

ATELIERS

Adultes

Écriture de lettres - 18h à 21h
Julie Bertrand 25\$
23 avril, 7 et 21 mai

Aquarelle - 19h à 21h
Rafaël Gosselin Thivierge 25\$
28 avril

Fermentation - 16h30 à 18h30
Martha Reyes 25\$
30 avril

Décoration de gâteaux et cupcakes - 13h30 à 16h
Martha Garzon 25\$
2 mai : cupcakes avec fleurs de crème au beurre
10 mai : gâteau de fête des mères, décoré avec papier wafer

Couture manuelle - 19h à 21h
Rafaël Gosselin Thivierge 25\$
12 mai

Horticulture - 16h30 à 18h30
Martha Reyes 25\$
13 mai : Sélection des semences (théorique)
14 mai : Sélection des semences (pratique)
27 mai : Plantation extérieure (théorique)
28 mai : Plantation extérieure (pratique)

Enfants

Grosses têtes d'Henri (7 ans et plus) - 10h à 12h
Rafaël Gosselin Thivierge 25\$/projet*
9, 16, 23 et 30 mai

*Participation aux 4 ateliers obligatoire

Parents-enfants

Fabrication de bijoux en micro-macramé - 13h à 15h
Sylvie Brossard 1 enfant / 15\$
25 avril 2 enfants / 20\$

Psychomotricité : Jardin Pirouette et Cabriole (2 à 5 ans) - 10h15 à 11h15
Stéphanie Grégoire 1 enfant / 15\$
25 avril et 23 mai 2 enfants / 20\$

Yoga en famille (3 à 6 ans) - 11h30 à 12h30
Stéphanie Grégoire 1 enfant / 15\$
25 avril et 23 mai 2 enfants / 20\$

Yoga en famille (7 ans et +) - 13h à 14h
Stéphanie Grégoire 1 enfant / 15\$
25 avril et 23 mai 2 enfants / 20\$

ATELIERS - SUITE

Découverte - Adultes

Cardio percussion (Pound) : unplugged - 14h30 à 15h30
Knhur Carrasquel Gratuit
16 et 30 mai

Secourisme - Enfants

Prêts à rester seuls! (9 à 11 ans) - 10h à 16h
Inscriptions sur : www.secourys.com 55\$
2 mai et 6 juin

Gardiens avertis (12 ans et +) - 10h à 17h
Inscriptions sur : www.secourys.com 60\$
2 mai et 6 juin

COORDONNÉES

- Site web : ccchl.ca
- Numéro de téléphone : 514-367-5000
- Adresse postale : 7644, rue Édouard, LaSalle, H8P 1T3
- Adresse courriel : info@ccchl.ca



@Henri-Lemieux



@Henrilemieux_

En partenariat avec :

Éducation
Québec



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

LaSalle
Montréal



Calendrier des activités

HENRI-LEMIEUX



Printemps 2026

DU 20 AVRIL AU 30 MAI 2026



SESSION DE PRINTEMPS

LUNDI

Espagnol avancé (en ligne)

Alba Doris Carmacho
17h-19h / 90\$

Italien débutant

Enrico Sonnessa
17h-19h / 90\$

Espagnol intermédiaire

Isidra Rosa Araujo
18h-20h / 90\$

Poterie

Melza Harvey
18h-21h / 150\$

Yoga hatha

Stéphanie Grégoire
18h-19h15 / 85\$
19h30-20h45 / 85\$

Zumba

Alejandra Ballinas
19h-20h / 65\$

Église Notre-Dame- du-Sacré-Coeur

Yoga matinal

Stéphanie Grégoire
9h30-10h30 / 75\$

Yoga sur chaise

Stéphanie Grégoire
10h50-11h50 / 75\$

Yoga pause midi

Stéphanie Grégoire
12h-13h / 75\$

Tai chi intermédiaire

(5 semaines)
Philippe Daviet
18h-19h / 55\$

Tai chi avancé

(5 semaines)
Philippe Daviet
19h-20h / 55\$

Tai chi avec sabre

(5 semaines)
Philippe Daviet
20h-20h30 / 30\$

MARDI

Italien intermédiaire

Stefano Catarsi
17h-19h / 90\$

Danse baladi débutant

Denise Payment
18h-19h / 65\$

Qi gong débutant

(5 semaines)
Philippe Daviet
18h-19h / 55\$

Cardio Tonus

(5 semaines)
Christine Burton
18h-19h / 55\$

Espagnol débutant

Isidra Rosa Araujo
18h-20h / 90\$

Zumba musique 80-90s

Maria Victoria Henao
18h30-19h30 / 65\$

Zumba step

(5 semaines)
Christine Burton
19h-20h / 55\$

Tai chi débutant

(5 semaines)
Philippe Daviet
19h-20h / 55\$

Danse baladi avancé

Troupe Nabilah Danse
Denise Payment
19h-21h / 130\$

MERCREDI

Essentrics

Martine Deschênes
16h20-17h20 / 65\$

Yoga sur chaise

Thanya Deshaies
16h30-17h30 / 75\$

Pilates

Martine Deschênes
17h25-18h25 / 65\$

Yoga intermédiaire

Thanya Deshaies
18h-19h15 / 85\$

Cardio percussion (pound)

Knhur Carrasquel
18h30-19h30 / 65\$

Danse baladi intermédiaire

Denise Payment
19h-20h30 / 80\$

Scrapbooking

Brigitte Champagne
19h-21h / 100\$

JEUDI

Anglais inter-avancé

Peter Storey
16h-18h / 90\$

Barre fitness

Claudia Garcia
17h30-18h30 / 65\$

Anglais débutant

Peter Storey
18h-20h / 90\$

Dessin technique : textures, anatomie et stylisation

Rafaël Gosselin Thivierge
18h-20h / 100\$

Étirements

Claudia Garcia
18h30-19h30 / 65\$

Zumba musique 80-90s

Maria Victoria Henao
18h30-19h30 / 65\$

Danse salsa

Carrero Atahualpa
19h-20h30 / 80\$

VENDEDI

Jeu libre avec matériel de motricité (2 à 5 ans)

Stéphanie Grégoire
15h-17h / Gratuit

Église Notre-Dame- du-Sacré-Coeur

Yoga matinal

Stéphanie Grégoire
10h50-11h50 / 75\$

Yoga pause midi

Stéphanie Grégoire
12h-13h / 75\$

SAMEDI

Espagnol débutant

Melba Alfaro
11h-13h / 90\$

Espagnol intermédiaire

Melba Alfaro
13h15-15h15 / 90\$

Enfants

Introduction au ballet

(3 à 5 ans)
Claudia Garcia
10h-11h / 65\$

Danse jazz créative

(6 à 9 ans)
Claudia Garcia
11h-12h / 65\$

Dessin (6 ans et +)

Carole Charbonneau
13h-14h15 / 75\$

Peinture (6 ans et +)

Carole Charbonneau
14h30-15h45 / 75\$

Parents-enfants

Zumba (4 à 6 ans)

Alejandra Ballinas
13h-14h
1 enfant / 60\$
2 enfants / 90\$

Informations

- Inscriptions pour les membres : à partir du 30 mars
- Inscriptions pour tous : à partir du 6 avril
- Jour férié : 18 mai

*Reprise des cours annulés durant la semaine du 1er juin

Formule d'inscription

- À la carte (1 séance)
- En session de 6 semaines

Inscriptions à partir de notre site web,
par téléphone ou en personne

Église Notre-Dame-du-Sacré-Coeur

Adresse postale : 7675 Rue Édouard, LaSalle, H8P 1T5