

LOISIR ACTIF

Activités adultes

Mise en forme 12 semaines

Zumba	130 \$
Lundi 19h à 20h Alexandra Ballinas	
Cardio Tonus	130 \$
Mardi 18h à 19h Christine Burton	
Zumba avec musique 80-90s	130 \$
Mardi 18h30 à 19h30 Maria Victoria Henao	
Zumba Step	130 \$
Mardi 19h à 20h Christine Burton	
Zumba Sentao	130 \$
Mercredi 18h à 19h Christine Burton	
Cardio Percussions (Pound)	130 \$
Mercredi 18h30 à 19h30 Knhr Carrasquel	

Bien-être

Yoga - Lundi	150 \$
Église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur Stéphanie Grégoire	
Yoga matinal	
Lundi 9h30 à 10h30	
Pause midi	
Lundi 12h à 13h	
Yoga Hatha - Lundi	170 \$
Centre Henri-Lemieux Stéphanie Grégoire	
Groupe 1	
Lundi 18h à 19h15	
Groupe 2	
Lundi 19h30 à 20h45	
Tai chi - Lundi	
Église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur Philippe Daviet	
Intermédiaire	130 \$
Lundi 18h à 19h	
Avancé	130 \$
Lundi 19h à 20h	
Tai chi intermédiaire (avec sabre)	65 \$
Lundi 20h à 20h30	
Qi gong débutant	
Centre Henri-Lemieux Mardi 18h à 19h Philippe Daviet	130 \$

LOISIR ACTIF

Activités adultes

Tai chi débutant	130 \$
Mardi 19h à 20h Philippe Daviet	
Yoga sur chaise	150 \$
Mercredi 16h30 à 17h30 Thanya Deshaies	
Essentrics	130 \$
Mercredi 16h30 à 17h30 Martine Deschênes	
Pilates	130 \$
Mercredi 17h30 à 18h30 Martine Deschênes	
Yoga intermédiaire	170 \$
Mercredi 18h à 19h15 Thanya Deshaies	
Yoga - Vendredi	150 \$
Église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur Stéphanie Grégoire	
Yoga sur chaise	
Vendredi 9h30 à 10h30	
Yoga matinal	
Vendredi 10h50 à 11h50	
Pause midi	
Vendredi 12h à 13h	

Activités parent-enfant

Yoga parent-bébé	150 \$
Église Notre-Dame-du-Sacré-Cœur	
Lundi 10h50 à 11h50	
Stéphanie Grégoire	
Zumba parent-enfant 4 ans et +	
Samedi 10h15 à 11h15	130 \$ Duo / 180 \$ Trio
Alexandra Ballinas	

Activités enfants

Artistique 12 semaines	
Danses du monde 6 ans +	
Samedi 11h à 12h	130 \$
Yan Mu	
Dessin débutant 6 ans +	
Samedi 13h à 14h15	150 \$
Carole Charbonneau	
Peinture débutant 6 ans et +	
Samedi 14h30 à 15h45	150 \$
Carole Charbonneau	

LOISIR CULTUREL / SOCIO-ÉDUCATIF

Activités adultes

Langues 12 semaines

Espagnol avancé (En ligne - Zoom)	180 \$
Lundi 17h à 19h Alba Doris Carmacho	
Italien débutant	180 \$
Lundi 17h à 19h Enrico Sonnessa	
Italien intermédiaire	180 \$
Mardi 17 à 19h Stefano Catarsi	
Anglais inter-avancé	180 \$
Jeudi 16h à 18h Peter Storey	
Anglais débutant	180 \$
Jeudi 18h à 20h Peter Storey	
Espagnol débutant	180 \$
Samedi 11h à 13h Melba Alfaro	
Espagnol intermédiaire	180 \$
Samedi 13h15 à 15h15 Melba Alfaro	

Artistique

Dessin Perspective	200 \$
Mardi 18h à 20h Rafaël Gosselin-Thivierge	
Danse Baladi débutant	9 semaines
Mardi 18h à 19h Denise Payment	160 \$
Danse Baladi avancé	9 semaines
Mardi 19h à 21h Troupe Nabilah Danse - Denise Payment	160 \$
Poterie	
Mercredi 18h à 20h Melza Harvey	200 \$
Danse Baladi intermédiaire	9 semaines
Mercredi 19h à 20h30 Denise Payment	160 \$
Scrapbooking	6 semaines
Mercredi 19h à 21h Brigitte Champagne	100 \$
Dessin d'observation	
Jeudi 18h à 20h Rafaël Gosselin-Thivierge	200 \$

Ateliers

Activités familiales

Psychomotricité : Jardin de Pirouette et Cabriole - 10h à 10h50
Enfants 2 à 5 ans avec un adulte
Samedis 24 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril
15 \$ / Duo (1 adulte, 1 enfant) – 20 \$ / Trio (1 adulte, 2 enfants)

Yoga parent-enfant
Samedis 24 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril
Enfants 3 à 6 ans avec un adulte – 11h10 à 12h
Enfants 7 ans + avec un adulte – 13h à 14h
15 \$ / Duo (1 adulte, 1 enfant) – 20 \$ / Trio (1 adulte, 2 enfants)

Gardiennage / secourisme

Prêts à rester seuls!
Être âgé de 9 ans ou plus (ou avoir complété la 3e année)
21 février – 10h à 16h – 55 \$

Gardiens avertis
Être âgé de 11 ans ou plus (ou avoir complété la 5e année)
21 février – 10h à 17h – 60 \$

Inscription : www.secourys.com

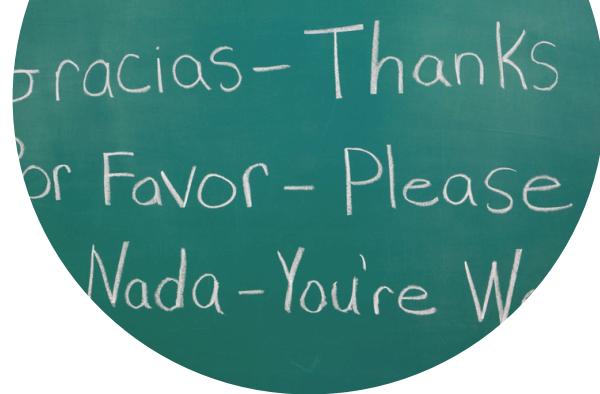
Artistique / éducatif

Prendre soin des plantes d'intérieur
Adulte
22 janvier – 16h15 à 18h15 – 20 \$

Macramé - 11h à 13h
Adulte
24 janvier : Porte-pot suspendu
31 janvier : Porte-courrier mural
7 février : Tapis à bijoux
14 février : Diadème bohème
25 \$

Décoration de gâteaux et cupcakes - 13h30 à 15h30
Saint-Valentin
7 février : Décoration des biscuits, avec glace royale
14 février : Décoration de gâteau, avec fondant
Pâques
28 mars : Décoration des cupcakes, crème au beurre
4 avril : Décoration Jell-O
25 \$

Techniques de fermentation naturelle des aliments
Adulte
5 & 12 mars – 16h15 à 18h15 – 20 \$



Calendrier des activités Hiver 2026

Inscriptions dès le 15 décembre 2025
Session du 12 janvier au 4 avril 2026



Inscrivez-vous au
www.ccchl.ca ou au
514-367-5000

7644 rue Édouard, Montréal // info@ccchl.ca