

Printemps 2019



Programme des activités Session printemps 2019

Pavillon du Bois Papineau
110 - 3235 boul St-Martin Est
Laval (Qc) H7E 5G8
450 661-4276
www.loisirsrelance.org

La session de printemps débutera pour la majorité des cours lundi le 8 avril.

Il est important de consulter le nouveau format de notre programmation. Tout à côté de votre cours, sur la même ligne, la date de début y est inscrite. Bientôt, nous inscrirons la date de fin. Vous n'aurez qu'à consulter le programme sur notre site pour y constater les ajouts et les modifications.

Ainsi, vous constaterez que les cours d'aquaforme à Val-des-Arbres ainsi qu'à Du Sablon débutent une semaine plus tôt. Pour ceux et celles qui suivent des cours à la piscine du Complexe Val-des-Arbres, veuillez prendre note que la piscine sera fermée les 2 et 3 mai pour entretien.

Pour certains cours et pour toutes les conférences, vous trouverez un descriptif sur un document d'appoint. Ce document s'intitule "Informations supplémentaires". Vous trouverez les informations à la page qui est indiquée dans la marge droite du programme sous "Détails".

Bonne session de printemps!

Date à retenir: mardi 28 mai pm 2e symposium de La Relance

Printemps 2019

ACTIVITÉS PHYSIQUES							Détails
Mise en forme	Jean Lamoureux	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	lundi	6	38,00 \$	121	9h00 à 10h30	8 avril 2019	
	lundi	6	38,00 \$	141	10h45 à 12h15	8 avril 2019	
	lundi	6	38,00 \$	171	15h00 à 16h30	8 avril 2019	
	mardi	6	38,00 \$	271	13h15 à 14h45	9 avril 2019	
	mardi	6	38,00 \$	291	15h00 à 16h30	9 avril 2019	
	mercredi	6	38,00 \$	321	8h45 à 10h15	17 avril 2019	
	mercredi	6	38,00 \$	341	10h30 à 12h00	17 avril 2019	
	mercredi	6	38,00 \$	351	13h15 à 14h45	17 avril 2019	
	jeudi	6	38,00 \$	471	15h00 à 16h30	11 avril 2019	
	vendredi	6	38,00 \$	501	9h00 à 10h30	26 avril 2019	
	vendredi	6	38,00 \$	541	10h45 à 12h15	26 avril 2019	
Étirements	lundi	6	38,00 \$	161	13h15 à 14h45	8 avril 2019	
	mercredi	6	38,00 \$	371	15h00 à 16h30	17 avril 2019	
	jeudi	6	38,00 \$	450	13h15 à 14h45	11 avril 2019	
Pilates	Louise de Barbuat	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
intermédiaire	mardi	6	49,00 \$	261	12h30 à 13h45	9 avril 2019	
Débutant	mardi	6	49,00 \$	262	14h00 à 15h15	9 avril 2019	
Zumba	Virginie Bibeau	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	lundi	6	39,00 \$	146	9h30 à 10h30	8 avril 2019	
	mercredi	6	39,00 \$	346	9h30 à 10h30	10 avril 2019	
Zumba	Marie-France Pelletier	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mardi	6	39,00 \$	222	9h15 à 10h15	9 avril 2019	
	jeudi	6	39,00 \$	444	10h00 à 11h00	11 avril 2019	
Zumba Toning	mardi	6	39,00 \$	223	10h30 à 11h30	9 avril 2019	
Yoga danse	jeudi	6	39,00 \$	442	11h00 à 12h00	11 avril 2019	
Exercices adaptés	Marie-Claude Renaud	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mercredi	6	50,00 \$	317	9h15 à 10h15	10 avril 2019	
	mercredi	6	50,00 \$	319	10h30 à 11h30	10 avril 2019	

Printemps 2019

EXERCICES EN PISCINE								Détails
Aquaforme	Val des arbres	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin	
	lundi	9	79,00 \$	1100	10h00 à 11h00	1 avril 2019		
	lundi	9	79,00 \$	1110	11h00 à 12h00	1 avril 2019		
	lundi	9	79,00 \$	1570	13h30 à 14h30	1 avril 2019		
	mardi	9	79,00 \$	2570	13h30 à 14h30	2 avril 2019		
	mercredi	9	79,00 \$	3170	10h00 à 11h00	3 avril 2019		
	mercredi	9	79,00 \$	3570	13h30 à 14h30	3 avril 2019		
	vendredi	9	79,00 \$	5170	10h00 à 11h00	5 avril 2019		
Aquajogging	jeudi	9	79,00 \$	4370	11h00 à 12h00	4 avril 2019		
	jeudi	9	79,00 \$	4570	13h30 à 14h30	4 avril 2019		

Aquaforme	les Écores	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mardi	10	95,00 \$	2370	10h00 à 11h00	9 avril 2019	
	mercredi	10	95,00 \$	3370	11h00 à 12h00	10 avril 2019	

Aquaforme	Du Sablon	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mercredi	10	73,00 \$	3070	10h00 à 11h00	3 avril 2019	

MIEUX-ÊTRE ET SPIRITUALITÉ							
Mouvements	Claire B.Lalonde	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
corporels conscients	vendredi	6	42,00 \$	520	9h00 à 11h00	12 avril 2019	
	vendredi	6	42,00 \$	521	11h15 à 13h15	12 avril 2019	

Méditation	Diane Roy	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	jeudi	6	39,00 \$	447	10h00 à 11h15	18 avril 2019	

Qi Gong	Sylviane Crine	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	jeudi	6	39,00 \$	460	13h00 à 14h00	11 avril 2019	
	jeudi	6	39,00 \$	461	14h15 à 15h15	11 avril 2019	
	vendredi	6	39,00 \$	510	9h00 à 10h00	12 avril 2019	
	vendredi	6	39,00 \$	513	10h15 à 11h15	12 avril 2019	

Printemps 2019

Philosophie	Jacques Sénécal	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin	Détails
Éthique: vertus et..	mercredi	4	40,00 \$	318	10h00 à 12h00	10 avril 2019	1 mai 2019	page 4

Tai-Chi Quan	Francine Poudrier	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
niveau 8	lundi	6	45,00 \$	132	10h30 à 12h00	8 avril 2019	
niveau 7	lundi	6	45,00 \$	162	13h00 à 14h30	8 avril 2019	
niveau 3	vendredi	6	45,00 \$	555	13h00 à 14h30	12 avril 2019	

Yoga Zen	May Char	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mardi	6	45,00 \$	235	8h45 à 10h45	9 avril 2019	
	mardi	6	45,00 \$	236	11h00 à 13h00	9 avril 2019	
	jeudi	6	45,00 \$	465	13h30 à 15h30	11 avril 2019	
débutant	mercredi	6	55,00 \$	335	10h00 à 12h00	10 avril 2019	

ARTS-ÉCRITURE

Aquarelle	René Desmarais	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
début/inter	mercredi	6	70,00 \$	363	13h00 à 15h30	10 avril 2019	
inter/avancé	vendredi	6	70,00 \$	517	9h30 à 12h00	12 avril 2019	
Huile	Pierre Demers	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	lundi	6	70,00 \$	149	9h00 à 11h30	8 avril 2019	
	lundi	6	70,00 \$	159	13h00 à 15h30	8 avril 2019	
	vendredi	6	70,00 \$	511	9h00 à 11h30	12 avril 2019	
Art du papier	Diane Desrosiers	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
début/inter	mardi	4	30,00 \$	277	13h30 à 15h30	2 avril 2019	14 mai 2019
Écriture	Diane Lambin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
Atelier d'écriture	mardi	6	83,00 \$	247	9h30 à 12h00	9 avril 2019	
Aventure de l'écriture	mardi	6	83,00 \$	252	12h30 à 15h00	9 avril 2019	

APPRENDRE UNE AUTRE LANGUE

Anglais	Patricia Thomas	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
niveau 1	jeudi	6	48,00 \$	422	9h00 à 11h30	18 avril 2019	
niveau 2	vendredi	6	43,00 \$	554	13h00 à 15h00	26 avril 2019	
niveau 3	vendredi	6	48,00 \$	522	9h30 à 12h00	26 avril 2019	

Printemps 2019

Espagnol	Maria Mosquera	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin	Détails
supérieur 2	lundi	6	46,00 \$	142	9h00 à 11h00	8 avril 2019		
avancé 2	mercredi	6	67,00 \$	347	9h00 à 12h00	10 avril 2019		
avancé 1	jeudi	6	46,00 \$	482	9h30 à 11h30	25 avril 2019		
débutant 3e session	jeudi	6	46,00 \$	472	13h00 à 15h00	25 avril 2019		
intermédiaire 2	vendredi	6	46,00 \$	518	9h00 à 11h00	12 avril 2019		

Espagnol	Eva Cuellar	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
avancé niveau 2	mardi	6	46,00 \$	221	9h30 à 11h30	9 avril 2019	
intemédiaire 4c	mardi	6	46,00 \$	281	13h30 à 15h30	9 avril 2019	
intemédiaire 4c	mercredi	6	46,00 \$	331	9h30 à 11h30	10 avril 2019	
intemédiaire 4c	jeudi	6	46,00 \$	421	9h30 à 11h30	18 avril 2019	
avancé niveau 1	jeudi	6	46,00 \$	470	13h30 à 15h30	18 avril 2019	

SECTION CONFÉRENCES

DIAPORAMAS	LES MARDIS	#279 série 27\$ à l'unité 8\$ membre et 12\$ non membre					
Portland, ville durable par excellence	David Hanna	2791	13h15 à 15h30	30 avril 2019		page 2	
Le Portugal, une destination charmante	Alain Benoit	2792	13h15 à 15h30	7 mai 2019		page 2	
Istanbul: grande ville turque située en ...	Richard Fournier	2793	13h15 à 15h30	14 mai 2019		page 2	
Le Vietnam	Pierre Montpetit	2794	13h15 à 15h30	21 mai 2019		page 3	

LUNDIS "INTELLO"

						date fin	
L'Iran moderne: des Shahs aux ayatollahs	R. Weyland	27,00 \$	168	13h30 à 15h30	8 avril 2019	29 avril 2019	page 1
L'évolution de la peinture québécoise et...	Sylvie Coutu	36,00 \$	118	9h30 à 12h00	29 avril 2019	27 mai 2019	page 1

HISTOIRE DE L'ART

						date fin	
Une histoire de la peinture: le Siècle d'or hollandais	Maryse Chevette	36,00 \$	249	9h30 à 12h00	7 mai 2019	28 mai 2019	page 3

SANTÉ/BIEN-ÊTRE

						date fin	
Développer les relations: une condition...	Linda Maola	10,00 \$	4564	13h30 à 15h30	25 avril 2019	25 avril 2019	page 5
Musique qui fait du bien 2e partie	Lise Daoust	10,00 \$	4565	13h30 à 15h30	9 mai 2019	9 mai 2019	page 5
Découvrez la Psychogénéalogie et l'hypnose	M.D. Sanchez	15,00 \$	4566	13h30 à 15h30	30 avril 2019	30 avril 2019	page 5

Printemps 2019

INFORMATIQUE avec Johanne Morin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin	Détails
Fonctionnalité de base Windows...	3	87,00 \$	202	9h00 à 12h00	9 avril 2019	23 avril 2019	page 6
Utiliser l'application Photos de Windows 10	2	58,00 \$	203	9h00 à 12h00	30 avril 2019	7 mai 2019	page 6
Réseaux sociaux	2	58,00 \$	204	9h00 à 12h00	14 mai 2019	21 mai 2019	page 6
IOS iPad et iPhone	3	87,00 \$	272	13h00 à 16h00	9 avril 2019	23 avril 2019	page 7
iCloud	1	29,00 \$	273	13h00 à 16h00	30 avril 2019	30 avril 2019	page 7
Gérer ses photos iPad et iPhone	3	87,00 \$	274	13h00 à 16h00	7 mai 2019	21 mai 2019	page 7
Android tablette ou téléphone	3	87,00 \$	370	13h00 à 16h00	10 avril 2019	24 avril 2019	page 8
Gérer ses photos avec tablette et téléphone Android	3	87,00 \$	372	13h00 à 16h00	1 mai 2019	15 mai 2019	page 8

DANSE EN LIGNE

APDEL	Diane Degré	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
Initiation	vendredi	4	22,00 \$	512	9h00 à 11h30	12 avril 2019	
Débutant	vendredi	4	22,00 \$	514	9h00 à 11h30	12 avril 2019	
Intermédiaire	jeudi	4	22,00 \$	430	9h00 à 11h30	18 avril 2019	
Pratique	mercredi	4	20,00 \$	315	9h30 à 11h30	17 avril 2019	
UNIDANSE	Claire Ducharme	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
l'intermédiaire	mardi	6	30,00 \$	217	10h00 à 11h30	9 avril 2019	

SÉANCES D'EXERCICES MODÉRÉS

VIACTIVE	Jeanne Bauduin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	lundi	6	11,00 \$	817	13h00 à 14h30	8 avril 2019	
	jeudi	6	11,00 \$	846	13h30 à 15h00	18 avril 2019	
Progrès musculaire	Diane Morin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mercredi	6	11,00 \$	838	13h30 à 15h00	10 avril 2019	
BRIDGE-JEUX DE SOCIÉTÉ							
BRIDGE DUPLICATA	Gabrielle Valois	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	lundi	6	23,00 \$	160	12h45 à 16h00	8 avril 2019	
	mercredi	6	23,00 \$	361	12h45 à 16h00	10 avril 2019	

SCRABBLE DUPLICATA	Diane Desrosiers	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mercredi	6	12,00 \$	837	13h30 à 15h30	17 avril 2019	

HORTICULTURE

JARDIN POTAGER	Claire St-Germain	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	date fin
	mercredi	3	75,00 \$	352	13h30 à 15h30	1 mai 2019	15 mai 2019

page 4