

PROGRAMMATION
LOISIRS
et **ACTIVITÉS**



CENTRE
COMMUNAUTAIRE
Laurent-Venne

Printemps
2025

**INSCRIPTION
POUR TOUS
À PARTIR DU
LUNDI 24 MARS**

Début des cours
LUNDI 7 AVRIL

 Repentigny
S'épanouir

Nous avons l'activité **pour vous!**
DES COURS À DÉCOUVRIR!

Visitez notre nouveau site Web : centrecommunautairerepentigny.ca

Suivez-nous sur Facebook: [f/centrelaurentvenne](https://www.facebook.com/centrelaurentvenne)

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



MOT DU DIRECTEUR

Nous avons traversé un hiver difficile, nous sommes impatients de voir le printemps se montrer le bout du nez.

Nous sommes ravis de vous présenter une programmation qui répondra à vos besoins. Je suis honoré de faire partie de cette merveilleuse communauté à laquelle nous appartenons tous.

Patrick Tremblay

AU DÉBUT
DE LA SESSION,
POSSIBILITÉ DE
FAIRE UN ESSAI

gratuit!

CONTACTEZ-NOUS AVANT
DE VOUS PRÉSENTER

PRIX POUR LES ACTIVITÉS DIRIGÉES*

D Détenteur de la carte loisirs

NOTE: Pour les non détenteurs de la carte loisirs les prix sont majorés. Pour plus d'information veuillez communiquer avec le Centre au 450 657-4877.

MODALITÉS DE PAIEMENT: Carte de crédit.

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 seront exigés si vous annulez l'activité.

2. APRÈS LE DÉBUT DES COURS

Deux montants seront retenus de vos frais d'inscription:

- Le coût des cours suivis.
- La pénalité prévue par la loi.**

* Les prix incluent les taxes et peuvent changer sans préavis selon la grille tarifaire. Les prix sont calculés au prorata du nombre de cours par session.

** Cette pénalité correspond au plus petit des montants suivants: 50\$ ou 10% du prix des cours qui n'ont pas encore été suivis.

ORGANISMES

CLUB DE JUDO ST-PAUL-L'ERMITE

Cours de judo à des fins récréatives ou compétitives.

6 ANS ET PLUS

Inscriptions en tout temps

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Gilles Bellerose
450 586-2356
cjspl@hotmail.com

CLUB DE L'ÂGE D'OR LES BONS VIVANTS

50 ANS ET PLUS

Activités disponibles: danse en ligne, whist, canasta, cribble et plusieurs autres!

INFORMATIONS, INSCRIPTION ET CARTE DE MEMBRE

Francine Millette 514 705-2150

GUILDE DE BRODERIE REPERTIGNOISE

Large variété de techniques de broderie. Aucune expérience requise.

PLACES LIMITÉES

[fb/guildebroderierepertigny](https://www.facebook.com/guildebroderierepertigny)

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Suzanne Payment-Dumas
450 585-8135
broderierepertignoise@gmail.com

LA MAISON DES JEUNES DE REPERTIGNY



INFORMATIONS

514 717-8159
mdjrepentigny.ca

SERVICE DE LOCATION DE SALLES

PEUT ACCUEILLIR DE 2 À 400 PERSONNES



RÉUNION



SPECTACLE



FÊTE ET SHOWER



COLLOQUE



CONFÉRENCE



RÉCEPTION

UNE SOLUTION À VOS RÉUNIONS
ET À TOUTES VOS RÉCEPTIONS !



**APPELEZ-NOUS !
450 657-4877**

ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE MISE EN FORME

ESSAI GRATUIT

**PENDANT LES
DEUX PREMIÈRES
SEMAINES DE COURS**

Au début de la session, seul ou avec un ami, profitez sans tarder d'un **essai gratuit** et faites un choix éclairé! **Contactez-nous** avant de vous présenter.

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.



LIGUE DE DARDS REPERTIGNY

Ligue amicale pour tous les âges. Parties de 501, classement et statistiques tout au long de la session. **LES DARDS NE SONT PAS FOURNIS.** Fondateurs et responsables: Julien Lafortune et Dominique Poirier-Lévesque

**15 ANS ET PLUS
JEUDI DÈS 19H**

142,50 \$



COURS D'ANGLAIS LANGUE SECONDE

Le cours d'anglais **débutant** vise à fournir une base solide pour la communication en anglais. Il met l'accent sur la pratique, l'interaction et la progression individuelle dans un environnement favorable à l'apprentissage.

Le cours **intermédiaire** s'adresse aux personnes qui ont déjà acquis les bases de l'anglais et qui souhaitent renforcer leurs compétences et progresser vers un niveau plus avancé.

Matériel requis: pour chaque niveau, les participants devront se procurer un manuel.

16 ANS ET +

DÉBUTANT 1: JEUDI DE 10H À 11H 30

DÉBUTANT 2: JEUDI DE 19H À 20H 30

INTERMÉDIAIRE: JEUDI DE 12H 30 À 14H

POUR PLUS D'INFORMATION: NATALIA KHALITOVA 514 654-8695

142,50 \$

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

Le 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.

Professeur: Ana Maria Andreis

DÉBUTANT NIVEAU 3: MERCREDI DE 19H À 20H 30

Prérequis: Avoir suivi le niveau 2 à l'hiver 2025.

INTERMÉDIAIRE CONVERSATION: LUNDI DE 19H À 20H 30

POUR PLUS D'INFORMATION: 514 571-2210

142,50 \$

ENTRAÎNEMENT ULTIME POUR LES ADOS ♥♥♥

Tu as entre 12 et 16 ans et tu veux améliorer ta musculature, gagner en vitesse et explosivité? Que tu sois athlète ou motivé à t'entraîner, ce programme est fait pour toi! Des séances dynamiques pour optimiser ta force, ton endurance et ta condition physique. Prêt à relever le défi?

Entraîneuse: Mélanie Dufort

JEUDI DE 18H À 18H 55

95,00 \$



 **Nouveauté**

 **Détenteur de la carte loisirs**

 **Bienvenue aux personnes handicapées**

 **Activité culturelle**

 **Activité de mise en forme**

 **Bienvenue aux femmes enceintes**

Intensité de l'activité

 Légère  Modérée  Élevée

 **L'activité requiert un tapis de yoga ou de pilates.**

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

ESSAI GRATUIT

PENDANT LES DEUX PREMIÈRES SEMAINES DE COURS

Au début de la session, seul ou avec un ami, profitez sans tarder d'un essai gratuit et faites un choix éclairé! Contactez-nous avant de vous présenter.

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

N TAI CHI CHU'AN STYLE YANG POSITIF

Mouvements lents et fluides qui renforcent les muscles, la stabilité et la mobilité. Sur le plan mental, la méditation inhérente à la pratique du Tai Chi Chu'an peut aider à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et favoriser la clarté mentale.
Entraîneur: Youssef Ghaly, Maître de Karaté 10^e Dan, instructeur d'arts martiaux et de mise en forme, 45 ans d'expérience.

JEUDI DE 9 H À 10 H 25

**POUR PLUS D'INFORMATION:
YOUSSEF GHALY 514 796-3456**

142,50 \$

ESSETRICS® EN DOUCEUR

Entraînement fluide sur musique de l'ensemble du corps qui sollicite chaque muscle grâce à des exercices dynamiques de renforcement et d'allongement. Il débloque les articulations tendues, développe le tonus musculaire et améliore la posture pour un corps équilibré et sans douleur. Ce cours vise à regagner graduellement votre mobilité en construisant doucement la force et en réveillant la puissance de vos muscles et articulations.

Entraîneuse: Danielle Gauthier

JEUDI DE 14 H 30 À 15 H 25

95,00 \$

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.

Entraîneuse: Cinthia Sabetti

Matériel requis: rouleau, couverture et oreiller.

VENDREDI DE 9 H À 10 H 25

142,50 \$

RESPIREZ, ÉTIREZ, BOUGER CIRCL MOBILITY™

Ce cours de CIRCL Mobility™ se concentre sur des exercices de flexibilité, de respiration et de mobilité. En étirant vos muscles cela permet à vos articulations de retrouver leur amplitude de mouvement, à bouger mieux, plus longtemps.

Entraîneuse: Mélanie Dufort

JEUDI DE 10 H 30 À 11 H 25

95,00 \$

FLEXIFORCE

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.

Entraîneuse: Mélanie Dufort

50 ANS ET PLUS

LUNDI DE 13 H À 13 H 55

MERCREDI DE 15 H 15 À 16 H 15

95,00 \$

ÉTIREMENTS 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.

Entraîneuse: Cinthia Sabetti

MERCREDI DE 10 H 45 À 11 H 40

95,00 \$



PILATES EN DOUCEUR

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, le fessier et les dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Entraîneuse: Ana Maria Andreis

MARDI DE 17 H 15 À 18 H 10

95,00 \$

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, le fessier et les dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Entraîneuse: Ana Maria Andreis

MARDI DE 18 H 30 À 19 H 25

MERCREDI DE 11 H À 11 H 55

95,00 \$

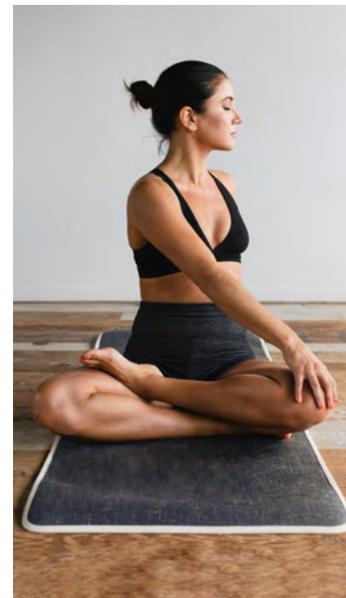
HATHA YOGA

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.

Entraîneuse: Ana Maria Andreis

JEUDI DE 17 H 15 À 18 H 25

118,75 \$



YOGA MIEUX-ÊTRE

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.

Entraîneuse: Cinthia Sabetti

**VINIYOGA, 50 ANS ET PLUS
VENDREDI DE 10 H 30 À 11 H 45**

118,75 \$

VINIYOGA AVANCÉ

Ce cours est offert aux personnes ayant une base solide de Yoga qui désirent approfondir leur pratique et accéder à leur richesse intérieure. Les postures et séquences sont enseignées dans le style traditionnel du Viniyoga. Elles sont suivies d'un moment de Pranâyâmâ (respiration) et de Dhyâna (méditation) ou de relaxation. Les séquences se font lentement dans le silence, suivant la technique de respiration Ujjâyî (souffle de l'océan).

Entraîneuse: Cinthia Sabetti

Matériel requis: coussin de méditation et couverture.

MERCREDI DE 9 H À 10 H 25

142,50 \$

N Nouveauté

D Détenteur de la carte loisirs

B Bienvenue aux personnes handicapées

C Activité culturelle

M Activité de mise en forme

I Bienvenue aux femmes enceintes

Intensité de l'activité

♥ Légère ♥♥ Modérée ♥♥♥ Élevée

Y L'activité requiert un tapis de yoga ou de pilates.

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

ESSAI GRATUIT

PENDANT LES DEUX PREMIÈRES SEMAINES DE COURS

Au début de la session, seul ou avec un ami, profitez sans tarder d'un **essai gratuit** et faites un choix éclairé! **Contactez-nous** avant de vous présenter.

10 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

NOTRE MISSION : OFFRIR DES ACTIVITÉS À PRIX COMPÉTITIFS DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET FAMILIALE, PROPICE AUX ÉCHANGES ET AUX RENCONTRES.

ESSETRICS®

Entraînement fluide sur musique de l'ensemble du corps qui sollicite chaque muscle grâce à des exercices dynamiques de renforcement et d'allongement. Il débloque les articulations tendues, développe le tonus musculaire et améliore la posture pour un corps équilibré et sans douleur. Réveillez chaque cellule, muscle et articulation et repartez énergisé!

Entraîneuse: **Danielle Gauthier**

LUNDI DE 13 H À 13 H 55

JEUDI DE 13 H À 13 H 55

95,00 \$

TRIO CARDIO

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!

50 ANS ET PLUS

LUNDI DE 11 H À 11 H 55

Entraîneuse: **Mélanie Dufort**

VENDREDI DE 11 H À 11 H 55

Entraîneuse: **Nicole Rodrigue**

95,00 \$

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.

Entraîneur: **Max E. Pinchinat**,
kinésologue

14 ANS ET PLUS

6 SEMAINES

LUNDI DE 18 H À 18 H 45

57,00 \$

7 SEMAINES

MERCREDI DE 18 H À 18 H 45

66,50 \$

CARDIO MUSCULATION

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.

Entraîneur: **Max E. Pinchinat**,
kinésologue

14 ANS ET PLUS

6 SEMAINES

LUNDI DE 19 H À 19 H 55

57,00 \$

7 SEMAINES

MERCREDI DE 19 H À 19 H 55

SAMEDI DE 9 H À 9 H 55

66,50 \$

INTENSITÉ AU MAX!

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

Entraîneur: **Max E. Pinchinat**,
kinésologue

6 SEMAINES

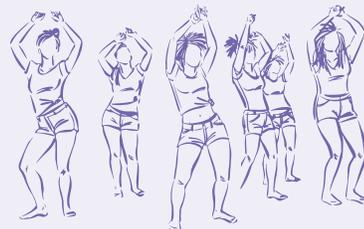
LUNDI DE 20 H À 20 H 55

57,00 \$

7 SEMAINES

MERCREDI DE 20 H À 20 H 55

66,50 \$



ZUMBA® GOLD



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.

Entraîneuse: **Nicole Rodrigue**

50 ANS ET PLUS

MARDI DE 13 H À 13 H 55 ET DE 14 H 15 À 15 H 10

JEUDI DE 11 H 45 À 12 H 40

95,00 \$

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, maintien et coordination.

Entraîneuse: **Nicole Rodrigue**

50 ANS ET PLUS, PERSONNE ACTIVE

LUNDI DE 14 H 15 À 15 H 10

95,00 \$ (PRÉVOIR 25 \$ POUR LES POIDS)

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 DE 19 H 30 À 20 H 25

Entraîneuse: **Mélanie Dufort**

JEUDI DE 19 H 30 À 20 H 25 ET VENDREDI DE 9 H 15 À 10 H 10

Entraîneuse: **Nicole Rodrigue**

95,00 \$

N Nouveauté

D Détenteur de la carte loisirs

B Bienvenue aux personnes handicapées

C Activité culturelle

M Activité de mise en forme

F Bienvenue aux femmes enceintes

Intensité de l'activité

♥ Légère ♥♥ Modérée ♥♥♥ Élevée

Y L'activité requiert un tapis de yoga ou de pilates.