

# PROGRAMMATION



## SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

AUTOMNE 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 28 août au 10 septembre

Résidents : à compter du 28 août, à 8 h 30

Non-résidents : à compter du 4 septembre, à 8 h 30

Début de la session : lundi 18 septembre

### 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 Interac

### 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 \$.

### Tarifification 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	COÛT	
<b>Activités sportives</b>	LASER TAG	11-15 ANS	SAMEDI • 10 H 30 À 12 H	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	140 \$	
	KATAG	6-9 ANS	VENDREDI • 18 H 15 À 19 H 15	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	90 \$	
	KATAG	10-14 ANS	VENDREDI • 19 H 30 À 20 H 45	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	90 \$	
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 15 H	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	115 \$	
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 15 H 15 À 16 H 45	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	115 \$	
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 8 H 45 À 9 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 10 H 30 À 11 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	MULTISPORTS	4-6 ANS	DIMANCHE • 9 H 30 À 10 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	MULTISPORTS	6-8 ANS	DIMANCHE • 11 H 15 À 12 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	ZUMBA KIDS	7-11 ANS	MARDI • 19 H 05 À 19 H 50	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$	
	MINI-TENNIS	6-8 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 14 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	105 \$	
	TENNIS DÉBUTANT	9-15 ANS	DIMANCHE • 14 H 30 À 15 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	105 \$	
	TENNIS INTERMÉDIAIRE	9-15 ANS	DIMANCHE • 15 H 30 À 16 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	105 \$	
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	<b>NOUVEAU</b>	9-15 ANS	SAMEDI • 11 H À 12 H 30	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$
<b>Activités parents-enfants</b>	KANGOO JUMPS PARENT-ENFANT	6-12 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	125 \$	
	ZUMBA KIDS PARENT-ENFANT	4-6 ANS	MARDI • 18 H 15 À 19 H	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$	
	TENNIS PARENT-ENFANT	5-6 ANS	DIMANCHE • 12 H 30 À 13 H 25	10	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	105 \$	
<b>Ateliers d'un jour</b>	ATELIER SCIENTIFIQUE INSECTES ET AUTRES ANTHROPODES	6-12 ANS	7 OCTOBRE • 11 H À 12 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	ATELIER SCIENTIFIQUE GLACE CARBONIQUE	6-12 ANS	7 OCTOBRE • 13 H À 14 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	ATELIER SCIENTIFIQUE POLYMÈRES	6-12 ANS	18 NOVEMBRE • 11 H À 12 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	ATELIER SCIENTIFIQUE RÉACTIONS CHIMIQUES	6-12 ANS	18 NOVEMBRE • 13 H À 14 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	LEGO® TECHNIC LE MONDE DE L'ARCHITECTURE FUTURISTE	9-15 ANS	13 DÉCEMBRE • 18 H 30 À 19 H 45	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
<b>Secourisme</b>	PRÊT À RESTER SEUL	9-13 ANS	21 OCTOBRE • 9 H À 15 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$	
	GARDIENS AVERTIS	11-14 ANS	25 NOVEMBRE • 8 H 30 À 16 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
<b>Activités culturelles</b>	CIRQUE	4-6 ANS	SAMEDI • 9 H À 10 H	10	ÉCOLE LIBERTÉ-JEUNESSE	140 \$	
	CIRQUE	7-12 ANS	SAMEDI • 10 H À 11 H 30	10	ÉCOLE LIBERTÉ-JEUNESSE	160 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	MERCREDI • 17 H 30 À 18 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	82 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	SAMEDI • 13 H 15 À 14 H 10	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	82 \$	
	HIP HOP 2	8-11 ANS	MERCREDI • 18 H 40 À 19 H 35	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	82 \$	
	HIP HOP 3	12 ANS +	MERCREDI • 19 H 50 À 20 H 45	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	82 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 9 H 30 À 10 H 25	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	82 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 10 H 40 À 11 H 35	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	82 \$	
	DANSE CONTEMPORAINE	6-12 ANS	SAMEDI • 11 H 50 À 12 H 45	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	82 \$	
	DANSE CLASSIQUE LYRIQUE	<b>NOUVEAU</b>	7-15 ANS	JEUDI • 17 H 30 À 18 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	82 \$
	PEINTURE ACRYLIQUE	6-11 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$	
	DESSIN (DIFFÉRENTS MÉDIUMS)	6-11 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	70 \$	
	INITIATION À LA PEINTURE À L'HUILE	11-15 ANS	VENDREDI • 18 H 45 À 20 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	90 \$	
	COURS / CLUB D'ÉCHECS	6-15 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 20 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	110 \$	

# PROGRAMMATION ADULTES

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT	
<b>Activités sportives</b>	TENNIS DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	10	ÉCOLE LIBERTÉ-JEUNESSE	105 \$	
	KANGOO JUMPS	16 ANS +	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	85 \$	
<b>Activités de bien-être</b>	ZUMBA GOLD TONING	16 ANS +	VENDREDI • 10 H À 11 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	ZUMBA GOLD	16 ANS +	MARDI • 13 H À 14 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	ZUMBA FITNESS	16 ANS +	MERCREDI • 19 H 30 À 20 H 30	10	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	75 \$	
	YOGA DOUX	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	MISE EN FORME 50+	16 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	MISE EN FORME 50+	16 ANS +	MERCREDI • 13 H À 13 H 55	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	PILATES ÉTIREMENTS	16 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA FUSION PILATES	16 ANS +	MERCREDI • 14 H À 14 H 55	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA HATHA	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA HATHA	16 ANS +	VENDREDI • 9 H 30 À 10 H 30	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA SUR CHAISE	16 ANS +	VENDREDI • 10 H 30 À 11 H 30	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA MUSCULAIRE	16 ANS +	LUNDI • 17 H 45 À 18 H 45	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
	YOGA MUSCULAIRE	16 ANS +	LUNDI • 18 H 50 À 19 H 50	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	75 \$	
<b>Ateliers d'un jour</b>	DÉGUSTATIONS DE VINS (NOUVELLES TENDANCES)	18 ANS +	2 NOVEMBRE • 19 H À 21 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	35 \$	
	FACEBOOK	16 ANS +	14 NOVEMBRE • 18 H 30 À 20 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	35 \$	
	DÉCORATION D'UNE BÛCHE DE NOËL	16 ANS +	23 DÉCEMBRE • 13 H À 16 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	
	DÉCORATION DE 24 MINI-BISCUITS DE L'AVENT	16 ANS +	27 NOVEMBRE • 18 H À 21 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	45 \$	
<b>Activités culturelles</b>	DANSE JAZZ AMALGAME	NOUVEAU	16 ANS +	JEUDI • 18 H 30 À 19 H 30	10	CENTRE COMMUNAUTAIRE	82 \$
	DÉCORATION DE GÂTEAUX	NOUVEAU	16 ANS +	MERCREDI • 18 H À 21 H	4	CENTRE COMMUNAUTAIRE	180 \$
	INITIATION AUX APPAREILS ANDROID	NOUVEAU	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 11 H 30	4	CENTRE COMMUNAUTAIRE	120 \$

## Début de la session d'automne : lundi 18 septembre

Pour consulter la description détaillée des cours et des ateliers, ainsi que le matériel nécessaire, connectez-vous à la plateforme  Voilà!

