

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 Renel Paquin	16h45 à 17h30	5-6 ans (2019-2020)	Gymnase	19 janv.	23 mars	8	15\$	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.		