

PROGRAMMATION



SPORTS, LOISIRS ET CULTURE PRINTEMPS 2024



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.



SPÉCIALISTES RECHERCHÉS!

Afin de bonifier et de diversifier notre offre d'activités de loisir, 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

Inscription du 3 au 14 avril 2024

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

Non-résidents : à compter du 11 avril, à 8 h 30

Début de la session : lundi 22 avril

Modalités d'inscription

COMMENT S'INSCRIRE?

En ligne : via la plateforme  Voilà!

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

Lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi, de 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 \$.

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 la section Loisirs et culture de notre site Web.

Pour connaître toutes les modalités d'inscription :
vsmsll.ca ▶ Loisirs et culture ▶ Modalités d'inscription

 450 472-7310, poste 145 | loisirs@vsmsll.ca


PROGRAMMATION JEUNESSE

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
Activités culturelles	PEINTURE ACRYLIQUE	6-11 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	PEINTURE À L'HUILE	6-11 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	COURS/CLUB D'ÉCHECS	6-15 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 20 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	110 \$
Activités sportives	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 9 H À 9 H 40	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 10 H À 10 H 40	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 9 H 30 À 10 H 25	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 10 H 40 À 11 H 35	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$
	MULTISPORTS	4-6 ANS	DIMANCHE • 11 H À 11 H 55	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$
	ZUMBA KIDS	PARENTS-ENFANTS 4-6 ANS	MARDI • 18 H 15 À 19 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	55 \$
	TENNIS	PARENTS-ENFANTS 5-6 ANS	DIMANCHE • 12 H 30 À 13 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$
	HIP HOP 1	5-7 ANS	MERCREDI • 18 H À 18 H 55	8	ÉCOLE DES LUCIOLES	70 \$
	HIP HOP 1	5-7 ANS	SAMEDI • 13 H 15 À 14 H 10	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$
	INITIATION AU PICKLEBALL	NOUVEAU 5-10 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	95 \$
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	6-8 ANS	SAMEDI • 14 H 15 À 15 H 15	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	60 \$
	MINI-TENNIS	6-8 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 14 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	85 \$
	KATAG	6-9 ANS	VENDREDI • 18 H 15 À 19 H 15	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$
	DANSE CONTEMPORAINE	6-12 ANS	SAMEDI • 11 H 50 À 12 H 45	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	70 \$
	ZUMBA KIDS	7-11 ANS	MARDI • 19 H 05 À 19 H 50	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	55 \$
	HIP HOP 2	8 ANS +	MERCREDI • 19 H 10 À 20 H 05	8	ÉCOLE DES LUCIOLES	70 \$
	LASER TAG	NOUVEAU GROUPE D'ÂGE 8-12 ANS	SAMEDI • 10 H 30 À 12 H	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	115 \$
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 15 H	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	95 \$
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 15 H 15 À 16 H 45	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	95 \$
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	9-12 ANS	SAMEDI • 13 H À 14 H	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	60 \$
	TENNIS DÉBUTANT	9-15 ANS	DIMANCHE • 14 H 30 À 15 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	85 \$
	TENNIS INTERMÉDIAIRE	9-15 ANS	DIMANCHE • 15 H 30 À 16 H 25	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	85 \$
SPORTS DE RAQUETTE	NOUVEAU 9-16 ANS	MARDI • 18 H À 19 H	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	95 \$	
KATAG	10-14 ANS	VENDREDI • 19 H 30 À 20 H 45	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$	
PICKLEBALL DÉBUTANT	NOUVEAU 10-16 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	95 \$	
Ateliers d'un jour	CULINAIRE GÂTEAU AU FROMAGE CHOCO AÉRO	PARENTS-ENFANTS 2-6 ANS	12 MAI • 9 H 30 À 10 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
	SCIENTIFIQUE • ÉLECTROMAGNÉTISME	6-12 ANS	26 MAI • 9 H À 10 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
	SCIENTIFIQUE • ARBRES ET PLANTES	6-12 ANS	26 MAI • 10 H 30 À 11 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
	BANDE DESSINÉE MANGA • LES NINJAS	6-13 ANS	28 AVRIL • 9 H À 10 H 15	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
	LEGO • CONSTRUCTION CITÉ MINECRAFT	6-13 ANS	28 AVRIL • 10 H 30 À 11 H 45	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
	CULINAIRE GÂTEAU AU FROMAGE CHOCO AÉRO	PARENTS-ENFANTS 7-10 ANS	12 MAI • 11 H À 12 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$
Secourisme	PRÊTS À RESTER SEULS	9-12 ANS	25 MAI • 9 H À 14 H 30	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$
	GARDIENS AVERTIS	11-15 ANS	11 MAI • 8 H 30 À 16 H	1	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$

PROGRAMMATION ADULTES

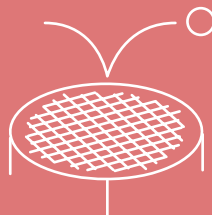
	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
Activités de bien-être et de mise en forme	DANSE CARDIO	16 ANS +	LUNDI • 14 H À 14 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA DOUX	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 20 H 55	8	ÉCOLE DES LUCIOLES	60 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	VENDREDI • 11 H 15 À 12 H 10	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA MUSCULAIRE ET PILATES	16 ANS +	LUNDI • 18 H À 18 H 55	8	ÉCOLE DES LUCIOLES	60 \$
	YOGA MUSCULAIRE ET PILATES	16 ANS +	LUNDI • 19 H À 19 H 55	8	ÉCOLE DES LUCIOLES	60 \$
	YOGA SUR CHAISE	16 ANS +	VENDREDI • 12 H 15 À 13 H 10	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	ZUMBA FITNESS	16 ANS +	MERCREDI • 19 H 30 À 20 H 30	8	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	60 \$
	ZUMBA GOLD TONING	16 ANS +	VENDREDI • 10 H À 11 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	MISE EN FORME	50 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	PILATES ET ÉTIREMENTS	50 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	RESTEZ ACTIFS	55 ANS +	LUNDI • 13 H À 13 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
Tennis	INITIATION	16 ANS +	MARDI • 19 H À 20 H	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	85 \$
	DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE	16 ANS +	MARDI • 20 H 10 À 21 H 10	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	85 \$
	AVANCÉ	NOUVEAU 16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	85 \$
	ENSEIGNEMENT EN SITUATION DE MATCH	16 ANS +	LUNDI • 21 H 10 À 22 H 10	8	ÉCOLE SECONDAIRE LIBERTÉ-JEUNESSE	85 \$

Début de la session du printemps : lundi 22 avril

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



Pratique libre en gymnase



Badminton, spikeball et basketball

Dès le 22 avril, des terrains de badminton, de basketball et de spikeball seront maintenant disponibles **gratuitement** pour la pratique libre.



Badminton familial



École Horizon-du-Lac (3102, rue de l'Église)

Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30 - 3 terrains
Lundi, de 19 h 35 à 20 h 35 - 3 terrains

Notez que ces terrains sont de plus petites dimensions, ils sont donc idéaux pour la famille.

Badminton et spikeball

Une réservation est nécessaire :

- ▷ Réservez votre terrain via  Voilà!
(une réservation par terrain est nécessaire et la carte citoyen doit être valide).
- ▷ Les plages horaires des terrains sont disponibles deux semaines à l'avance sur la plateforme  Voilà!
Les réservations sont possibles jusqu'à la veille de la séance, à midi.
- ▷ Raquettes et volants pour le badminton non inclus.
- ▷ Équipement de spikeball fourni (ballons et mini-trampolines).

Badminton adulte

École Liberté-Jeunesse (2919, boulevard des Promenades)

Mercredi, de 20 h 30 à 21 h 30 - 6 terrains



Spikeball libre

École des Lucioles (320, rue de la Sève)

Mercredi, de 18 h 15 à 19 h 15 - 4 terrains

Basketball

Aucune réservation requise,
présentez-vous simplement à l'heure prévue

- ▷ Un facilitateur sera présent afin de s'assurer du bon fonctionnement des séances.
- ▷ Un maximum de 15 joueurs par terrain sera permis.
- ▷ **Carte du citoyen ou du non-résident valide obligatoire** (à présenter au préposé à l'arrivée).
- ▷ Les ballons sont fournis.



Basketball libre familial | 12 ans et moins*

École Horizon-du-Lac (3102, rue de l'Église)

Samedi, de 14 h 30 à 15 h 30 - 1 terrain

Samedi, de 15 h 30 à 16 h 30 - 1 terrain

Notez que ce terrain est de plus petite dimension. Il est donc idéal pour la famille.

Basketball libre | 13 ans et plus

École Liberté-Jeunesse (2919, boulevard des Promenades)

Dimanche, de 14 h 30 à 15 h 30 - 2 terrains

Dimanche, de 15 h 30 à 16 h 30 - 2 terrains

* Présence d'un parent sur les lieux obligatoire.

Inscription aux sports estivaux



Saviez-vous que la Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac participe à plusieurs protocoles d'entente sportifs avec les autres villes et municipalités avoisinantes? Les inscriptions pour les sports estivaux pour la saison 2024 sont en cours. Pour connaître toutes les modalités d'inscription de nos partenaires, rendez-vous sur leur site Web dès maintenant!

▷ Association de baseball mineur du Lac des Deux-Montagnes - www.abmldm.org



▷ Soccer FC Révolution - www.revolutionfc.ca



▷ Association de balle molle mineure de Saint-Eustache et Boisbriand (Rafales)
Page Facebook : Balle molle softball St-Eustache Boisbriand



▷ Association régionale de football Laurentides - Lanaudière - www.arfll.com



▷ Club d'athlétisme Corsaire-Chaparral - www.corsaire-chaparral.org

