

LOISIR ACTIF

Activités adultes

Mise en forme 12 semaines

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

Bien-être

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

LOISIR ACTIF

Activités adultes

Tai chi débutant Mardi 19h à 20h Philippe Daviet	130 \$
Yoga sur chaise Mercredi 16h30 à 17h30 Thanya Deshaies	150 \$
Essentrics Mercredi 16h30 à 17h30 Martine Deschênes	130 \$
Pilates Mercredi 17h30 à 18h30 Martine Deschênes	130 \$
Yoga intermédiaire Mercredi 18h à 19h15 Thanya Deshaies	170 \$
Yoga - Vendredi 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	150 \$

Activités parent-enfant

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

Activités enfants

Artistique 12 semaines

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

LOISIR CULTUREL / SOCIO-ÉDUCATIF

Activités adultes

Langues 12 semaines

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

Artistique

Dessin Perspective Mardi 18h à 20h Rafaël Gosselin-Thivierge	200 \$
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

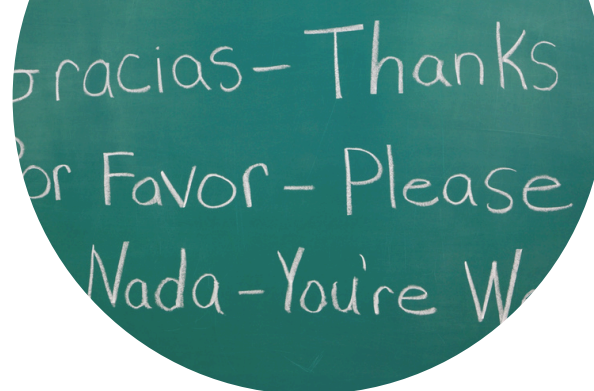
4 avril : Décoration Jell-O

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