

# Programmation



## SPORTS, LOISIRS ET CULTURE PRINTEMPS 2023



### CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR


La carte accompagnement loisir permet à la personne en situation de handicap ainsi qu'à son accompagnateur d'avoir accès à différentes activités de loisir et de sport offertes à Sainte-Marthe-sur-le-Lac, et ce, tout à fait gratuitement !

Pour voir la liste des organisations qui sont partenaires, consultez le [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca).



### 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 3 AU 16 AVRIL

Résidents : à compter du 3 avril, à 8 h 30

Non-résidents : à compter du 10 avril, à 8 h 30

Début de la session : semaine du 24 avril

Pour consulter la description détaillée des cours et des ateliers, connectez-vous à la plateforme VOILÀ!, dans la section LOISIRS.

### 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 \$.

### 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, culture et vie communautaire ▶ 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	COÛT	
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	CIRQUE	4-6 ANS	SAMEDI • 9 H À 10 H	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	90 \$	
	CIRQUE	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H 30	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	115 \$	
	CIRQUE	13-18 ANS	SAMEDI • 11 H 30 À 13 H 30	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	140 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	MERCREDI • 17 H 30 À 18 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	HIP HOP 2	8-11 ANS	MERCREDI • 18 H 40 À 19 H 35	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	HIP HOP 3	12 ANS +	MERCREDI • 19 H 50 À 20 H 45	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 9 H 30 À 10 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 10 H 40 À 11 H 35	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	DANSE CONTEMPORAINE	6-12 ANS	SAMEDI • 11 H 50 À 12 H 45	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	SAMEDI • 13 H 15 À 14 H 10	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	KATAG	6-9 ANS	VENDREDI • 18 H 15 À 19 H 15	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$	
	KATAG	10-14 ANS	VENDREDI • 19 H 30 À 20 H 45	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$	
	LASER TAG	11-15 ANS	SAMEDI • 13 H À 14 H 30	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	115 \$	
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 15 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$	
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 15 H 15 À 16 H 45	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$	
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 8 H 45 À 9 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	160 \$	
	MULTISPORTS	4-6 ANS	DIMANCHE • 9 H 30 À 10 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	160 \$	
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 10 H 30 À 11 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	160 \$	
	MULTISPORTS	6-8 ANS	DIMANCHE • 11 H 15 À 12 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	160 \$	
	MINI-TENNIS	6-8 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 14 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$	
TENNIS JUNIOR - DÉBUTANT	9-15 ANS	DIMANCHE • 14 H 30 À 15 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$		
TENNIS JUNIOR - INTERMÉDIAIRE	9-15 ANS	DIMANCHE • 15 H 30 À 16 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$		
SLACK LINE	7-16 ANS	VENDREDI • 18 H À 19 H	8	HORIZON-DU-LAC	140 \$		
SLACK LINE	7-16 ANS	VENDREDI • 19 H À 20 H	8	HORIZON-DU-LAC	140 \$		
<b>ACTIVITÉS CULTURELLES</b>	DESSIN (DIFFÉRENTS MÉDIUMS)	<b>NOUVEAU</b>	6-10 ANS	MERCREDI • 17 H 30 À 18 H 45	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	65 \$
	DESSIN (DIFFÉRENTS MÉDIUMS)	<b>NOUVEAU</b>	11-15 ANS	MERCREDI • 19 H À 20 H 30	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	65 \$
	PEINTURE ACRYLIQUE	<b>NOUVEAU</b>	6-10 ANS	JEUDI • 17 H 30 À 18 H 45	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	65 \$
	INITIATION PEINTURE À L'HUILE	<b>NOUVEAU</b>	11-15 ANS	JEUDI • 19 H À 20 H 30	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	65 \$
	COURS / CLUB D'ÉCHECS		6-15 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 20 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	105 \$

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
<b>ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS</b>	KANGOO JUMPS	6-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	65 \$
	TENNIS	5-6 ANS	DIMANCHE • 12 H 30 À 13 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$
	ZUMBA KIDS	4-6 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 19 H 20	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	50 \$

<b>ATELIERS D'UN JOUR</b>	ORIGAMI FÊTE DES MÈRES (PARENTS-ENFANTS)	6-13 ANS	14 MAI • 9 H À 10 H 15	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	LEGO® MINECRAFT - DONJON	6-13 ANS	14 MAI • 10 H 30 À 11 H 45	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	PETITS DÉBROUILLARDS : GLUE GALACTIQUE	4-8 ANS	20 MAI • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	PETITS DÉBROUILLARDS : OMBRES ET LUMIÈRES	8-12 ANS	3 JUIN • 10 H À 11 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	LEGO® CITY	6-13 ANS	11 JUIN • 15 H À 16 H 15	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	DESSIN MANGA	7-17 ANS	11 JUIN • 16 H 30 À 17 H 45	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	ATELIER CULINAIRE FÊTE DES PÈRES (PARENTS-ENFANTS) RECETTE : BATEAU SUR L'EAU (OEUFS)	3-6 ANS	17 JUIN • 9 H 30 À 10 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$
	ATELIER CULINAIRE FÊTE DES PÈRES RECETTE : WRAP THON ORANGÉ	7-9 ANS	17 JUIN • 11 H À 12 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	15 \$

<b>SECOURISME</b>	GARDIEN AVERTI	11-14 ANS	13 MAI • 8 H 30 À 16 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	65 \$
	PRÊT À RESTER SEUL	9-13 ANS	3 JUIN • 9 H À 15 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$

**DÉBUT DE LA SESSION DU PRINTEMPS :  
SEMAINE DU 24 AVRIL**



# PROGRAMMATION ADULTES

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
<b>ACTIVITÉS SPORTIVES</b>	KANGOO JUMPS	16 ANS +	SAMEDI • 11 H À 12 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	65 \$
	TENNIS DÉBUTANT ADULTE	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	80 \$
	TENNIS INTERMÉDIAIRE ADULTE	16 ANS +	LUNDI • 21 H À 22 H	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	80 \$
	ZUMBA GOLD TONING	16 ANS +	VENDREDI • 10 H À 11 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	ZUMBA GOLD	16 ANS +	MARDI • 13 H À 14 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	ZUMBA FITNESS	16 ANS +	MERCREDI • 19 H 30 À 20 H 30	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	55 \$
	MISE EN FORME 50+	50 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	MISE EN FORME 50+	50 ANS +	MERCREDI • 14 H À 14 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
<b>ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE</b>	YOGA DOUX	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	PILATES ÉTIREMENTS	50 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA FUSION PILATES	16 ANS +	MERCREDI • 15 H À 15 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	VENDREDI • 9 H 30 À 10 H 30	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA SUR CHAISE	16 ANS +	VENDREDI • 10 H 30 À 11 H 30	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA MUSCULAIRE	16 ANS +	LUNDI • 18 H 50 À 19 H 50	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	PILATES AU SOL 55 ANS +	55 ANS +	MARDI • 10 H 15 À 11 H 15	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	YOGA PRÉ OU POSTNATAL (AVEC BÉBÉ)	16 ANS +	MARDI • 9 H À 10 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$