

Session d'automne 2026 au Pavillon Bois Papineau						
Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Adresses, locaux	Nombre de séances
Anglais	Anglais Débutant Lundi 13h00 - Lydia Borecki	14 septembre 2026	7 décembre 2026	Lundi 13h00 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 010	12
	Anglais Intermédiaire mercredi 10h00 - Lydia Borecki	16 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 010	12
Aquaforme Du Sablon	Aquaforme Du Sablon Jeudi 11h00	14 septembre 2026	17 décembre 2026	Jeudi 11h00 à 11h55	Piscine Centre du Sablon - 755 Chemin du Sablon, Laval	14
	Aquaforme Du Sablon Mercredi 12h00	16 septembre 2026	16 décembre 2026	Mercredi 12h00 à 12h55	Piscine Centre du Sablon - 755 Chemin du Sablon, Laval	14
Aquaforme Val-des-Arbres	Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 10h05	17 septembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Jeudi 11h10	17 septembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 10h05	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 11h10	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 10h05	15 septembre 2026	17 novembre 2026	Mardi 10h05 à 11h00	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Mardi 11h10	15 septembre 2026	17 novembre 2026	Mardi 11h10 à 12h05	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
	Aquaforme Val-des-Arbres Lundi 9h00	14 septembre 2026	23 novembre 2026	Lundi 09h00 à 09h55	Piscine Val-des-Arbres - 1555, boul. St-Martin Est, Laval	10
Aquarelle	Aquarelle Mercredi 13h00 - Martine Leblanc	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
	Aquarelle multi-niveaux jeudi 9h15 - Danielle Forget	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h15 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
Atelier de crochet	Aquarelle niveau avancé - Vendredi 9h00 Martine Leblanc	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
	Atelier de crochet 1" grannies " - lundi 9h30	19 octobre 2026	26 octobre 2026	Lundi 09h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 217	2
Cerveaux actifs	Atelier de crochet 2 " amigurumis des fêtes" - lundi 9h30	23 novembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 09h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 217	2
	Cerveaux actifs - Niveau 1 - Mercredi 09h00 - Manon Baril	9 septembre 2026	18 novembre 2026	Mercredi 09h00 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 218	10
Chorale La Relance	Cerveaux actifs - Niveau 2 - Mercredi 13h00 - Manon Baril	9 septembre 2026	18 novembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 218	10
	Chorale La Relance - jeudi 13h30	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
Danse en ligne avec Gilbert Laniel	Danse en ligne niveau 1 vendredi 9h00 - Gilbert Laniel	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	13
	Danse en ligne niveau 2 vendredi 10h30 - Gilbert Laniel	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 106	13
	Danse en ligne niveau 3 jeudi 9h00 - Gilbert Laniel	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 11h00	Groupe de loisirs La Relance - 106	13
	Danse en ligne pratique mardi 9h30 - Gilbert Laniel	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 09h30 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 106	13
	Danse en ligne Country mercredi 10h15 - Sylvie Couture	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h15 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 006	13
Danse sur chaise	Danse sur chaise - jeudi 11h00	24 septembre 2026	10 décembre 2026	Jeudi 11h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 009	12
Diaporamas - Le monde à découvrir - Mardi 13h15	Diaporama Passeport -2026-2027 - 8 conférences	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	8
	Diaporama 1 - Anghor: L'empire au destin tragique (M. Bradley)	8 septembre 2026	8 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 2 - Pondichéry: la Nouvelle France de l'Asie (M. Bradley)	15 septembre 2026	15 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 3 - Côte -Nord: la route 138 (M. Laberge)	29 septembre 2026	29 septembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 4 - Birmanie: pays de merveilles (M. Laberge)	13 octobre 2026	13 octobre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 5 - Le Japon (F. Tisseur)	27 octobre 2026	27 octobre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 6 - Les pays baltes (M. Laberge)	3 novembre 2026	3 novembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 7 – Amsterdam (P. Gagnon)	10 novembre 2026	10 novembre 2026	Mardi 13h15 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
	Diaporama 8 - Bavière (P. Gagnon)	1 décembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	1
Espagnol	Espagnol débutant 1 - mercredi 9h00 - Maria Mosquera	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 09h30 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
	Espagnol avancé supérieur A - mercredi 13h00 - Maria Mosquera #353	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 16h00	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
	Espagnol avancé supérieur B - jeudi 9h00 - Maria Mosquera #482	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
	Espagnol débutant 4 jeudi 13h00 - Maria Mosquera	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h00 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 109	13

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Adresses, locaux	Nombre de séances
Espagnol de voyage	Espagnol avancé 4 vendredi 9h00 - Maria Mosquera	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
	Espagnol intermédiaire 1 vendredi 12h30 - Maria Mosquera	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 12h30 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
	Espagnol voyage intermédiaire - jeudi 9h00 - Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 09h00 à 11h00	Groupe de loisirs La Relance - 213	13
	Espagnol voyage débutant 2 - jeudi 11h10 Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 11h10 à 12h40	Groupe de loisirs La Relance - 213	13
	Espagnol voyage débutant 1 jeudi 12h45 - Saskia Zurita	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 12h45 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 213	13
Étirements en douceur avec Jean Lamoureux	Étirements Jeudi 14h30 - Jean Lamoureux	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 14h30 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Étirements Lundi 13h15 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h15 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	11
	Étirements Mardi 14h30 - Jean Lamoureux	15 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 14h30 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Étirements Mercredi 14h30 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 14h30 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
Exercices adaptés	Exercices Adaptés Lundi 09h30 - Marie-Claude Renaud	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h30 à 10h30	Groupe de loisirs La Relance - 108	12
	Exercices Adaptés Lundi 10h45 - Marie-Claude Renaud	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h45 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 108	12
	Exercices Adaptés Mercredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 09h30 à 10h30	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
	Exercices Adaptés Mercredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 10h45 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
	Exercices Adaptés Vendredi 09h30 - Marie-Claude Renaud	11 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 09h30 à 10h30	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
	Exercices Adaptés Vendredi 10h45 - Marie-Claude Renaud	11 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 10h45 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
Généalogie	Introduction à la généalogie 1er groupe- jeudi 9h30 à 12h00 - Lynda Beaudriault	10 septembre 2026	24 septembre 2026	Jeudi 09h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 215	3
	Introduction à la généalogie 2e groupe- jeudi 9h30 à 12h00 - Lynda Beaudriault	8 octobre 2026	22 octobre 2026	Jeudi 09h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 215	3
Histoire de l'art	Histoire de l'art Mardi 10h00 - Maryse Chevrette	15 septembre 2026	3 novembre 2026	Mardi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	8
Informatique	Atelier 1 Comment choisir le bon appareil mobile	10 septembre 2026	10 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 2 Intro et prise en main des tablettes	17 septembre 2026	17 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 3 Réglages et paramètres appareils mobiles APPLE	24 septembre 2026	24 septembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 4 Réglages et paramètres appareils mobiles ANDROID	1 octobre 2026	1 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 5 L'univers des applications mobiles	8 octobre 2026	8 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 6 Sécurité sur les appareils mobiles et sur Internet	15 octobre 2026	15 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 7 L'Intelligence artificielle (Android IOS et APPLE)	22 octobre 2026	22 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 8 Transfert des données – partages et synchro appareils	29 octobre 2026	29 octobre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	2
	Atelier 9 Applications pratiques & médias sociaux sur appareils mobiles	5 novembre 2026	5 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 10 Photos et vidéos (Android et IOS, APPLE)	12 novembre 2026	12 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 11 Vos appareils mobiles, une multitude d'usage session 1	19 novembre 2026	19 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
	Atelier 12 Vos appareils mobiles, une multitude d'usage session 2	26 novembre 2026	26 novembre 2026	Jeudi 10h00 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 104	1
Jeu de cartes 500	Jouer au 500 Jeudi 13h30 à 16h30	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 16h30	Groupe de loisirs La Relance - 104	13
	Jouer au 500 - lundi 13h30 à 16h30	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h30 à 16h30	Groupe de loisirs La Relance - 104	11
Mise en forme Énergie avec Marie Sejaan	Mise en forme Énergie Vendredi 10h30- Marie Sejaan	25 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	12
	Mise en forme Énergie Vendredi 9h15 - Marie Sejaan	25 septembre 2026	11 décembre 2026	Vendredi 09h15 à 10h15	Groupe de loisirs La Relance - 006	12
	Mise en forme Jeudi 13h15 - Jean Lamoureux	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h15 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	12

Activité	Nom du groupe	Du	Au	Horaire	Adresses, locaux	Nombre de séances
Mise en forme Vitalité avec Jean Lamoureux	Mise en forme Lundi 10h00 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h00 à 11h00	Groupe de loisirs La Relance - 106	11
	Mise en forme Lundi 11h15 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 11h15 à 12h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	11
	Mise en forme Lundi 14h30 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 14h30 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 106	11
	Mise en forme Lundi 8h45 - Jean Lamoureux	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 08h45 à 09h45	Groupe de loisirs La Relance - 106	11
	Mise en forme Mardi 13h15 - Jean Lamoureux	15 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Mise en forme Mercredi 08h45 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 08h45 à 09h45	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Mise en forme Mercredi 10h00 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 11h00	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Mise en forme Mercredi 11h15 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 11h15 à 12h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
	Mise en forme Mercredi 13h15 - Jean Lamoureux	16 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h15 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 106	12
Mouvements corporels conscients	Mouvements corporels conscients Vendredi 09h00-Sylvie Perron	11 septembre 2026	23 octobre 2026	Vendredi 09h00 à 10h30	Groupe de loisirs La Relance - 213	7
	Mouvements corporels conscients Vendredi 11h00 - Sylvie Perron	11 septembre 2026	23 octobre 2026	Vendredi 11h00 à 12h30	Groupe de loisirs La Relance - 213	7
Palet	Palet (Shuffle board) - André Brisset et co-animateur	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 13h00 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 006	13
Peinture à l'huile	Peinture à l'huile Lundi 13h00 - Réjean Riendeau	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h00 à 15h30	Groupe de loisirs La Relance - 213	13
Pétanque	Pétanque Mercredi 13h00 - N. Aird et D. Gravel	9 septembre 2026	9 décembre 2026	Mercredi 13h00 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	13
Pilates	Pilates jeudi 13h15 - Paul Bertrand	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h15 à 14h30	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
	Pilates Mardi 13h15 - Paul Bertrand	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 13h15 à 14h30	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
	Pilates Mercredi 13h15 - Paul Bertrand	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h15 à 14h30	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
Qi Gong	Qi Gong (débutant) Vendredi 10h30 - Élise Hervatin	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 10h30 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
	Qi Gong Jeudi 13h00 - Élise Hervatin	10 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h00 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
	Qi Gong Lundi 10h45 - Élise Hervatin	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h45 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
	Qi Gong Vendredi 9h00 - Élise Hervatin	11 septembre 2026	4 décembre 2026	Vendredi 09h00 à 10h15	Groupe de loisirs La Relance - 009	13
Scrabble duplicate	Scrabble duplicate Mercredi 13h45 - Diane Desrosiers	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 13h30 à 15h45	Groupe de loisirs La Relance - 104	13
Tai Chi Quan	Tai-Chi Quan 1 - Perfectionnement des 24 pas - Lundi 09h15 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h15 à 10h15	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
	Tai-Chi Quan 3 - 108 Niveau 3 - Lundi 10h30 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 10h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
	Tai-Chi Quan 4 - Perfectionnement des 108 pas - Lundi 13h00 - Jean Lépine	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 13h00 à 14h30	Groupe de loisirs La Relance - 215	13
	Viactive Jeudi 13h30 - Jeanne Bauduin	17 septembre 2026	3 décembre 2026	Jeudi 13h30 à 15h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	12
Viactive	Viactive Lundi 10h30 - Jeanne Bauduin	14 septembre 2026	7 décembre 2026	Lundi 10h30 à 12h00	Groupe de loisirs La Relance - 006	12
	Yoga sur chaise - lundi 13h00 - Diane Roy	14 septembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 13h00 à 14h15	Groupe de loisirs La Relance - 108	10
Yoga sur chaise	Yoga sur chaise - lundi 14h30 - Diane Roy	14 septembre 2026	30 novembre 2026	Lundi 14h30 à 15h45	Groupe de loisirs La Relance - 108	10
Yoga Zen	Yoga Otha Zen Mardi 9h30 - Isabelle Brisson	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 09h30 à 11h00	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
	Yoga Zen débutant Mercredi 10h00 - May Char	9 septembre 2026	2 décembre 2026	Mercredi 10h00 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 108	13
	Yoga Zen Mardi 10h00 - May Char	8 septembre 2026	1 décembre 2026	Mardi 10h00 à 11h45	Groupe de loisirs La Relance - 109	13
Zumba	Zumba faible impact Lundi 9h30 - Christine Lévesque	14 septembre 2026	14 décembre 2026	Lundi 09h30 à 10h30	Groupe de loisirs La Relance - 009	12
	Zumba Gold Jeudi 9h45 - Marie Sejaan	24 septembre 2026	10 décembre 2026	Jeudi 09h45 à 10h45	Groupe de loisirs La Relance - 009	12
	Zumba Gold Mardi 10h30 - Marie Sejaan	22 septembre 2026	8 décembre 2026	Mardi 10h30 à 11h30	Groupe de loisirs La Relance - 009	12
	Zumba Gold Toning Mardi 09h15 - Marie Sejaan	22 septembre 2026	8 décembre 2026	Mardi 09h15 à 10h15	Groupe de loisirs La Relance - 009	12