



Session hiver

12 semaines → À compter du 10 janvier 2022

Inscription :

Résidents : 13 et 14 décembre • Tous : 15, 16 et 17 décembre

En ligne avec Sport-Plus ou en personne à l'hôtel de ville

- Cliquez pour vous rendre à la programmation, puis choisissez le niveau voulu.
- 25 % de rabais aux inscriptions subséquentes dans la même famille (ne s'applique pas aux non-résidents).
- Non-résidents : frais supplémentaires de 50 % du coût facturé aux résidents.
- Frais de retard (inscription après la période) : 20 \$.
- Aucun remboursement après le 2^e cours, sauf sur présentation d'un billet médical.
- Le passeport vaccinal est exigé aux participants de 13 ans et plus, conformément aux directives gouvernementales.

0-5 ans

PRÉ-DANSE (3 ans)* Samedi, 10 h

PRÉ-DANSE (4 ans)* Dimanche, 10 h

BRICOLAGE (4-6 ans) Samedi, 9 h

NOUVEAU!

5-14 ans

BADMINTON (parent-enfant)

Mardi, 19 h

NOUVEAU!

BASKETBALL (10-14 ans)

Lundi, 18 h 15

BRICOLAGE (4-6 ans)

Samedi, 9 h

NOUVEAU!

BRICOLAGE (7-9 ans)

Samedi, 10 h

NOUVEAU!

COSOM (6-9 ans)

Jeudi, 18 h 30

COSOM (10-14 ans)

Jeudi, 19 h 30

DANSE BALLET JAZZ
(5-8 ans)*

Samedi, 11 h

DANSE HIP-HOP (5-8 ans)*

Dimanche, 11 h

DANSE HIP-HOP (9-12 ans)

Samedi, 13 h

DANSE BALLET
CLASSIQUE (8-12 ans)*

Dimanche, 13 h

DANSE CONTEMPORAINE
(9-12 ans)*

Samedi, 14 h

KIN-BALL (7-9 ans)*

Mardi, 18 h

NOUVEAU!

KIN-BALL (10-13 ans)*

Mardi, 19 h

NOUVEAU!

TAEKWONDO (débutant)

Lundi et mercredi, 18 h

TAEKWONDO
(intermédiaire/avancé)

Lundi et mercredi, 19 h

ZUMBA KIDS

Lundi, 18 h 30

*Prendre note que les cours débiteront dans la semaine du 6 février 2022



15 ans
et +

BADMINTON (libre)	Mardi, 19 h
COSOM (libre)	Mardi, 20 h
DANSE MULTI*	Samedi, 15 h
ESPAGNOL (débutant)	Lundi, 19 h
ESPAGNOL (intermédiaire)	Mercredi, 19 h
ESPAGNOL (avancé)	Mardi, 19 h
JARDINAGE*	Mardi, 19 h
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE	Mercredi, 19 h
PILATES ET ÉTIREMENTS	Jeudi, 9 h 30
PILATES	Mercredi, 20 h
TAEKWONDO (débutant)	Lundi et mercredi, 18 h
TAEKWONDO (intermédiaire/avancé)	Lundi et mercredi, 19 h
VOLLEYBALL (libre)	Mercredi, 20 h
YOGA (90 minutes)	Lundi, 20 h 30
YOGA (90 minutes)	Mardi, 11 h 30
YOGA	Mardi, 17 h 15
YOGA (90 minutes)	Vendredi, 13 h
ZUMBA FITNESS (90 minutes)	Mercredi, 19 h

NOUVEAU!

*Prendre note que les cours débiteront dans la semaine du 6 février 2022



50 ans et +

MISE EN FORME

Mardi, 10 h 30

MISE EN FORME

Vendredi, 12 h

ZUMBA GOLD

Lundi, 19 h 15

65 ans et +

MISE EN FORME

Mercredi, 9 h 30

YOGA (intermédiaire)

Lundi, 9 h 30

YOGA (débutant)

Mercredi, 10 h 45

Conférences et formations

RÉDACTION DE CV POUR ADOS
(préparation à l'entrevue
d'embauche)

9 et 16 février, 18 h 30

DÉMARRER UN POTAGER BIO

23 février, 19 h



Nous recherchons

Le Service des loisirs et de la culture souhaite diversifier son offre d'activités de loisirs afin de répondre à la demande toujours grandissante de ses citoyens.

Conséquemment, la Municipalité recherche des instructeurs ou offres de services pour les activités suivantes :

Dessin/peinture • Pilates/stretching • Parkour • Tabata / HITT • Tai-chi **Surprenez-nous!**



Journée chocolat chaud



5 février dès 12 h, au
parc Jacques-Paquin

→ Passeport vaccinal requis
pour les 13 ans et +

Camp d'hiver

28 février au 4 mars 2022

→ Inscription à compter du 7 février
par la plateforme Sport-plus



Associations sportives – Été 2022

BASEBALL

Association Baseball Mineur
Lac Deux-Montagnes (ABMLDM)

Saison 2022 : inscription à la fin janvier

→ Détails et inscription www.abmldm.org

SOCCER

FC Revolution

Saison 2022 : inscription du 15 décembre au 15 mars

→ Détails et inscription : revolutionfc.ca

FOOTBALL

ARFL

Flag Football intérieur (hiver 2022) – inscription dès maintenant

Football contact (saison régulière 2022) – inscription dès la fin janvier

→ Détails et inscription : www.arfl.com

LA CROSSE

Saison 2022 : inscriptions à la fin janvier

→ Détails : diablolacrosse.ca

Inscription en ligne par la plateforme Sport-Plus

BALLE-MOLLE

Saison 2022 : inscriptions à la fin janvier

→ Détails : www.ballemollesteustache.com

Inscription en ligne par la plateforme Sport-Plus

Vendredi, c'est la folie!

Patinage libre au parc Jacques-Paquin

Faites aller vos patins au rythme des thèmes musicaux choisis pour égayer vos soirées hivernales en plein air! Si le coeur vous en dit, portez des vêtements de circonstance.



Thématiques musicales :

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 7 janvier → Années '50 | 4 février → Latine |
| 14 janvier → Fièvre du disco | 11 février → 100 % québécois |
| 21 janvier → Années '80 | 18 février → Pop de l'heure |
| 28 janvier → Rock | |

Spectacle de Noël

11 décembre, 11 h,
École Rose-des-Vents

→ Passeport vaccinal requis pour les 13 ans et +



Activités libres en gymnase

(GRATUIT, aucune inscription requise!)

PARCOURS ACTIFS	Samedi, 10 h Rose-des-Vents
BADMINTON	Samedi, 13 h Rose-des-Vents
COSOM	Samedi, 13 h Grand-Pommier
ZUMBA	Samedi, 29 janvier, 11 h Grand-Pommier





Heures d'ouverture du temps des fêtes

Le jeudi 23 décembre, la bibliothèque fermera exceptionnellement à 16 h.

Notez que la bibliothèque sera fermée du 24 décembre au 2 janvier inclusivement.

Mardi	13 h à 20 h
Mercredi	13 h à 16 h
Jeudi	13 h à 20 h
Vendredi	13 h à 16 h
Samedi	9 h à 15 h

Prêt de jeux de société

Venez découvrir votre prochain jeu coup de coeur à votre bibliothèque!

Toujours aussi populaire, le prêt de jeux de société vous permet de faire de belles découvertes et de passer de bons moments en famille ou entre amis.

La bibliothèque vous offre une collection de plus de 150 jeux de société, disponible gratuitement. Des nouveautés seront prochainement ajoutées à notre collection.

Ukulélé!

Avec Philippe-Emmanuel David

Samedi 26 mars, à 13 h, à partir de 9 ans

Atelier de groupe pour apprendre les bases de ce petit instrument sympathique, accessible, facile et abordable. Cet atelier est parfait pour ceux et celles qui souhaitent gratter quelques accords, comprendre les bases du rythme et éventuellement s'accompagner à chanter. Le ukulélé est même fourni pour la durée de l'atelier!

→ **Inscription obligatoire, places limitées.**



Heure du conte

Pour les 3 à 6 ans, réservation obligatoire.

Activité qui permettra à votre enfant de découvrir le plaisir de se faire raconter les plus belles histoires et de se laisser transporter dans un monde imaginaire. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux qu'un bricolage!

SPÉCIAL NOËL

Samedi 11 décembre, 9 h 30

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Samedi 12 février, 9 h