



CENTRE
COMMUNAUTAIRE

Laurent-Venne

PROGRAMMATION LOISIRS ET ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

INSCRIPTION
11 AOÛT

DÉBUT DES COURS
8 SEPTEMBRE

450 657-4877
info.cclv@sodem.net

MODALITÉS DE PAIEMENT ET PRIX DES COURS

PAR CARTE DE CRÉDIT

Les prix incluent les taxes et
peuvent changer sans préavis.

POLITIQUE D'ANNULATION

1. AVANT LE DÉBUT DES COURS

Aucuns frais ou dédommagement ne
seront exigés si vous annulez l'activité.

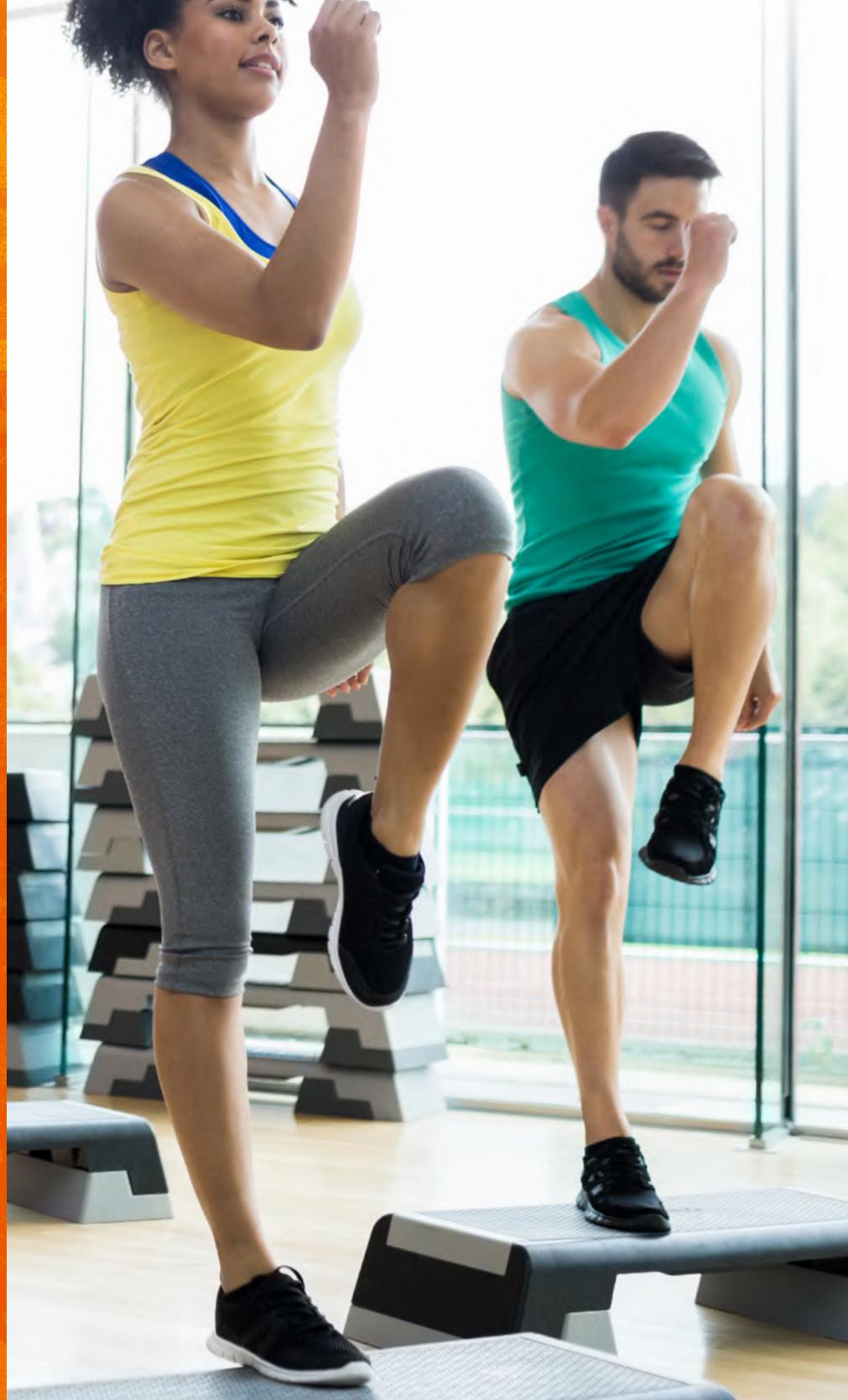
2. APRÈS LE DÉBUT DES COURS

Deux montants seront retenus
de vos frais d'inscription :

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

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

*Nous avons l'activité
pour vous!*



225, boul. J.-A.-Paré
Repentigny (Québec) J5Z 4M6

centrecommunautairerepentigny.ca
f /centrelaurentvenne

Repentigny
S'épanouir

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.

13 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

LIGUE DE DARDS REPENTIGNY

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 19 H

PRIX: 123,50 \$



ENTRAÎNEMENT ULTIME POUR LES ADOS

Tu as entre 12 et 16 ans veux améliorer ta musculature, gagner en vitesse et explosivité? Athlète ou juste motivé à t'entraîner, ce programme est 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 18 H À 18 H 55

PRIX: 123,50 \$



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

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.

Professeure: Ana Maria Andreis

DÉBUTANT: JEUDI 19 H À 20 H 30

INGTERMÉDIAIRE: MERCREDI DE 19 H À 20 H 30

AVANCÉ: JEUDI 15 H À 16 H 30

POUR PLUS D'INFORMATION: 514 571-2210

PRIX: 185,25 \$



DESSIN MANGA

Vous aimez ou aimeriez dessiner du manga? Quel que soit votre niveau, venez développer votre talent en dessin. Le matériel est fourni.

Professeure: Josiane Sansregret

9 ANS ET PLUS

8 SEMAINES

DIMANCHE DE 10 H 30 À 12 H

PRIX: 152,00 \$

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

SERVICE DE LOCATION DE SALLES

ACCUEIL JUSQU'À 400 PERSONNES



RÉCEPTION



CONFÉRENCE



RÉUNION



SPECTACLE



FÊTE ET SHOWER



COLLOQUE

UNE SOLUTION À VOS
RÉUNIONS ET À TOUTES
VOS RÉCEPTIONS!

N Nouveauté

Bienvenue aux femmes enceintes

Bienvenue aux personnes handicapées

Activité culturelle

Activité de mise en forme

Activité pour enfants et ados

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère ♥♥ Modérée ♥♥♥ Élevée

Requiert tapis de yoga ou 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.

13 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**

PRIX : 185,25 \$

ESSETRICS® EN DOUCEUR ♥ ♿

Entraînement sur musique visant à améliorer la flexibilité, l'agilité, l'amplitude des mouvements ainsi que le tonus musculaire à l'aide d'exercices d'étirement et de renforcement. Aide à prévenir les blessures, réduire les douleurs chroniques et améliorer la posture. Préviend et ralentit le vieillissement par le mouvement. Regagnez en douceur votre mobilité tout en construisant lentement votre force et en réveillant la puissance de vos muscles et articulations.

Entraîneuse : Danielle Gauthier
JEUDI DE 14 H 30 À 15 H 25

PRIX : 104,50 \$

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

PRIX : 185,25 \$

RESPIREZ, ÉTIREZ, BOUGER CIRCL MOBILITY™ ♥ ♿

Ce cours de CIRCL Mobility™ se concentre sur des exercices d'étirement et de mobilité qui permettent à vos articulations de retrouver leur amplitude de mouvement, à bouger mieux, plus longtemps.

Entraîneuse : Mélanie Dufort
MARDI DE 10 H À 10 H 55

PRIX : 123,50 \$

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.

Entraîneuse : Mélanie Dufort

Note : Une chaise pourrait être nécessaire pour certaines séances.

50 ANS ET PLUS
LUNDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX : 123,50 \$

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

PRIX : 123,50 \$



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

PRIX : 123,50 \$

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

PRIX : 123,50 \$

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

PRIX : 154,38 \$



YOGA (INITIATION) ♥ ♿

Apprenez à respirer plus lentement. Étirez chacune des parties de votre corps dans la détente et la souplesse. Réduisez ainsi les douleurs quotidiennes et améliorez votre santé. La pratique du yoga aide à faire face à la vie dans la joie, la paix et le courage.

Entraîneuse : France Benoit

LUNDI DE 11 H À 12 H
JEUDI DE 11 H À 12 H

PRIX : 123,50 \$

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.

Entraîneuse : Cinthia Sabetti
50 ANS ET PLUS (DÉBUTANT)
VENDREDI DE 10 H 30 À 11 H 45

PRIX : 154,38 \$

VINIYOGA AVANCÉ (MATURITÉ ET INTÉRIORITÉ) ♥ ♥ ♿

Offert aux personnes ayant une bonne base de yoga et 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 Ujjayî (maîtrise de la cage thoracique).

Entraîneuse : Cinthia Sabetti
Matériel requis : coussin de méditation et couverture.

MERCREDI DE 9 H À 10 H 25

PRIX : 185,25 \$

N Nouveauté

♀ Bienvenue aux femmes enceintes

♿ Bienvenue aux personnes handicapées

🎨 Activité culturelle

👤 Activité de mise en forme

👍 Activité pour enfants et ados

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère ♥♥ Modérée ♥♥♥ Élevée

🧘 Requier tapis de yoga ou pilates

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME ET DANSE

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.

13 SEMAINES DE COURS (SAUF EXCEPTION*)

Taxes incluses, prix pour la session.

ESSETRICS®

Entraînement sur musique visant à améliorer la flexibilité, l'agilité, l'amplitude des mouvements ainsi que le tonus musculaire à l'aide d'exercices d'étirement et de renforcement. Aide à prévenir les blessures, réduire les douleurs chroniques et améliorer la posture. Préviend et ralentit le vieillissement par le mouvement. Développez ainsi un corps fort et tonique. Bougez vos articulations et vos muscles librement, repartez énergisé!

Entraîneuse: Danielle Gauthier

***10 SEMAINES**
LUNDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX: 95,00 \$

***11 SEMAINES**
JEUDI DE 13 H À 13 H 55

PRIX: 104,50 \$

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

PRIX: 123,50 \$

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, kiné.

LUNDI DE 18 H À 18 H 45
MERCREDI DE 18 H À 18 H 45

PRIX: 123,50 \$



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, kiné.

14 ANS ET PLUS
LUNDI DE 19 H À 19 H 55

POUR TOUS
MERCREDI DE 19 H À 19 H 55

PRIX: 123,50 \$

POUR TOUS *11 SEMAINES
SAMEDI DE 9 H À 9 H 55

PRIX: 104,50 \$

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.

Entraîneur: Max E. Pinchinat, kiné.

LUNDI DE 20 H À 20 H 55
MERCREDI DE 20 H À 20 H 55

PRIX: 123,50 \$

DANSE COUNTRY POP

Danse de ligne lors de laquelle les participants suivent une chorégraphie sans partenaire.

École de danse Fais-moi danser

ENFANTS ET ADOLESCENTS

6 À 10 ANS
DIMANCHE DE 10 H À 10 H 55

11 À 17 ANS
DIMANCHE DE 11 H À 11 H 55

ADULTES
POUR TOUS
LUNDI DE 12 H À 13 H
PREMIERS PAS
VENDREDI DE 17 H 30 À 18 H 30

NIVEAU 1
VENDREDI DE 18 H 30 À 19 H 30

PRIX: 123,50 \$

PERSONNES RETRAITÉES
MARDI DE 10 H 30 À 12 H

PRIX: 185,25 \$



DANSE SPORTIVE («BALLROOM»)

Une discipline qui allie la grâce artistique à la compétition sportive. Apprenez différents styles de danse tels que tango, fox-trot, samba, jive, etc.

École de danse Fais-moi danser

6 ANS ET PLUS
DIMANCHE DE 12 H 15 À 13 H 15

PRIX: 123,50 \$

FAIS-MOI DANSER
STUDIO
DE DANSE

NOTRE MISSION

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

N Nouveauté

Bienvenue aux femmes enceintes

Bienvenue aux personnes handicapées

Activité culturelle

Activité de mise en forme

Activité pour enfants et ados

INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

♥ Légère ♥♥ Modérée ♥♥♥ Élevée

Requiert tapis de yoga ou pilates