Loisirs Renaud-Coursol

Programmation Hiver 2023

Ensemble depuis 1973

PLUS DE **120** **ACTIVITÉS** SPORTIVES, CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES DANS VOTRE QUARTIER !

Inscriptions dès le 6 décembre en ligne et par téléphone

Activités pour enfants, adultes et aînés présentées dans les écoles, parcs et centres communautaires près de chez vous ! Plusieurs nouveautés dès janvier.

ÉVÉNEMENTS 2023

Coursol en Neige
5 février, Parc Curé-Coursol

Sortie de Ski
À déterminer

Exposition d'arts
15 avril, Centre Raymond-Fortin

Spectacle de danse
7 mai, Salle Yvon-Hébert

Coursol en Fête – Bazar
10 juin, Parc Curé-Coursol

Grande fête du 50e
26 août 2023, Parc Curé-Coursol

FACEBOOK - INSTAGRAM

Suivez-nous sur les médias sociaux et abonnez-vous au groupe de la communauté Loisirs Renaud-Coursol pour rester branché!

LAVAL

450 933-5274 renaudcoursol.com / renaudcoursol

Arts Adulte

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Aquarelle	Adulte	Lundi 13:00 - 16:00	Hiver	140 $	12	PRC	16 janv.
Atelier libre de peinture	Adulte	Mardi 13:00 - 16:00	Hiver	27 $	10	CCRF	17 janv.
Peinture Nouveau	Adulte	Jeudi 10:00 - 12:00	Hiver	135 $	12	CCSL	19 janv.
Peinture et dessin jour	Adulte	Mercredi 12:30 - 15:00	Hiver	135 $	12	PRC	18 janv.
Peinture et dessin soir	Adulte	Mercredi 19:00 - 21:30	Hiver	135 $	12	PRC	18 janv.
Sculpture sur bois	Adulte	Lundi 13:00 - 15:30	Hiver	150 $	12	CCRF	16 janv.

Arts jeune

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Création 6-9 ans	6 - 9 ans	Mercredi 18:00 - 19:00	Hiver	75 $	12	PRC	18 janv.
Dessin 6-8 ans	6 - 8 ans	Vendredi 17:15 - 18:45	Hiver	85 $	12	CCRF	20 janv.
Peinture et dessin 5-7 ans	5 - 7 ans	Samedi 9:00 - 10:00	Hiver	75 $	12	PRC	21 janv.
Peinture et dessin 8-16 ans	8 - 16 ans	Vendredi 19:00 - 20:30	Hiver	85 $	12	CCRF	20 janv.
Peinture et dessin 8-16 ans	8 - 16 ans	Samedi 10:15 - 11:45	Hiver	85 $	12	PRC	21 janv.

Ateliers

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Atelier gestion du stress Nouveau	16 ans et +	Dimanche 10:00 - 12:00	Hiver	12 $	1	PRC	19 mars

Danses Adulte

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Baladi Intermédiaire	16 ans et +	Mardi 19:45 - 21:00	Hiver	120 $	12	CCSL	17 janv.
Baladi débutant	16 ans et +	Mardi 18:30 - 19:45	Hiver	120 $	12	CCSL	17 janv.
Danse en Ligne Nouveau	Adulte	Mercredi 13:30 - 15:00	Hiver	125 $	12	CCSL	18 janv.
Hip Hop Ado/adulte Nouveau	14 ans et +	Lundi 20:00 - 21:00	Hiver	90 $	12	CCSL	16 janv.

Danses Jeune

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Ballet 5-7	5 - 7 ans	Lundi 18:00 - 19:00	Hiver	75 $	12	CCSL	16 janv.
Ballet 7-10 ans	7 - 10 ans	Samedi 10:00 - 11:00	Hiver	75 $	12	CCSL	21 janv.
Ballet Jazz 7-9 ans	7 - 9 ans	Mardi 18:00 - 19:00	Hiver	75 $	12	CCRF	17 janv.
Ballet Jazz 8-10 ans	8 - 10 ans	Lundi 19:00 - 20:00	Hiver	75 $	12	CCSL	16 janv.
Claquette 8 ans +	8 ans et +	Mardi 19:00 - 20:00	Hiver	75 $	12	CCRF	17 janv.
Contemporain 10 ans +	10 ans et +	Samedi 11:00 - 12:00	Hiver	75 $	12	CCSL	21 janv.
Hip Hop 10-12 ans	10 - 12 ans	Vendredi 20:00 - 21:00	Hiver	75 $	12	PRC	20 janv.
Hip Hop 6-7 ans	6 - 7 ans	Vendredi 18:00 - 19:00	Hiver	75 $	12	PRC	20 janv.
Hip Hop 8-10 ans	8 - 10 ans	Vendredi 19:00 - 20:00	Hiver	75 $	12	PRC	20 janv.
Mini Hip Hop 3-5 ans	3 - 5 ans	Vendredi 17:00 - 18:00	Hiver	75 $	12	PRC	20 janv.
Mini ballet 3-4 ans	3 - 4 ans	Lundi 17:00 - 18:00	Hiver	75 $	12	CCSL	16 janv.

Langues Adulte

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Anglais	Adulte	Jeudi 18:00 - 19:30	Hiver	125 $	12	CCSL	19 janv.
Anglais en virtuel	Adulte	Jeudi 18:00 - 19:30	Hiver	125 $	12	Z	19 janv.
Espagnol Intermédiaire Nouveau	Adulte	Lundi 13:00 - 15:00	Hiver	130 $	12	CCSL	16 janv.
Espagnol débutant	Adulte	Mercredi 18:00 - 19:30	Hiver	125 $	12	CCSL	18 janv.
Espagnol intermédiaire	Adulte	Mercredi 19:30 - 21:00	Hiver	125 $	12	CCSL	18 janv.

Horaires sujets à changement selon l'évolution de la situation et des recommandations de la santé publique.

Langues jeune

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Anglais niveaux 1 et 2	6 - 8 ans	Mardi 17:00 - 18:00	Hiver	75 $	12	CCRF	17 janv.
Anglais niveaux 1 et 2	6 - 8 ans	Samedi 9:00 - 10:00	Hiver	75 $	12	CCSL	21 janv.
Anglais niveaux 3 et 4	8 - 10 ans	Mardi 18:00 - 19:00	Hiver	75 $	12	CCRF	17 janv.
Anglais niveaux 3 et 4	8 - 10 ans	Samedi 10:00 - 11:00	Hiver	75 $	12	CCSL	21 janv.
Anglais niveaux 5 et 6	10 - 12 ans	Mardi 19:00 - 20:00	Hiver	75 $	12	CCRF	17 janv.
Anglais niveaux 5 et 6	10 - 12 ans	Samedi 11:00 - 12:00	Hiver	75 $	12	CCSL	21 janv.
Espagnol ado	13 - 17 ans	Samedi 12:30 - 14:00	Hiver	75 $	12	CCRF	21 janv.
Espagnol jeune débutant 1	7 - 12 ans	Samedi 10:30 - 12:00	Hiver	75 $	12	CCRF	21 janv.
Espagnol jeune débutant 2	7 - 12 ans	Samedi 9:00 - 10:30	Hiver	75 $	12	CCRF	21 janv.

Secourisme

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Gardiens avertis	11 - 15 ans	Dimanche 8:30 - 16:00	Printemps	65 $	1	PRC	14 mai
Prêts à rester seuls	9 - 12 ans	Dimanche 9:00 - 14:30	Printemps	65 $	1	PRC	23 avr.
RCR-DEA Niveau C	15 ans et +	Samedi 8:30 - 14:00	Été	85 $	1	PRC	17 juin

Sports Adulte

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Badminton St-Gilles Nouveau	16 ans et +	Jeudi 19:15 - 21:15	Hiver	65 $	12	ESG	19 janv.
Cardio Circuit à st-Louis Nouveau	16 ans et +	Jeudi 19:30 - 20:30	Hiver	105 $	12	CCSL	19 janv.
Cardio Tonus Douceur à Raymond-Fortin Nouveau	16 ans et +	Lundi 9:30 - 10:30	Hiver	105 $	12	CCRF	16 janv.
Cardio Tonus à Raymond-Fortin Nouveau	16 ans et +	Lundi 10:30 - 11:30	Hiver	105 $	12	CCRF	16 janv.
Cardio Tonus à st-louis Nouveau	16 ans et +	Jeudi 18:30 - 19:30	Hiver	105 $	12	CCSL	19 janv.
Etirements au féminin Nouveau	Adulte	Lundi 10:30 - 11:45	Hiver	110 $	12	CCSL	16 janv.
Etirements au féminin Nouveau	Adulte	Mercredi 10:30 - 11:45	Hiver	110 $	12	CCSL	18 janv.
Etirements au féminin Nouveau	Adulte	Vendredi 10:30 - 11:45	Hiver	110 $	12	CCSL	20 janv.
Etirements avec Céline Nouveau	16 ans et +	Jeudi 13:00 - 14:00	Hiver	105 $	12	PRC	19 janv.
Fit-Forme douceur (Zoom) Nouveau	16 ans et +	Lundi 9:00 - 10:00	Hiver	80 $	13		16 janv.
Fit-Forme douceur (Zoom) Nouveau	16 ans et +	Mercredi 9:00 - 10:00	Hiver	80 $	14	Z	18 janv.
Karate Kyokushin débutant	Adulte	Lundi 18:30 - 19:30	Hiver	100 $	12	PRC	16 janv.
Karate Kyokushin débutant	Adulte	Samedi 9:30 - 10:30	Hiver	100 $	12	PRC	21 janv.
Karate Kyokushin intermédiaire	Adulte	Lundi 19:30 - 20:30	Hiver	100 $	12	PRC	16 janv.
Karate Kyokushin intermédiaire	Adulte	Samedi 10:30 - 11:30	Hiver	100 $	12	PRC	21 janv.
Kendo	Adulte	Lundi 19:00 - 20:30	Hiver	130 $	12	EMV	16 janv.
Kendo	Adulte	Mercredi 19:00 - 20:30	Hiver	130 $	12	EMV	18 janv.
La Voie du Yoga (Zoom) Nouveau	Adulte	Lundi 18:30 - 19:30	Hiver	85 $	12	Z	16 janv.

** Les prix indiqués incluent les taxes pour les activités assujetties aux taxes

Sports Adulte

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Mise en forme PRC	Adulte	Lundi 9:30 - 10:30	Hiver	105 $	12	PRC	16 janv.
Mise en forme PRC	Adulte	Mercredi 9:30 - 10:30	Hiver	105 $	12	PRC	18 janv.
Mise en forme Raymond-Fortin	16 ans et +	Lundi 20:00 - 21:00	Hiver	105 $	12	CCRF	16 janv.
Mise en forme au féminin Nouveau	Adulte	Lundi 9:00 - 10:15	Hiver	110 $	12	CCSL	16 janv.
Mise en forme au féminin Nouveau	Adulte	Mercredi 9:00 - 10:15	Hiver	110 $	12	CCSL	18 janv.
Mise en forme au féminin Nouveau	Adulte	Vendredi 9:00 - 10:15	Hiver	110 $	12	CCSL	20 janv.
Mise en forme douce PRC	Adulte	Lundi 10:30 - 11:30	Hiver	105 $	12	PRC	16 janv.
Mise en forme douce PRC	Adulte	Mercredi 10:30 - 11:30	Hiver	105 $	12	PRC	18 janv.
Pilates Essentiel Nouveau	Adulte	Vendredi 10:00 - 11:00	Hiver	105 $	12	PRC	20 janv.
Power Yoga PRC	16 ans et +	Mercredi 19:10 - 20:25	Hiver	120 $	12	PRC	18 janv.
Qi Gong pour tous	16 ans et +	Mercredi 18:30 - 19:30	Hiver	105 $	12	CCSL	18 janv.
Soccer	15 ans et +	Mercredi 19:30 - 21:00	Hiver	90 $	12	ECI	18 janv.
Tai Chi jour débutant	Adulte	Lundi 13:00 - 14:15	Hiver	120 $	12	CCSL	16 janv.
Tai Chi jour intermédiaire	Adulte	Lundi 14:15 - 15:30	Hiver	120 $	12	CCSL	16 janv.
Tai Chi soir pour tous	Adulte	Mardi 18:30 - 19:45	Hiver	120 $	12	CCSL	17 janv.
Toning silhouette Nouveau	16 ans et +	Lundi 18:00 - 19:00	Hiver	105 $	12	CCRF	16 janv.
Volleyball Coursol	16 ans et +	Lundi 19:00 - 21:00	Hiver	90 $	12	EC	16 janv.
Yoga / Relaxation jour Nouveau	Adulte	Jeudi 10:00 - 11:30	Hiver	120 $	12	CCRF	19 janv.
Yoga Détente et Méditation (Zoom) Nouveau	Adulte	Jeudi 19:30 - 20:30	Hiver	85 $	12	Z	19 janv.
Yoga Hatha Débutant	16 ans et +	Jeudi 18:45 - 19:45	Hiver	105 $	12	CCRF	19 janv.
Yoga Hatha jour	Adulte	Mardi 14:00 - 15:30	Hiver	140 $	12	CCSL	17 janv.
Yoga Hatha soir	16 ans et +	Jeudi 20:00 - 21:00	Hiver	105 $	12	CCRF	19 janv.
Yoga Taoïste Nouveau	16 ans et +	Jeudi 18:30 - 20:00	Hiver	140 $	12	PRC	19 janv.
Yoga débutant PRC	16 ans et +	Mercredi 18:00 - 19:00	Hiver	105 $	12	PRC	18 janv.
Yoga détente PRC	16 ans et +	Mercredi 20:30 - 21:30	Hiver	105 $	12	PRC	18 janv.
Yoga sur chaise (Zoom) Nouveau	Adulte	Jeudi 16:30 - 17:30	Hiver	85 $	12	Z	19 janv.
Zumba CCSL	16 ans et +	Lundi 18:00 - 19:00	Hiver	105 $	12	CCSL	16 janv.
Zumba CCSL	16 ans et +	Mercredi 18:30 - 19:30	Hiver	105 $	12	CCSL	18 janv.
Zumba Week-end Nouveau	16 ans et +	Samedi 10:30 - 11:30	Hiver	105 $	12	CCRF	21 janv.
Zumba avec Mymy	16 ans et +	Jeudi 13:00 - 14:00	Hiver	105 $	12	CCRF	19 janv.
Zumba soir Raymond-Fortin	16 ans et +	Lundi 19:00 - 20:00	Hiver	105 $	12	CCRF	16 janv.

CAMP DE JOUR

Camp LRC en folies!

Relâche scolaire : 26 février 7 au 3 mars

Inscription dès le 30 janvier pour les places au camp d'hiver.

Nous recrutons, envoi ton CV à info@renaudocursol.com

Sports jeune

Activité	Âge / niveau	Horaire	Session	Coût	Cours	Lieu	Début
Hockey Cosom 11-13 ans Nouveau	11 - 13 ans	Jeudi 19:30 - 20:20	Hiver	80 $	12	EMV	19 janv.
Hockey Cosom 8-10 ans Nouveau	8 - 10 ans	Jeudi 18:30 - 19:20	Hiver	80 $	12	EMV	19 janv.
Judo 10-13 deb/inter	10 ans et +	Mercredi 19:00 - 20:00	Hiver	95 $	12	CCRF	18 janv.
Judo 6-13 ans deb/inter	6 - 13 ans	Samedi 10:15 - 11:30	Hiver	115 $	10	CCRF	14 janv.
Judo 6-9 ans debutant	6 - 9 ans	Mercredi 18:00 - 19:00	Hiver	95 $	12	CCRF	18 janv.
Karaté Kyokushin Débutant	6 - 17 ans	Lundi 18:30 - 19:30	Hiver	75 $	12	PRC	16 janv.
Karaté Kyokushin Débutant	6 - 17 ans	Samedi 9:30 - 10:30	Hiver	75 $	12	PRC	21 janv.
Karaté Kyokushin Intermédiaire	6 - 17 ans	Lundi 19:30 - 20:30	Hiver	75 $	12	PRC	16 janv.
Karaté Kyokushin Intermédiaire	6 - 17 ans	Samedi 10:30 - 11:30	Hiver	75 $	12	PRC	21 janv.
Kendo jeune	8 - 17 ans	Lundi 19:00 - 20:30	Hiver	85 $	12	EMV	16 janv.
Kendo jeune	8 - 17 ans	Mercredi 19:00 - 20:30	Hiver	85 $	12	EMV	18 janv.
Mini Karate 4-5 ans	4 - 5 ans	Samedi 11:30 - 12:00	Hiver	55 $	12	PRC	21 janv.
Mini Soccer 5-6 ans	5 - 6 ans	Samedi 9:00 - 10:00	Hiver	60 $	12	ESM	21 janv.
Pré-Judo 4-5 ans + parent	4 - 6 ans	Samedi 9:15 - 10:00	Hiver	75 $	10	CCRF	14 janv.
Soccer performance 10	10 ans	Mercredi 18:00 - 19:00	Hiver	90 $	12	ESV	18 janv.
Soccer performance 11	11 ans	Mercredi 19:00 - 20:00	Hiver	90 $	12	ESV	18 janv.
Soccer récréatif 5-6 ans	5 - 6 ans	Lundi 18:15 - 19:15	Hiver	60 $	12	ECI	16 janv.
Soccer récréatif 10-12 ans	10 - 12 ans	Samedi 11:00 - 12:00	Hiver	60 $	12	ESM	21 janv.
Soccer récréatif 7-9 ans	7 - 9 ans	Jeudi 18:00 - 19:00	Hiver	60 $	12	ESV	19 janv.
Soccer récréatif 7-9 ans	7 - 9 ans	Samedi 10:00 - 11:00	Hiver	60 $	12	ESM	21 janv.
Soccer récréatif 8-10 ans	8 - 10 ans	Mardi 18:15 - 19:15	Hiver	60 $	12	ECI	17 janv.
Soccer technique 7-9 ans	7 - 9 ans	Lundi 19:15 - 20:15	Hiver	70 $	12	ECI	16 janv.
Soccer technique 10-12 ans	10 - 12 ans	Mardi 19:15 - 20:15	Hiver	70 $	12	ECI	17 janv.
Soccer technique 10-12 ans	10 - 12 ans	Jeudi 19:00 - 20:00	Hiver	70 $	12	ESV	19 janv.
Soccer technique 12 ans et plus	12 - 17 ans	Mercredi 18:00 - 19:30	Hiver	90 $	12	ECI	18 janv.

Lieux des nos activités à Laval

CCRF Centre communautaire Raymond-Fortin | 1885 avenue Dumouchel
CCSL Centre Communautaire Saint-Louis | 25 rue Saint-Louis
EC École Coursol | 350 rue Richard, porte #5
ECÎ École de la Cîme | 445 rue de Chartres, porte #3
EMV École Marcel-Vaillancourt | 150 avenue Legrand
ESG École St-Gilles | 226 rue des Alpes, porte #3
ESM École Saint-Maxime | 3680 boulevard Lévesque Ouest
ESV École Simon-Vanier | 1755 avenue Dumouchel, porte #8
PBL Parc Bernard-Landry | 5, avenue du Crochet
PRC Pavillon Renaud-Coursol | 320 rue Richard, porte #2

En 2023, on fête ça en grand!

L'équipe permanente des Loisirs Renaud Coursol est petite, ce qui ne l'empêche pas de voir grand! C'est entouré de personnel compétent, de partenaires et de bénévoles dévoués qu'elle atteint ses objectifs. En 2023, l'organisme situé en plein cœur de Laval, dans les secteurs de Pont-Viau, Laval-des-Rapides et Chomedey, fêtera ses 50 ans d'existence.

Loisirs Renaud-Coursol organise un grand événement afin de souligner le 50e anniversaire de l'organisme.

50 ans Loisirs Renaud·Coursol

Pour cette occasion, une grande fête communautaire sera offerte aux citoyens en août 2023 et plusieurs surprises attendent nos clients tout au long de l'année.

C'est un rendez-vous qu'il ne faut pas manquer !

Courir Ensemble

Les mercredis 18h30
Les samedis 8h45
Lieu: Parc Bernard-Landry

Inscription sur le site de courirensemble.ca

BUREAU ADMINISTRATIF

Centre communautaire
St-Louis-de-Montfort
25, rue St-Louis, bureau 110
Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00
fermé sur l'heure du dîner
Sur rendez-vous !

Abonnez-vous à l'infolettre mensuelle !