



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Mise en forme	Jean Lamoureux	semaines	coût	#cours		date début	
	lundi	12	52,00 \$	121	8h45 à 9h45	14 septembre 2020	
	lundi	12	52,00 \$	131	10h00 à 11h00	14 septembre 2020	
	lundi	12	52,00 \$	141	11h15 à 12h15	14 septembre 2020	
	lundi	12	52,00 \$	171	14h30 à 15h30	14 septembre 2020	
	mardi	12	52,00 \$	271	13h15 à 14h15	15 septembre 2020	
	mardi	12	52,00 \$	291	14h30 à 15h30	15 septembre 2020	
	mercredi	12	52,00 \$	321	8h45 à 9h45	16 septembre 2020	
	mercredi	12	52,00 \$	332	10h00 à 11h00	16 septembre 2020	
	mercredi	12	52,00 \$	341	11h15 à 12h15	16 septembre 2020	
	mercredi	12	52,00 \$	351	13h15 à 14h15	16 septembre 2020	
	jeudi	12	52,00 \$	471	14h30 à 15h30	17 septembre 2020	
	vendredi	12	52,00 \$	501	8h45 à 9h45	18 septembre 2020	
	vendredi	12	52,00 \$	531	10h00 à 11h00	18 septembre 2020	
	vendredi	12	52,00 \$	541	11h15 à 12h15	18 septembre 2020	
<b>Étirements</b>	lundi	12	52,00 \$	161	13h15 à 14h15	14 septembre 2020	
	mercredi	12	52,00 \$	371	14h30 à 15h30	16 septembre 2020	
	jeudi	12	52,00 \$	450	13h15 à 14h15	17 septembre 2020	

Pilates	Louise de Barbuat	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
Intermédiaire	mardi	12	100,00 \$	261	12h30 à 13h45	15 septembre 2020	
Débutant	mardi	12	100,00 \$	262	14h00 à 15h15	15 septembre 2020	

Zumba gold	Virginie Bibeau	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
Zumba gold	lundi	12	80,00 \$	146	9h30 à 10h30	14 septembre 2020	
Zumba gold	mardi	12	80,00 \$	222	9h00 à 10h00	15 septembre 2020	
Zumba gold	jeudi	12	80,00 \$	444	10h15 à 11h15	17 septembre 2020	
Zumba Toning	mardi	12	80,00 \$	223	10h15 à 11h15	15 septembre 2020	

<b>Progrès musculaire</b>	<b>Pierre K. Lespinasse</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	mercredi	10	20,00 \$	838	13h30 à 15h00	7 octobre 2020	

<b>VIACTIVE</b>	<b>Jeanne Bauduin</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	lundi	10	20,00 \$	817	10h40 à 11h40	5 octobre 2020	
	jeudi	10	20,00 \$	846	13h45 à 14h45	8 octobre 2020	

<b>Exercices adaptés</b>	<b>Marie-Claude Renaud</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	lundi	12	102,00 \$	117	10h45 à 11h45	14 septembre 2020	
	mercredi	12	102,00 \$	317	9h15 à 10h15	16 septembre 2020	
	mercredi	12	102,00 \$	319	10h30 à 11h30	16 septembre 2020	

### **MIEUX-ÊTRE ET SPIRITUALITÉ**

<b>Mouvements corporels conscients</b>	<b>Claire B.Lalonde</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	vendredi	12	85,00 \$	520	9h00 à 11h00	18 septembre 2020	
	vendredi	12	85,00 \$	521	11h15 à 13h15	18 septembre 2020	

<b>Méditation</b>	<b>Diane Roy</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	jeudi	10	66,00 \$	447	10h00 à 11h15	17 septembre 2020	

<b>Qi Gong/Mentastics</b>	<b>Geneviève Trépanier</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
Qi Gong	jeudi	10	67,00 \$	460	13h00 à 14h00	8 octobre 2020	
Mentastics	jeudi	10	67,00 \$	461	14h15 à 15h15	8 octobre 2020	
Qi Gong	vendredi	10	67,00 \$	510	9h00 à 10h00	9 octobre 2020	
Qi Gong	vendredi	10	67,00 \$	513	10h15 à 11h15	9 octobre 2020	

<b>Tai-Chi Quan</b>	<b>Francine Poudrier</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
niveau 8 avancé	lundi	12	93,00 \$	132	10h30 à 12h00	14 septembre 2020	
niveau 5	lundi	12	93,00 \$	162	13h00 à 14h30	14 septembre 2020	
niveau 8 début	vendredi	12	93,00 \$	555	13h00 à 14h30	18 septembre 2020	

<b>Yoga sur chaise</b>	<b>Diane Roy</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	lundi	10	68,00 \$	167	13h00 à 14h15	14 septembre 2020	

Yoga Zen	May Char	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
	mardi	12	92,00 \$	235	8h45 à 10h45	15 septembre 2020	
	mardi	12	92,00 \$	236	11h00 à 13h00	15 septembre 2020	
	jeudi	12	92,00 \$	465	13h30 à 15h30	17 septembre 2020	
débutant	mercredi	12	109,00 \$	335	10h00 à midi	16 septembre 2020	

Mandala	Patricia Collin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
	mardi	6	56,00 \$	354	13h00 à 15h00	6 octobre 2020	

### ARTS - ÉCRITURE - THÉÂTRE

Aquarelle	Hélène Courville	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
	mercredi	12	143,00 \$	363	13h00 à 15h30	16 septembre 2020	

Aquarelle	René Desmarais	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
	vendredi	12	143,00 \$	517	9h30 à 12h00	18 septembre 2020	

Peinture à l'huile	Pierre Demers	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
	lundi	12	143,00 \$	149	9h00 à 11h30	14 septembre 2020	
	lundi	12	143,00 \$	159	13h00 à 15h30	14 septembre 2020	

Art du papier	Diane Desrosiers	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
début/inter	mardi	10	85,00 \$	277	13h30 à 15h30	6 octobre 2020	

Écriture	Diane Lambin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
Atelier d'écriture	mardi	10	142,00 \$	247	9h30 à 12h00	22 septembre 2020	

**APPRENDRE UNE AUTRE LANGUE**

Espagnol	Maria Mosquera	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
débutant 2e session	mercredi	12	95,00 \$	353	13h00 à 15h00	16 septembre 2020	
avancé 3	mercredi	12	142,00 \$	347	9h00 à 12h00	16 septembre 2020	
avancé 2	jeudi	12	95,00 \$	482	9h45 à 11h45	17 septembre 2020	
intermédiaire 1	jeudi	12	95,00 \$	472	13h00 à 15h00	17 septembre 2020	
débutant 2e session	vendredi	12	95,00 \$	557	12h30 à 14h30	18 septembre 2020	
intermédiaire 3	vendredi	12	95,00 \$	518	9h45 à 11h45	18 septembre 2020	

Espagnol	Eva Cuellar	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
avancé niveau 2	mardi	8	64,00 \$	221	9h30 à 11h30	22 septembre 2020	
intemédiaire 4c	mardi	8	64,00 \$	281	13h30 à 15h30	22 septembre 2020	
avancé niveau 1	mercredi	8	64,00 \$	331	9h30 à 11h30	23 septembre 2020	
avancé niveau 1	jeudi	8	64,00 \$	421	9h30 à 11h30	24 septembre 2020	
avancé niveau 1	jeudi	8	64,00 \$	470	13h30 à 15h30	24 septembre 2020	

INFORMATIQUE avec Johanne Morin	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	détails
					les jeudis	
iCloud /iPhone et iPad	1	20,00 \$	422	9h30 à 11h30	17 septembre 2020	
iPad et iPhone de base	3	60,00 \$	423	9h30 à 11h30	24 septembre 2020	
iPad et iPhone - communication	2	40,00 \$	424	9h30 à 11h30	15 octobre 2020	
iPad et iPhone - les applications	1	20,00 \$	425	9h30 à 11h30	29 octobre 2020	
Votre iPhone (application Téléphone)	1	20,00 \$	426	9h30 à 11h30	5 novembre 2020	

PALET - PÉTANQUE - CURLING							
PALET avec Gaetan Côté	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début		
	vendredi	12	21,00 \$	852	13h00 à 15h30	18 septembre 2020	

DANSE EN LIGNE							
APDEL	Diane Degré	nb de sem.	coût	#cours	heure	date début	
Pratique	mercredi	12	60,00 \$	315	9h30 à 11h30	16 septembre 2020	
Intermédiaire	jeudi	12	67,00 \$	430	9h00 à 11h30	17 septembre 2020	
Initiation	vendredi	12	34,00 \$	512	9h00 à 10h15	18 septembre 2020	
Débutant	vendredi	12	34,00 \$	514	10h30 à 11h45	18 septembre 2020	

<b>UNIDANSE</b>	<b>Claire Ducharme</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
Intermédiaire	mardi	8	42,00 \$	217	10h15 à 11h45	<b>REPORTÉ</b>	

<b>SCRABBLE DUPLICATE</b>	<b>Diane Desrosiers</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	mercredi	12	25,00 \$	837	13h30 à 15h30	16 septembre 2020	

<b>EXERCICES EN PISCINE</b>							
<b>Aquaforme</b>	<b>Val-des-Arbres</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	lundi	9	126,00 \$	1016	10h15 à 11h10	21 septembre 2020	
	lundi	9	126,00 \$	1131	11h30 à 12h25	21 septembre 2020	
	mardi	9	126,00 \$	2016	10h15 à 11h10	22 septembre 2020	
	mercredi	9	126,00 \$	3016	10h15 à 11h10	23 septembre 2020	
	mercredi	9	126,00 \$	3131	11h30 à 12h25	23 septembre 2020	
	jeudi	9	126,00 \$	4016	10h15 à 11h10	24 septembre 2020	
<b>Aquajogging</b>	<b>Val-des-Arbres</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	lundi	9	126,00 \$	1015	10h15 à 11h10	21 septembre 2020	
	lundi	9	126,00 \$	1130	11h30 à 12h25	21 septembre 2020	
	mardi	9	126,00 \$	2015	10h15 à 11h10	22 septembre 2020	
	mercredi	9	126,00 \$	3015	10h15 à 11h10	23 septembre 2020	
	mercredi	9	126,00 \$	3130	11h30 à 12h25	23 septembre 2020	
	jeudi	9	126,00 \$	4015	10h15 à 11h10	24 septembre 2020	

<b>Aquaforme</b>	<b>Du Sablon</b>	<b>nb de sem.</b>	<b>coût</b>	<b>#cours</b>	<b>heure</b>	<b>date début</b>	
	mercredi	12	110,00 \$	3070	10h00 à 11h00	16-sept	
	jeudi	12	110,00 \$	4060	11h00 à 12h00	17 septembre 2020	

<b>LUNDIS "INTELLO"</b>	pour membres seulement	prix	cours	Lundi	début	détails
L'Arctique - d'hier aux enjeux du 21e siècle	L. Banville	40,00 \$	168	13h30 à 15h30	14 septembre 2020	4 sem.
Les autochtones au Québec et au Canada	Louise Pagé	10,00 \$	170	13h30 à 15h30	30 novembre 2020	1 sem.

<b>HISTOIRE DE L'ART</b>	pour membres seulement	prix	cours	Mardi	début	détails
Tois nouvelles enquêtes de Maryse	M. Chevette	33,00 \$	249	13h15 à 15h15	15-22-29 septembre	

<b>DIAPORAMAS</b>	en série pour membres seulement	70,00 \$	279	mardi		
Le Japon	Marc Laberge			13h15 à 15h15	6 octobre 2020	
Berlin, de la mémoire à l'espoir retrouvé	Maryse Chevette			13h15 à 15h15	13 octobre 2020	<b>reporté</b>
L'Acadie	Vincent Arseneau			13h15 à 15h15	20 octobre 2020	<b>reporté</b>
Le Sud-est américain	Alain Benoit			13h15 à 15h15	27 octobre 2020	<b>reporté</b>
La Toscane	Jennifer Doré Dallas			13h15 à 15h15	10 novembre 2020	
La Corse	Richard Fournier			13h15 à 15h15	17 novembre 2020	
				13h15 à 15h15	24 novembre 2020	<b>à venir</b>

<b>JEUDIS MUSIQUE</b>					Début	
La musique au Québec (8 semaines)	C. Villeneuve	64,00 \$	414	9h30 à 12h00	1 octobre 2020	

**L'équipe Lockheed**  
equipelockhead.com

**France Lockheed**  
Courtier immobilier  
Cell.: 514 969.5210  
francelockhead@videotron.ca

**Lisette Lockheed**  
Courtier immobilier  
Cell.: 514 926.3838  
lisettelockhead@videotron.ca

*Clinique Le pied-beau*

**soin et santé des pieds**

**Brigitte Dumas**  
podologue

**Marc Bédard**  
infirmier

tel.450 239 1493      www.cliniquelepiebeau.ca  
4707 boul. des Laurentides, suite 103, Auteuil, Laval ,H7K 3G4

**VOIR... ÊTRE VU !**  
OPTICIENS - OPTOMÉTRISTES

Carte Cadeau\*  
**50\$**

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur

ATTENTION Nouvelle adresse

**3083, boul. de la Concorde Est**  
Laval (QC) H7E 2C1  
450.661.1599

\*Applicable sur lunettes solaires et ophtalmiques avec présentation de cette annonce

**CPA** COMPTABLE PROFESSIONNEL AGRÉÉ

**Marc Talbot CPA inc.**  
Comptable professionnel agréé

Tenue de livres - États financiers  
Impôts personnels et corporatifs

1681, boul. des Laurentides, suite 201, Laval (Québec) H7M 2P3  
Tél.: (450) 667-3450 • Fax: (450) 667-6333





Steve Bouhadana  
Président et expert en croisières  
voyagesteve@gmail.com  
www.tourailles.com

Les Voyages Tour'ailes inc.  
3100, boul. de la Concorde Est  
Suite 50B  
Laval, Québec H7E 2B8  
t. 450 664-2724  
f. 450 664-4237



**Farley**  
& **Farley** NOTAIRES  
Inc.

Me Anne-Catherine Farley LL.M, D.D.N.

600, Montée du Moulin, suite 7 Laval Qc H7A 1Z6  
1595, boulevard Daniel-Johnson, suite 310, Laval, Qc H7V 4C2

Téléphone: 450 665.0380  
Télécopieur: 450 665.0378

[farley@notarius.net](mailto:farley@notarius.net)  
[www.farlevnotaires.com](http://www.farlevnotaires.com)



# Desjardins

## Caisse du Centre et de l'Est de Laval

Un seul numéro pour nous joindre : 450 661-7274

### FORMATION INFORMATIQUE ET BUREAUTIQUE

Ordinateurs - Tablettes - Cellulaires



Johanne Morin | 514-260-3634  
[joetco.ca](http://joetco.ca) | [johanne@joetco.ca](mailto:johanne@joetco.ca)



La vie comme à l'hôtel !  
**514 858-1500**  
**marronniers.com**  
1500, montée Monette, Laval (Québec) H7M 5C9  
Une autre résidence de qualité de la famille Morzadec.

**[co]motion**  
Agitateur de culture

Obtenez de meilleurs prix et de très bonnes places en achetant vos billets de spectacles de la Salle André-Mathieu et du Théâtre Marcellin-Champagnat par l'entremise de la Relance.

**les grands explos**

**Abonnez-vous**  
AU TARIF EXCLUSIF LA RELANCE  
**88\$** seulement  
au lieu de 138 \$ sans abonnement

Pour bénéficier de ce tarif avantageux, contactez-nous au 450 661-4276

**OS** ORCHESTRE  
SYMPHONIQUE  
DE LAVAL  
ALAIN TRUDEL

Une saison 2019-20  
**Éclatée!**

**Abonnement 3 concerts**  
à partir de **150\$**

garantissant les sièges de votre choix.

CHARLES RICHARD-HAMELIN – LE BOLÉRO DE RAVEL – ANTOINE BAREIL – STÉPHANE TÊTREULT – BEETHOVEN ...

Billetterie au 450 978-3666

[ols.qc.ca](http://ols.qc.ca)

**Marc DEMERS**  
Maire de Laval

**Christiane YOAKIM**  
Conseillère municipale  
de Val-des-Arbres

**LAVAL**

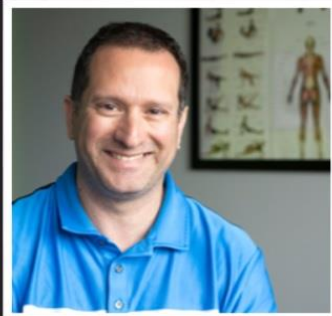
514.245.9878 | [c.yoakim@laval.ca](mailto:c.yoakim@laval.ca)

**Pasquale Fiore**  
Ostéopathe, Massothérapeute, Naturopathe, Infirmier.  
Spécialiste en entraînement personnel

**TAG+MED**

1200 boul. Chomedey, suite 220  
Laval, Qc. H7V 3Z3  
Tél.: (450) 934-4747

[www.cliniquetagmed.com](http://www.cliniquetagmed.com)



# PROGRAMME PRIVILÈGES GROUPE EXCLUSIF aux membres du groupe de loisirs LA RELANCE



**GPL assurance** vous offre des avantages distinctifs pour vos assurances personnelles :

- Jusqu'à 20 % de rabais sur vos primes d'assurance automobile et habitation
- Profitez de franchises à 0 \$ sur vos contrats d'assurance automobile et habitation
- Accumulez des milles de récompense Air Miles<sup>MD</sup>

De plus, en combinant vos assurances automobile et habitation, **GPL assurance** vous offre :

- Une protection de 15000\$ pour les dégâts d'eau gratuitement
- 5000\$ de frais juridiques

Contactez-nous dès maintenant pour obtenir une soumission.

**450 978-4446** [gplassurance.com](http://gplassurance.com)

Vous économiserez en plus de bonifier vos protections d'assurance!

