CENTRE COMMUNAUTAIRE
Laurent-Venne

PROGRAMMATION LOISIRS ET ACTIVITÉS HIVER 2027

INSCRIPTION
30 NOVEMBRE

DÉBUT DES COURS
11 JANVIER

450 657-4877
info.cclv@sodem.net

---

10 SEMAINES DE COURS†

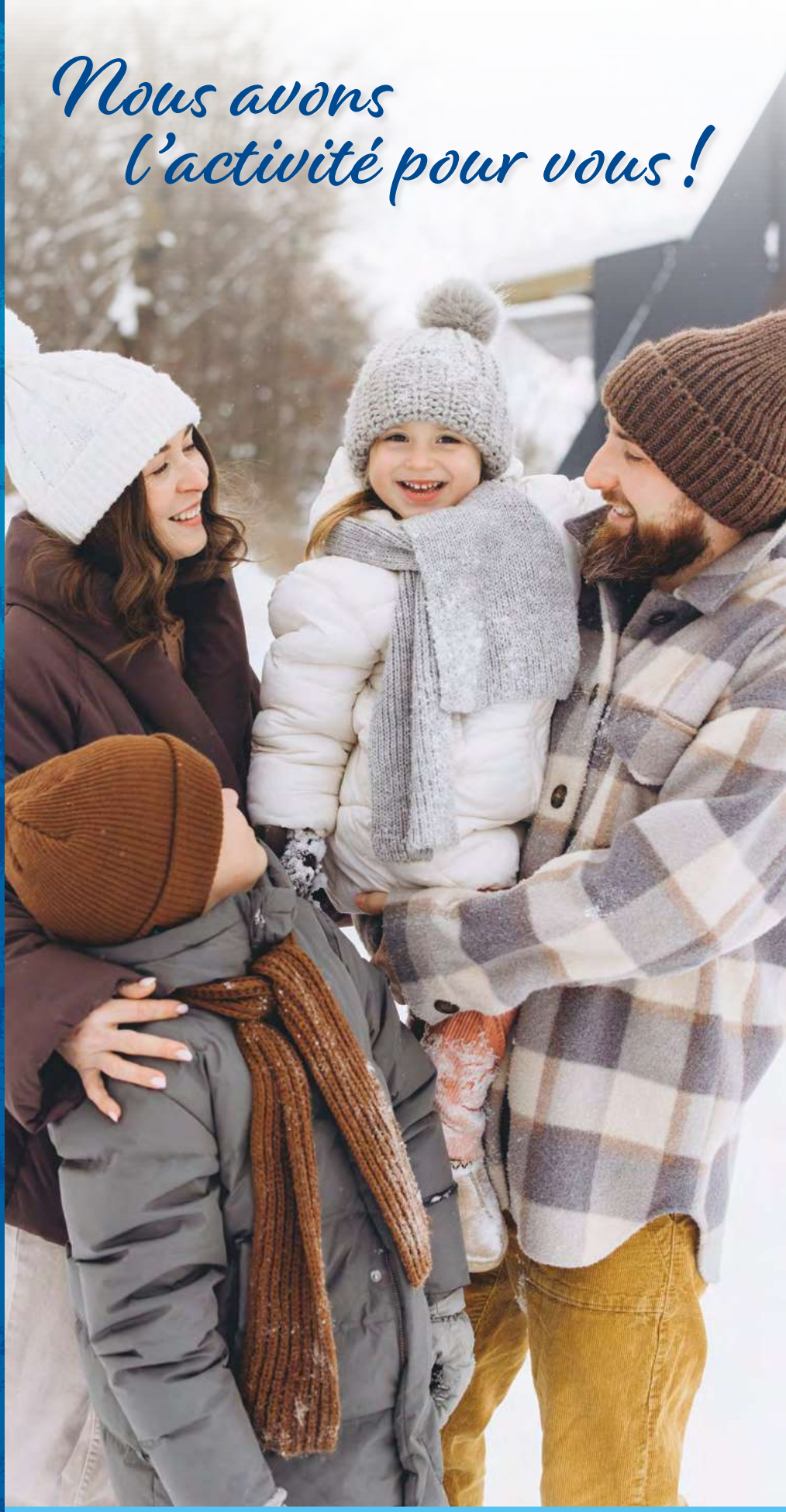
CONSULTEZ LES MODALITÉS SUR NOTRE SITE INTERNET

†SAUF EXCEPTION

225, boul. J.-A.-Paré
Repentigny, QC J5Z 4M6

Repentigny S'épanouir

Nous avons l'activité pour vous !



centrecommunautairerepentigny.ca
/centrelaurentvenne



N ANGLAIS IMMERSIF 8 ANS ET PLUS

Un cours d'anglais interactif où les élèves apprennent le vocabulaire, l'expression orale, la compréhension et les notions de base de la grammaire grâce à des jeux, des histoires et des activités. Conçu pour offrir un apprentissage de l'anglais stimulant, amusant et inclusif.
Professeur : David J. Cox

† **9 SEMAINES**
DIMANCHE DE 11 H À 11 H 55

PRIX : 89,10 $

N INTRODUCTION À ANGLAIS PAR L'IMPROVISATION ET LE THÉÂTRE 10-16 ANS

Une première à Repentigny ! L'improvisation et le théâtre se conjuguent pour faire découvrir l'anglais autrement. En incarnant des personnages et en relevant des défis d'expression, les jeunes développent leur confiance, leur créativité et leur aisance à l'oral.
Professeur : David J. Cox

† **9 SEMAINES**
DIMANCHE DE 15 H 30 À 17 H

PRIX : 133,65 $

N CLUB DES AVENTURIERS DONJONS & DRAGONS IMMERSION ANGLAISE 9-15 ANS

Plongez dans un monde d'imagination et de jeu ! Si vous aimez les jeux de société et les improvisations théâtrales, cette activité est pour vous. Grâce aux aventures guidées de Donjons & Dragons, les élèves apprennent la narration, le travail d'équipe et la résolution de problèmes. À travers cette création, ils développent leur compétence en anglais, augmentent leur confiance et leurs aptitudes sociales dans un environnement amusant et bienveillant.
Professeur : David J. Cox

† **9 SEMAINES**
DIMANCHE DE 13 H À 15 H

PRIX : 178,20 $

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 2 : LUNDI DE 19 H À 20 H 30
INTERMÉDIAIRE 2 : JEUDI DE 19 H À 20 H 30
AVANCÉ 2 : MERCREDI DE 19 H À 20 H 30
AVANCÉ-CONVERSATION : JEUDI DE 15 H 15 À 16 H 45
POUR PLUS D'INFORMATION : 514 571-2210

PRIX : 148,50 $

ÉTIREMENTS RESTAURATEURS ♥

Étirements doux et soutenus, debout et au sol, favorisant la détente et le relâchement des tensions dans une ambiance calme. Accessible à tous, ce cours convient particulièrement aux personnes vivant avec des douleurs chroniques, la fibromyalgie, l'arthrite ou la sclérose en plaques.
Matériel requis : Rouleau, couverture et oreiller.
Entraîneuse : Cinthia Sabetti

VENDREDI DE 9 H À 10 H 25

PRIX : 133,65 $

N STRETCHING EN MOUVEMENT ♥

Prenez un moment pour vous grâce à des étirements doux et des mouvements fluides qui favorisent la souplesse et le bien-être. Réalisés debout et au sol, les exercices sont adaptés à chacun et contribuent à relâcher les tensions, à se détendre et à retrouver plus d'aisance dans les mouvements du quotidien.
Entraîneuse : Mélanie Dufort

MARDI DE 10 H À 10 H 55

PRIX : 99,00 $

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
VENDREDI DE 10 H 45 À 11 H 40

PRIX : 89,10 $

FLEXIFORCE 50 ANS ET PLUS ♥

Retrouvez force, équilibre et mobilité grâce à des exercices adaptés de musculation, de cardio et de souplesse. Améliorez votre posture, votre aisance dans les mouvements et votre niveau d'énergie. Certains exercices d'équilibre et d'étirement sont réalisés avec une chaise pour offrir un appui sécuritaire et permettre à chacun de progresser à son rythme.
Entraîneuse : Mélanie Dufort

LUNDI DE 13 H À 13 H 55
MERCREDI DE 11 H 45 À 12 H 40

PRIX : 99,00 $

N VINIYOGA ♥

Pour toutes personnes qui désir accéder à sa 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 Dhyäna (méditation) ou de relaxation. Les séquences se font lentement dans le silence, suivant la technique de respiration Ujjayî.
Matériel requis : Coussin de méditation et couverture.
Entraîneuse : Cinthia Sabetti

MERCREDI DE 9 H À 10 H 25

PRIX : 133,65 $

HATHA YOGA ♥

Discipline qui utilise les postures physiques (asanas), la respiration (prânâyâma) 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 : 123,75 $

CURIEUX ? SEUL OU AVEC UN AMI, ESSAYEZ LE COURS DE VOTRE CHOIX !

Vous n'avez qu'à nous appeler au 450 657-4877 avant 16 h la journée du cours.

N **NOUVEAUTÉ**
Requiert tapis de yoga / pilates
Activité culturelle
Activité de mise en forme
♥ **Intensité légère**
♥♥ **Intensité modérée**
♥♥♥ **Intensité élevée**
Femme enceinte bienvenue
Accès pour mobilité réduite

TAI CHI CHU'AN STYLE YANG POSITIF ♥

Mouvements lents et fluides qui renforcent les muscles, la stabilité et la mobilité. 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 10e Dan, instructeur d'arts martiaux et de mise en forme, 45 ans d'expérience.

JEUDI DE 9 H À 10 H 25
INFORMATIONS : YOUSSEF GHALY 514 796-3456

PRIX : 148,50 $

PILATES EN DOUCEUR ♥

Cette approche douce du Pilates s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Les mouvements fluides sont guidés avec concentration, respiration et contrôle. Grâce à un rythme modéré, les abdominaux, les dorsaux et les fessiers sont sollicités avec douceur.
Entraîneuse : Ana Maria Andreis

MARDI DE 17 H 15 À 18 H 10

PRIX : 99,00 $

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 11 H À 11 H 55 OU DE 18 H 20 À 19 H 15

PRIX : 99,00 $



ZUMBA® GOLD 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.
Entraîneuse : Nicole Rodrigue
MARDI DE 13 H À 13 H 55
MARDI DE 14 H 15 À 15 H 10
JEUDI DE 11 H 45 À 12 H 40

PRIX : 99,00 $

ZUMBA® GOLD TONING 50 ANS ET PLUS ♥♥

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
LUNDI DE 14 H 15 À 15 H 10

PRIX : 99,00 $ (PRÉVOIR 30 $ POUR LES POIDS)

ZUMBA® FITNESS ♥♥

Redécouvrez le plaisir de bouger sur des rythmes latins entraînants. Les mouvements sont simples à suivre, tandis que l'intensité de la musique procure un excellent entraînement cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient tout votre corps

Entraîneuse : Mélanie Dufort
MARDI DE 19 H 30 À 20 H 25
Entraîneuse : Nicole Rodrigue
JEUDI DE 19 H 30 À 20 H 25
VENDREDI DE 9 H 15 À 10 H 10

PRIX : 99,00 $

N DANSE COUNTRY 50 ANS ET PLUS ♥

Avec Studio de danse de Joliette et Lanaudière, chaque cours est convivial et se déroule en douceur. Dansez en simplicité au rythme de la Country Pop, faites des rencontres en bougeant et partageant des moments agréables.
Professeur : Alain Caron, Studio de danse de Joliette et Lanaudière
MARDI DE 13 H À 14 H 25

PRIX : 148,50 $

N DANSE COUNTRY POP ET NEW COUNTRY ♥♥

Avec Highway Danse Country, découvrez le Danse Country Pop et le New Country dans une ambiance dynamique et conviviale. Peu importe votre niveau, apprenez à votre rythme, bougez, gagnez en confiance et partagez des moments de plaisir à chaque cours.
Professeur : Olivier Beauséjour
PREMIER PAS MARDI 18 H À 18 H 55
DÉBUTANT 1 MARDI 19 H À 19 H 55
DÉBUTANT 2 (*LOW* NOVICE) MARDI 20 H 15 À 21 H 10
Professeure : Audrey Caron
NOVICE MERCREDI 18 H À 18 H 55
INTERMÉDIAIRE MERCREDI 19 H 35 À 20 H 30

PRIX : 99,00 $

ESSENTRICS® ♥♥

Entraînement sur musique combinant, **en simultané**, des exercices d'étirement et de renforcement musculaire pour améliorer la flexibilité, l'agilité, la mobilité et le tonus. Favorise une meilleure posture, aide à réduire les douleurs et à développer un corps plus fort, énergisé et libre de ses mouvements.
Entraîneuse : Danielle Gauthier
† **5 SEMAINES (22 février au 25 mars)**
LUNDI OU JEUDI DE 13H À 13H55

PRIX : 49,50 $

TRIO CARDIO 50 ANS ET PLUS ♥♥

Cours alternant renforcement musculaire, capacité cardiovasculaire et réflexes. Notre trio vous attend dans une ambiance légère, amusante et enrichissante !
Entraîneuse : Mélanie Dufort
LUNDI DE 11 H À 11 H 55
Entraîneuse : Nicole Rodrigue
VENDREDI DE 11 H À 11 H 55

PRIX : 99,00 $

TONUS EXPRESS ♥♥♥

Un entraînement dynamique qui fait bouger ! Renforcez vos muscles avec poids, élastiques et ballons d'exercice tout en profitant d'un volet cardio énergisant. Développez votre force, votre endurance et brûlez un MAX de calories.
Entraîneur : Max E. Pinchinat, kinésiologue
LUNDI OU MERCREDI DE 18 H À 18 H 45

PRIX : 99,00 $

CARDIO MUSCULATION ♥♥♥

Un entraînement encore PLUS dynamique qui fait bouger ! Renforcez PLUS vos muscles avec poids, élastiques et ballons d'exercice et profitez d'un cardio PLUS énergisant. Développez votre force, votre endurance et brûlez un MAX de calories.
Entraîneur : Max E. Pinchinat, kinésiologue
LUNDI OU MERCREDI DE 19 H À 19 H 55
SAMEDI DE 9 H À 9 H 55

PRIX : 99,00 $

INTENSITÉ AU MAX ! ♥♥♥

Un cours 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, kinésiologue
LUNDI OU MERCREDI DE 20 H À 20 H 55

PRIX : 99,00 $

CAMP LUMERAKIDS

SERVICE DE GARDE ACTIVE DE FIN DE SEMAINE

(SAMEDI ET DIMANCHE) — HIVER 2027

Centre Communautaire Laurent-Venne
225, boul. J.-A.-Paré, Repentigny

APPRENDRE
CRÉER
S'AMUSER
GRANDIR !

Enfants de 6 à 12 ans | **100 % Actif Zéro écran passif** | **Pour parents aux études, au travail ou avec obligations**

PROGRAMME DE FIN DE SEMAINE • SESSION DE 10 SEMAINES

Choix du jour : Samedi ou Dimanche | Matin (8h30-12h30) ou Après-midi (13h-17h)

★ FORMULE RECOMMANDÉE : GARDE ACTIVE DE 4 HEURES ★

(SAMEDI OU DIMANCHE) • 3 ateliers + 2 pauses • Relevé 24 inclus

45 $ / fin de semaine

Session de 10 semaines : 450 $

Coût net : ~9,90 $ à 14,85 $
100 % du matériel fourni

LES 3 ATELIERS INCLUS



1. STIM & Briques

Programme phare AYELA
Young Engineers
(Harvard & UE)



2. ¡Hola!

Contes, jeux, musique
et traditions espagnoles



3. Créa3D • Focus

Impression 3D
Design géométrique
et spirographie

COMPARAISON DES PRIX

FORMULE COMPLÈTE (recommandée)	À LA PIÈCE
45 $ par fin de semaine	STIM & Briques : 25 $
450 $ pour 10 semaines	¡Hola! Immersion : 15 $
Coût net : ~9,90 $ à 14,85 $	Créa3D : 15 $
Inclut les 3 ateliers + pauses	Total à la pièce : 55 $
Relevé 24 : OUI (Case C)	Relevé 24 : NON

NOTE FISCALE — RELEVÉ 24

Le coût net affiché est une estimation indicative, non garantie.
L'admissibilité et le montant du crédit dépendent de la situation de chaque famille.
Les règles, taux et conditions peuvent être modifiés par Revenu Québec.
Relevé 24 émis lorsque les conditions applicables sont remplies.

Instructeurs et animateurs vérifiés
Encadrement sécuritaire et bienveillant

Formation en secourisme
Milieu sûr et adapté aux enfants

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

Cecilia González • 514 213-3738 | ceciligg@gmail.com | www.camplumerakids.ca

Centre Communautaire Laurent-Venne • 225, boul. J.-A.-Paré, Repentigny J5Z 4M6