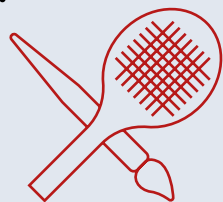


# Programmation




## SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

HIVER 2023



### SPÉCIALISTES RECHERCHÉS !

Afin de bonifier et de diversifier notre offre d'activités de loisirs, nous sommes constamment à la recherche de spécialistes désirant partager leur passion avec la population. Amateurs de tai-chi, de dessin, de cuisine, d'arts visuels ou de quelque activité de mise en forme, sportive ou culturelle, soumettez-nous votre candidature !

 450 472-7310, poste 176 | [c.guillemette@vsmsll.ca](mailto:c.guillemette@vsmsll.ca)

## INSCRIPTION DU 11 AU 22 JANVIER

Résidents : à compter du 11 janvier à 8 h 30

Non-résidents : à compter du 16 janvier à 8 h 30

Début de la session : Semaine du 29 janvier

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

#### COMMENT S'INSCRIRE ?

En ligne : Via la plateforme  Voilà!

En personne : Au centre communautaire situé au 99, rue de la Mairie

HORAIRE :

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

### MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

En ligne : Carte de crédit seulement

En personne : Argent comptant, carte de crédit et paiement direct

### CARTE DU CITOYEN ET DU NON-RÉSIDENT

Afin de pouvoir s'inscrire aux activités, il est nécessaire d'avoir une carte du citoyen valide au moment de l'inscription. Cette carte est gratuite pour tous les résidents.

Les non-résidents doivent se procurer une carte de non-résident au coût annuel de 40 \$. De plus, des frais de 20 \$ par activité s'ajoutent au tarif indiqué à la programmation.

### TARIFICATION FAMILIALE

Lors de l'inscription de plusieurs enfants d'une même famille qui résident à la même adresse ou lorsqu'une même personne s'inscrit à plus d'une activité, une tarification à rabais s'applique. Celle-ci est offerte pour les activités s'adressant aux enfants résidents uniquement. Pour plus de détails, consultez notre site Web dans la section Loisirs et culture.

Pour connaître toutes les modalités d'inscription :  
[vsmsll.ca](http://vsmsll.ca) ▶ Loisirs et culture ▶ Modalités d'inscription

 450 472-7310, poste 145 | [loisirs@vsmsll.ca](mailto:loisirs@vsmsll.ca)

# PROGRAMMATION JEUNESSE

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	TARIF
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	ATELIERS DE CIRQUE	4-6 ANS	SAMEDI • 9 H À 10 H	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	120 \$
	ATELIERS DE CIRQUE	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H 30	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	140 \$
	ATELIERS DE CIRQUE	13 ANS +	SAMEDI • 11 H 30 À 13 H 30	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	170 \$
	HIP HOP 1	5-7 ANS	MERCREDI • 17 H 30 À 18 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	HIP HOP 2	8-11 ANS	MERCREDI • 18 H 40 À 19 H 35	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	HIP HOP 3	12 ANS +	MERCREDI • 19 H 50 À 20 H 45	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 9 H 30 À 10 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 10 H 40 À 11 H 35	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	DANSE CONTEMPORAINE	6-12 ANS	SAMEDI • 11 H 50 À 12 H 45	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	HIP HOP 1	5-7 ANS	SAMEDI • 13 H 15 À 14 H 10	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	KATAG	6-9 ANS	VENDREDI • 18 H 15 À 19 H 15	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	100 \$
	KATAG	10-14 ANS	VENDREDI • 19 H 30 À 20 H 45	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	100 \$
	LASER TAG	11-15 ANS	SAMEDI • 13 H À 14 H 30	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	140 \$
	PARKOUR	<b>NOUVEAU</b> 8-14 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 15 H	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	100 \$
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 8 H 45 À 9 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	170 \$
	MULTISPORTS	4-6 ANS	DIMANCHE • 9 H 30 À 10 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	170 \$
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 10 H 30 À 11 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	170 \$
	MULTISPORTS	6-8 ANS	DIMANCHE • 11 H 15 À 12 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	170 \$
	MINI-TENNIS	6-8 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 14 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	95 \$
	TENNIS DÉBUTANT JUNIOR	9-15 ANS	DIMANCHE • 14 H 30 À 15 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	95 \$
TENNIS INTERMÉDIAIRE JUNIOR	9-15 ANS	DIMANCHE • 15 H 30 À 16 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	95 \$	
ZUMBA KIDS	7-11 ANS	MERCREDI • 19 H 10 À 19 H 55	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	60 \$	

<b>ACTIVITÉS CULTURELLES</b>	PEINTURE	6-11 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	PEINTURE	6-11 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	COURS / CLUB D'ÉCHECS	6-15 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 20 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	105 \$
	THÉÂTRE ET IMPROVISATION	7-9 ANS	DIMANCHE • 10 H À 11 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	THÉÂTRE ET IMPROVISATION	10-12 ANS	DIMANCHE • 11 H 15 À 12 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	TARIF
<b>ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS</b>	KANGOO JUMPS	6-12 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	120 \$
	TENNIS	5-6 ANS	DIMANCHE • 12 H 30 À 13 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	95 \$
	ZUMBA KIDS	4-6 ANS	MERCREDI • 18 H 15 À 19 H	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	60 \$
	BADMINTON	6-12 ANS	MARDI • 18 H 30 À 19 H 30	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	50 \$
	BADMINTON	6-12 ANS	MARDI • 19 H 40 À 20 H 40	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	50 \$
<b>SECOURISME</b>	PRÊT À RESTER SEUL	9-13 ANS	SAMEDI • 9 H À 15 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	45 \$
	PRÊT À RESTER SEUL	9-13 ANS	DIMANCHE • 9 H À 15 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	45 \$
	GARDIEN AVERTI	11-14 ANS	SAMEDI • 8 H 30 À 16 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	GARDIEN AVERTI	11-14 ANS	DIMANCHE • 8 H 30 À 16 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
<b>ATELIERS D'UN JOUR</b>	CRÉATION DE JEUX VIDÉO	9-15 ANS	DIMANCHE • 9 H 30 À 12 H 30	1	VIDÉOCONFÉRENCE	55 \$
	L'ART CLOWNESQUE	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	25 \$
	AUTODÉFENSE NUMÉRIQUE CHEZ LES JEUNES	14-17 ANS	MERCREDI • 18 H À 19 H 15	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	25 \$
	LES PETITS DÉBROUILLARDS : QUEL TEMPS FAIT-IL?	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	LES PETITS DÉBROUILLARDS : LES LIMITES DU CORPS HUMAIN	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	LES PETITS DÉBROUILLARDS : LA MAGIE DE LA SCIENCE	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$

**DÉBUT DE LA SESSION D'HIVER :  
SEMAINE DU 29 JANVIER**



# PROGRAMMATION ADULTES

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	TARIF
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	KANGOO JUMPS	16 ANS +	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	85 \$
	TENNIS DÉBUTANT ADULTE	NOUVEAU LIEU 16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	95 \$
	TENNIS INTERMÉDIAIRE ADULTE	NOUVEAU LIEU 16 ANS +	LUNDI • 21 H À 22 H	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	95 \$
	BADMINTON LIBRE	NOUVEAU LIEU 16 ANS +	MERCREDI • 20 H 15 À 21 H 45	10	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	50 \$
<b>ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE</b>	ZUMBA GOLD TONING	16 ANS +	VENDREDI • 10 H À 11 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	ZUMBA GOLD	16 ANS +	MARDI • 13 H À 14 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	ZUMBA FITNESS	16 ANS +	MERCREDI • 20 H 05 À 21 H 05	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$
	YOGA DOUX	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	MISE EN FORME 50+	50 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	PILATES ÉTIREMENTS	16 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	MISE EN FORME 50+	50 ANS +	MERCREDI • 14 H À 14 H 55	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA FUSION PILATES	16 ANS +	MERCREDI • 15 H À 15 H 55	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA AVEC LISSA	16 ANS +	VENDREDI • 9 H 30 À 10 H 30	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA SUR CHAISE	16 ANS +	VENDREDI • 10 H 30 À 11 H 30	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA MUSCULAIRE	16 ANS +	LUNDI • 18 H 50 À 19 H 50	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	PILATES AU SOL 55 ANS +	NOUVEAU 55 ANS +	MARDI • 10 H 15 À 11 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
	YOGA POSTNATAL (AVEC BÉBÉ)	NOUVEAU 16 ANS +	MARDI • 9 H À 10 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES</b>	PHOTOGRAPHIE DÉBUTANT	16 ANS +	MERCREDI • 19 H À 21 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	100 \$
	PHOTOGRAPHIE INTERMÉDIAIRE	16 ANS +	JEUDI • 19 H À 21 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	100 \$
	INITIATION AU IPAD ET AU IPHONE	NOUVEAU 18 ANS +	MARDI • 10 H À 11 H	4	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
<b>ATELIERS D'UN JOUR</b>	SÉCURITÉ EN LIGNE	16 ANS +	MARDI • 18 H 30 À 20 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	25 \$
	FACEBOOK : COMMENT UTILISER ET SÉCURISER	16 ANS +	MARDI • 18 H 30 À 20 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	25 \$