

HIVER 2026

Veillez noter qu'il n'y aura aucun cours durant la relâche scolaire, du 1er au 7 mars 2026.
De plus, pour tous les cours offerts entre 15h et 18h, aucun retour au service de garde n'est possible.

| | Activités hebdomadaires | Heure | Âge/Niveau | Lieu | Date de début | Date de fin | Nb. de séances | Tarif | Informations |
|-----------------|---|----------------------|--------------------------|----------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---|
| LUNDI | Santé / Stretching Par Caroline Allaire | 10:45 à 12:00 | 16 ans et + | Salle des érables | 5 janv. | 30 mars. | 12 | 110\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| | Dentelle aux fuseaux Par Mireille Beauchemin | 15h15 à 16h30 | 8-12 ans | Salle des Tournesols | 19 janv. | 1er juin | 8 | 120\$ | Cours : 19 janv., 2 & 16 fév., 9 & 23 mars, 13 avril, 11 mai, 1 ^{er} juin. |
| | Jeu à la caméra / cinéma Par Caroline Bernard | 15h30 à 16h30 | 7-12 ans | Salle communautaire | 12 janv. | 23 mars | 10 | 140\$ | NOUVEAU! |
| | Soccer intérieur Par Daniel Massé | 16h30 à 17h15 | 5-6 ans (2019-2020) | Gymnase | 19 janv. | 23 mars | 8 | 15\$ | HORAIRE CHANGÉ après impression du journal - Pas de cours 26 janv. |
| | Abdos et fesses de fer Par Caroline Allaire | 18 :45 19h45 | 16 ans et + | Salle des érables | 5 janv. | 30 mars | 12 | 110\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| | "Oser se réinventer" Par Charles Perroud | 19h00 à 20h30 | 16 ans et + | Salle tournesol | 12 janv | 23 mars | 10 | 190\$ | NOUVEAU! |
| | Yoga du soir Par Valérie Grenier | 19h30 à 20h30 | 16 ans et + | Salle municipale | 12 janv. | 23 mars | 10 | 125\$ | NOUVEAU! Prévoir tapis de Yoga |
| | Mobilité et stretching Par Caroline Allaire | 19h50 à 20h50 | 16 ans et + | Salle des Érables | 5 janv. | 30 mars | 12 | 110\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| MARDI | Cross-Training Cardio Par Élyse Delage | 6:30 à 7:30 | 14 ans et + | Salle des érables | 27 janv. | 7 avril | 10 | 100\$ | HORAIRE CHANGÉ après impression du journal |
| | Ateliers artisanat/cuisine Par le Cercle de Fermières | 15h15 à 16h30 | 9-12 ans | Salle des Tournesols | 20 janv. | 31 mars | 10 | GRATUIT | NOUVEAU! : ajout de 5 cours de cuisine |
| | Karaté 6-12 ans Par Sensei Sebastian | 16 h00 à 17 h00 | 6-12 ans | Salle des érables | 13 janv. | 24 mars | 10 | 150\$ +92\$ | Uniforme obligatoire |
| | Karaté 3-5 ans Par Sensei Sebastian | 17h00 à 17h30 | 3-5 ans | Salle des érables | 13 janv. | 24 mars | 10 | 150\$ +92\$ | Uniforme obligatoire |
| | Essentrics Par Lucie Lafortune | 19:00 à 20:10 | 16 ans et + | Salle des érables | 6 janv. | 31 mars. | 12 | 150\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| MERCREDI | Vie Active Par Nicole Bouthillier | 9h45 à 11h45 | Pour activer La mobilité | Salle municipale | 14 janv. | 22 avril | 15 | GRATUIT | Inscription auprès des loisirs : (450) 584-2258 poste 4 si pas inscrit à l'automne |
| | Soccer intérieur Par Martin Duclos | 16h30 à 17h30 | 7-8 ans (2017-2018) | Gymnase | 21 janv. | 1er avril | 10 | 15\$ | |
| | Danse country – débutant Par Nathalie Toupin | 18h30 à 19h20 | 12 ans et + | Salle municipale | 7 janv. | 25 mars | 10 | 70\$ | Pas de cours 21 janv. |
| | Danse country- déb. novice Par Nathalie Toupin | 19h20 à 20h10 | 12 ans et + | Salle municipale | 7 janv. | 25 mars | 10 | 70\$ | Pas de cours 21 janv. |
| | Danse country- novice intermédiaire Par Nathalie Toupin | 20h10 à 21h00 | 12 ans et + | Salle municipale | 7 janv. | 25 mars | 10 | 70\$ | Pas de cours 21 janv. |
| | TransForme Par Caroline Allaire | 18h45 à 19h45 | 16 ans et + | Salle des érables | 7 janv. | 1er avril | 12 | 110\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| | PIYO Par Caroline Allaire | 19h50 à 20h50 | 16 ans et + | Salle des érables | 7 janv. | 1er avril | 12 | 110\$ | Prévoir tapis de Yoga |

HIVER 2026

Veillez noter qu'il n'y aura aucun cours durant la relâche scolaire, du 1er au 7 mars 2026.
De plus, pour tous les cours offerts entre 15h et 18h, aucun retour au service de garde n'est possible.

| JEUDI | Soccer intérieur Par Guy Ameha/Rémi Gaudette | 16h30 à 17h30 | 9-10 ans (2015-2016) | Gymnase | 22 janv. | 2 avril | 10 | 15\$ | |
|--|--|------------------|-------------------------|-------------------|--|----------|--|-------|--|
| | Yoga jeunesse Par Valérie Grenier | 16h30 à 17h15 | 5-12ans | Salle des érables | 15 janv. | 26 mars | 10 | 125\$ | |
| | Pickleball Responsable : Jacques Comtois | 18:00 à 19h30 | Tous | Gymnase | 8 janv. | 30 avril | 17 | 35\$ | Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles |
| | Pickleball Responsable : Jacques Comtois | 19:30 à 21h00 | Tous | Gymnase | 8 janv. | 30 avril | 17 | 35\$ | Filets et balles fournis; quelques raquettes de disponibles |
| | Zumba Par Josée Bélisle | 19h00 à 20h00 | 14 ans et + | Salle municipale | 15 janv. | 26 mars | 9 | 90\$ | Pas de cours 29 janv. |
| | Boxe 18h30 Par Ross Alexandre | 18h30 à 19h30 | 7 ans et + | Salle des érables | 8 janv. | 2 avril | 12 | 275\$ | Aucun contact physique |
| | Boxe 19h30 Par Ross Alexandre | 19h30 à 20h30 | 13 ans et + | Salle des érables | 8 janv. | 2 avril | 12 | 275\$ | Aucun contact physique |
| VEND | Fitness semi-privé Par Caroline Allaire | 9h00 à 10h00 | 16 ans et + | Salle des érables | 9 janv. | 27 mars | 11 | 140\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| | Santé / Stretching Par Caroline Allaire | 10h45 à 12h00 | 16 ans et + | Salle des érables | 9 janv. | 27 mars | 11 | 100\$ | Prévoir tapis de Yoga |
| | Djembé (tamtam) Par Éric Lafontaine | 18h00 à 19h10 | 10 ans et + | Salle des érables | 13 mars | 22 mai | 10 | 250\$ | NOUVEAU! Location de djembé possible \$ Pas de cours 3 avril/Essai gratuit 20 fév. |
| Activités à la carte | | Horaire | Âge | Lieu | Date | Tarif | Informations | | |
| Club de lecture Par Annie-Claude Deschênes | | 19h00 à 20h30 | 18 ans et + | Bibliothèque | 27 janvier, 24 février, 24 mars, 28 avril | Gratuit | Moment de lecture, d'échanges et de découvertes dans une ambiance simple et conviviale. | | |