥♥ 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: Lundi et mercredi
*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Max E. Pinchinat, Kinésiologue

*** NOUVEAU ***

♥♥♥ ENTRAÎNEMENT/BOXE (14 ANS ET PLUS)

Ce cours de conditionnement physique vous permettra de pratiquer différents exercices, déplacements et enchaînements de mouvements inspirés de la boxe.

Jeudi: 19 h 30 à 20 h 25
Samedi: 10 h 30 à 11 h 25

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Blaze Sylvestre
(Champion Gants dorés)



♥♥♥ INTENSITÉ AU MAX!

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 haute intensité.

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

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Max E. Pinchinat, Kinésiologue

♥♥♥ STRONG 30

Ce programme de 30 minutes d'entraînement haute intensité par intervalles (HIIT), combine le renforcement musculaire avec le poids du corps et le 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 à 18 h 30

*Coût: RES: 59 \$/NON-RES: 89 \$
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: 18 h à 18 h 45
Mercredi: 18 h à 18 h 45

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Max E. Pinchinat, Kinésiologue



*** NOUVEAU ***

♥ ZUMBA PRÉ/POST NATAL

Un cours de Zumba sans bonds spécialement conçu pour les nouvelles mamans et les femmes enceintes qui désirent maintenir leur condition physique ou se remettre en forme après l'accouchement. Le cours comporte une partie de Zumba adapté suivie d'une partie de musculation (avec bébé).

Mardi: 10 h à 10 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort

♥ 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: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Nicole Rodrigue

*** NOUVEAU ***

♥♥ ZUMBA CIRCL MOBILITY™

Dans ce cours vous aurez la chance de découvrir une toute nouvelle formule où l'entraînement Zumba (40 min.) s'allie à une séance de CIRCL Mobility (15 min.) qui se concentre sur la souplesse, la respiration et des exercices de mobilité afin de vous aider à bouger mieux et plus longtemps.

Mercredi: 19 h à 19 h 55

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort

♥♥ 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: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Prévoir 25 \$ pour les poids
Nicole Rodrigue



♥♥ ZUMBA FITNESS

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, le fessier, les abdominaux et les bras. Plaisir assuré !

Mardi: 19 h 30 à 20 h 25

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Mélanie Dufort

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

*Coût: RES: 117 \$/NON-RES: 176 \$
Nicole Rodrigue

*RES: Résident de Repentigny NON-RES: Non-résident de Repentigny
Montant des cours calculé au prorata du nombre de semaine par session.

NOS PARTENAIRES

Début des cours selon les indications de l'intervenant

 Pour tous renseignements et inscriptions, veuillez communiquer directement avec l'intervenant de l'activité.

ANGLAIS

De débutant à avancé
Plusieurs horaires de disponibles

Rejoindre Madame SUZANNE
au 514 706-2752

*Par la suite, une rencontre individuelle ayant comme but un choix de cours-groupe bien éclairé.
Pour plus de renseignement:
Suzanne Lord
wordstforfun-esl.blogspot.com

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

ATELIER SUR LA GESTION DE LA COLÈRE

Vivre de la colère est parfaitement normal et humain. La colère est un signal que quelque chose ne va pas comme vous le voulez (que ce soit sur le plan physique ou émotionnel) et peut être un puissant moteur pour passer à l'action. Par contre, si elle est mal gérée, elle peut vous amener à poser des gestes ou encore dire des paroles que vous pourriez regretter. Afin d'éviter cela et pour que la colère ne devienne pas envahissante ou source de discorde continue, je vous propose différentes façons d'y faire face.

Mercredi 11 octobre de 19 h à 21 h 00

Coûts: 25\$/personne (paiement par virement interactif) pour info et paiement: (514) 214-2599 ou info@fanny-bellemaremartin.com



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
liliane4demers@hotmail.com

*** NOUVEAU ***

ÉCOLE CFP DES MAUX

Vous cherchez des cours en Massothérapie, vous désirez poursuivre en Kinésithérapie, obtenir une formation de Thérapeute en Émotivo-Rationnelle? Tous ces 3 champs de formations vous sont offerts au CFP des Maux.

2 PÉRIODES DISPONIBLES
Formation intensive: Septembre à janvier
Samedi et mardi soir
(et quelques dimanches)
Formation intensive: Février à juin
Samedi et mardi soir
(et quelques dimanches)

Renseignements et inscriptions:
Josée Boisclair 450 654-3345
info@cfpdesmaux.com
www.cfpdesmaux.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 16 h

Renseignements et inscriptions:
Providence Godon 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. Le cours est donné par Mme Haizhen Zhou, spécialiste en Gigong

Adulte - Horaire (7 semaines)
Du 13 septembre au 25 octobre
Les mercredis de 18 h 30 à 21 h

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

GIGONG PLUS (PRÉREQUIS: GIGONG DE L'ÉRABLE (NIVEAU 1))

Ce cours donné par Mme Haizhen Zhou, travaille sur la génération du corps humain; voir et utiliser la lumière, se soigner par les points énergétiques, expliquer l'énergie potentielle et contrôler le Qi avec sa force intérieure.

Adulte - Horaire (6 semaines)
Du 8 novembre au 13 décembre
Les mercredis, de 18 h 30 à 21 h

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

GUITARE

Tous les niveaux sont acceptés, du débutant au joueur expérimenté cherchant à développer ses capacités et ses connaissances.

Les jeudis entre 9 h et 15 h

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

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

MSD MARTINE SIMARD DANSE

ACRO DANSE 6-12 ANS
DANSE FUSION RÉCRÉATIF 5-8 ANS
DANSE HIP HOP 6-8
DANSE HIP HOP 9-12
INITIATION À LA DANSE 3-5 ANS
DANSE FUSION 6-9 ANS
BALLET 5-8 ANS

Renseignements et inscriptions:
514 264-1574
direction@msdanse.ca
pirouette-1@hotmail.com



ORGANISMES

CLUB DE L'ÂGE D'OR LES BONS VIVANTS

Plusieurs activités disponibles, danse en ligne, whist, canasta, cribble et autres!

(50 ans et plus) lesbonsvivants.ca

Renseignements et inscriptions:
CARTE DE MEMBRE
Francine Millette 514 705-2150

CLUB DE JUDO ST-PAUL-L'ERMITTE (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.

Suzanne Payment-Dumas
450 585-8135
broderierepentignoise@gmail.com
[facebook.com/guildebroyerierepentigny](https://www.facebook.com/guildebroyerierepentigny)

LA MAISON DES JEUNES



Pour informations: 514 717-8159