

PROGRAMMATION

Hiver 2025 - Volume 18

LOISIRS · SPORTS · CULTURE



Ville de Mont-Saint-Hilaire



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| Terrains sportifs | 3 |
| Horaire du temps des fêtes | 4 |
| Relâche scolaire | 5 |
| Bibliothèque Armand-Cardinal | 7 |
| Programme d'accompagnement | 9 |
| Enfants | 10 |
| Événements | 11 |
| Programme sports et loisirs pour tous | 13 |
| Cours de loisir | 14 |
| Programmation du Centre aquatique | 19 |
| Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire | 35 |
| La Maison autochtone | 36 |
| Activités loisirs - sports - culture | 37 |
| Bottin des organismes | 51 |

Hôtel de ville

100, rue du Centre-Civique

Pavillon Jordi-Bonet

99, rue du Centre-Civique

Bibliothèque Armand-Cardinal

150, rue du Centre-Civique

Centre aquatique

100, rue du Centre-Civique

450 467-CLIC (2542),
poste 2257
loisirs@villemsh.ca

villemsh.ca

facebook.com/villemontsainthilaire

facebook.com/loisiretculturevillemsh

facebook.com/BibliothequeArmandCardinal

instagram.com/villemsh

TERRAINS SPORTIFS

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Horaire jusqu'au 24 mars

Dimanche : 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

Lundi : 18 h à 19 h 05 (\$)

Vendredi : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

L'horaire régulier est suspendu entre le 23 décembre et le 4 janvier. Consultez l'horaire du temps des Fêtes pour voir les séances offertes de patinage et de hockey libre.

Horaire bonifié lors des congés pédagogiques et de la relâche scolaire

Jeudi 13 février : 12 h à 13 h 20 (\$)

4 au 6 mars : 12 h à 13 h 20 (\$)

TARIFS:

Résident, Beloeil et Otterburn Park

Adulte : 3,50 \$

Enfant : 2 \$

Non-résident

Adulte : 7 \$

Enfant : 4 \$

ABONNEMENT

octobre à mars:

Individuel : 28 \$

Familial : 52 \$

Abonnement réservé aux résidents de Mont-Saint-Hilaire et Beloeil seulement. L'achat d'abonnement se fait exclusivement au centre aquatique.

Port du casque obligatoire pour tous et disponible en prêt au besoin.

BOITE-O-SPORTS HIVERNALE

Afin de vous faire profiter des joies de l'hiver et du plein air en famille, nous offrons le prêt de matériel en pratique libre au chalet de patinoire de la Pommeraie et du parc Michel, selon leurs heures d'ouverture.

- Raquettes
- Ballons divers
- Jouets de neige
- Blocs pour construction de château
- Et bien d'autres !



PENTE À GLISSER

Une pente à glisser est enneigée au parc de la Gare, sur la rue Gilbert-Dionne.

Site en accès libre, de 8 h au coucher du soleil.

Le port du casque est recommandé.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures sont ouvertes selon les conditions météorologiques.

| | Chalet | Éclairage | Hockey | Patinage |
|--|--------|-----------|--------|----------|
| Pommeraie École de la Pommeraie 685, Boul. de Montenach | X | X | X | X |
| Michel École de l'Aquarelle 50, Rue Michel | X | X | X | X |
| Hertel École Au-Fil-de-l'Eau 120, Rue Sainte-Anne | X | X | X | |
| Félix-Racicot | | X | X | |
| Centre-Civique | | X | | X |

BADMINTON LIBRE

du 7 janvier au 2 mai | École Au-Fil-de-l'Eau

Dimanche : 13 h 30 à 16 h 30

Mardi et vendredi : 19 h à 22 h

TARIFS:

Résident
5,75 \$ par terrain

Non-résident
5,75 \$ par terrain
+ 5,75 \$ par personne

Réservation en ligne seulement et présentation d'une pièce d'identité obligatoire sur place.

PICKLEBALL LIBRE

Réservez un terrain et invitez vos amis !

du 11 janvier au 26 avril | École de la Pommeraie

Samedi : 13 h, 14 h et 15 h

RÉSERVATION EN LIGNE SEULEMENT

Résident : à compter de midi, le mercredi précédant l'activité

Beloeil et non-résident : à compter de midi, le jeudi précédant l'activité

TARIFS:

Résident et Beloeil : 5 \$ par heure de jeu (pièce d'identité requise)

Non-résident : 10 \$ par heure de jeu

La personne qui réserve le terrain est responsable d'inviter ses partenaires de jeu. Ceux-ci doivent payer leur frais de jeu sur place par carte de débit ou crédit seulement.

Raquettes et balles disponibles en prêt au besoin.

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES



PATINAGE LIBRE

Complexe sportif Sportscène

23 décembre : 12 h à 13 h 20 (\$)

27 décembre : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

29 décembre : 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

30 décembre : 12 h à 13 h 20 (\$)

3 janvier : 12 h 05 à 12 h 55 (gratuit)

Casque obligatoire.

PATINOIRES EXTÉRIEURES

Horaire bonifié durant le temps des Fêtes, si les conditions météorologiques le permettent.

26 au 30 décembre : 10 h à 22 h

2 au 7 janvier : 10 h à 22 h

.....

HOCKEY LIBRE PARENT-ENFANT 12 ANS ET MOINS

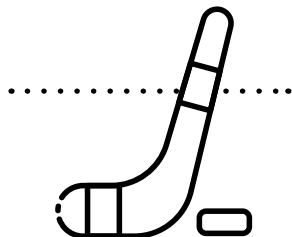
Complexe sportif Sportscène

26 décembre : 12 h à 13 h 20 (\$)

2 janvier : 12 h à 13 h 20 (\$)

Casque, gants et bâton obligatoires.

Il est recommandé au parent d'accompagner l'enfant sur la patinoire, mais non obligatoire.



CENTRE AQUATIQUE (\$)

Les 23-27-28-29-30 décembre et le 3-4-5 janvier

Bain libre d'entraînement : 12 h à 13 h 25

Bain familial : 14 h à 16 h 25

Retour à l'horaire régulier le lundi 6 janvier 2025

BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque sera **fermée les 24-25-26-31 décembre 1^{er} et 2 janvier** puis ouverte les **27-28 et 29 décembre** selon l'horaire régulier.

CAMPS DE JOUR

Du 3 au 7 mars | Inscriptions en ligne à compter du mardi 14 janvier à 18 h

Exclusif aux résidents

Nouveauté! Possibilité de s'inscrire au camp régulier à la journée à compter du 28 janvier à 18 h. Places limitées, premier arrivé, premier servi!

Avant l'inscription :

- Avoir une carte citoyen valide pour le parent-payeur et l'enfant à inscrire ;
- Avoir créé un compte sur la plateforme d'inscription en ligne ;
- Avoir complété la fiche santé de l'enfant.

ÂGE REQUIS

L'enfant doit être âgé de 6 à 12 ans au 30 septembre 2025

Votre enfant fréquente la maternelle 4 ans ? Sachez qu'il est également éligible à fréquenter le camp de jour. Pour l'inscrire, envoyez-nous une preuve de fréquentation scolaire au loisirs@villemsh.ca dès que possible.

CAMP RÉGULIER

24 PLACES DISPONIBLES

Coût : 38 \$ par jour ou 143 \$ pour la semaine

Horaire : Lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Notre équipe d'animateurs se chargera d'organiser une semaine remplie d'activités de tout genre! Du sport et des jeux intérieurs et extérieurs ainsi que des bricolages seront au menu toute la semaine, en plus des activités spéciales de chaque jour :

- **Lundi :** Baignade au centre aquatique
- **Mardi :** Atelier avec un spécialiste du multimédia
- **Mercredi :** Visite à la bibliothèque
- **Jeudi :** Baignade au centre aquatique
- **Vendredi :** Cinéma et popcorn!

À apporter chaque jour :

- Habit de neige ;
- Un lunch froid et 2 collations ;
- Une bouteille d'eau.

CAMP AQUATIQUE

12 PLACES DISPONIBLES

Coût : 215 \$ pour la semaine

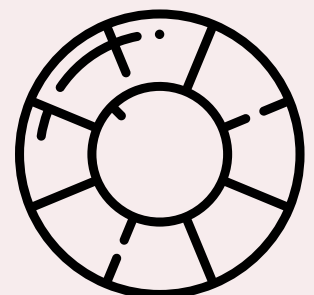
Horaire : Lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30

Lieu : Pavillon Jordi-Bonet

Pour les passionnés de la baignade, ce camp est idéal! Chaque matin, tu pourras dépenser ton énergie à travers une foule d'activités à faire dans l'eau. En après-midi, des jeux et des activités à l'intérieur ou à l'extérieur seront organisés.

À apporter chaque jour :

- Maillot de bain et serviette ;
- Habit de neige ;
- Un lunch froid et 2 collations ;
- Une bouteille d'eau.



ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES

ATELIER DE RÉALITÉ AUGMENTÉE

Âge: 8 à 12 ans

Date: Lundi 3 mars de 9 h à 11 h 30

Coût: 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu: Bibliothèque Armand-Cardinal

Viens découvrir la réalité augmentée en jouant à la bibliothèque et découvrir un robot qui dessine.

ATELIER FULL IMPRO

Âge: 9 à 12 ans

Date: Mardi 4 mars de 9 h à 11 h 30

Coût: 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu: Pavillon Jordi-Bonet

Tu aimes les arts de la scène et mettre à profit ta créativité? Cet atelier d'improvisation te sortira assurément de ta zone de confort!

ATELIER SCIENCES EN FOLIE

Âge: 6 à 9 ans

Date: Mercredi 5 mars de 9 h à 11 h 30

Coût: 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu: Pavillon Jordi-Bonet

Pleins d'expériences scientifiques qui t'aideront à comprendre les forces des éléments qui nous entourent!

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

Âge: 6 à 9 ans

Date: Jeudi 6 mars de 9 h à 11 h 30

Coût: 20 \$ résident / 30 \$ non-résident

Lieu: Pavillon Jordi-Bonet

Viens mettre à profit tes idées créatrices, une foule de bricolages t'attendent!

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS THÉMATIQUES

| RÉSIDENTS | HORAIRE | INSCRIPTIONS |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE | le mardi 14 janvier dès 18 h | en ligne |
| RÉSIDENTS DE BELOEIL | le mardi 21 janvier de 9 h à 20 h | en personne au Centre aquatique |
| POUR TOUS | le mercredi 22 janvier dès 9 h | en ligne |

Pour information ou un soutien technique en lien avec l'inscription, contactez le **450 467-CLIC (2542) poste 2257**

ACTIVITÉS SPORTIVES À FAIRE DURANT LA RELÂCHE

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Complexe sportif Sportscène

Dimanche 2 mars: 14 h 15 à 15 h 35 (\$)

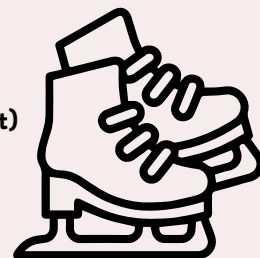
Lundi 3 mars: 18 h à 19 h 05 (\$)

Mardi 4 mars: 12 h à 13 h 30 (\$)

Mercredi 5 mars: 12 h à 13 h 30 (\$)

Jeudi 6 mars: 12 h à 13 h 30 (\$)

Vendredi 7 mars: 12 h à 12 h 55 (gratuit)



PATINOIRES EXTÉRIEURES ET PENTE À GLISSER

Parc de la Gare

Si la météo le permet!

CENTRE AQUATIQUE

La programmation régulière de bain libre est maintenue pendant la relâche.

Bain libre avec structure gonflable.

Lundi au vendredi: 14 h à 16 h 25 (\$)



ENFANTS



6 à 24 mois
4^e MERCREDI DU MOIS
à partir d'octobre
à 9 h 30

Inscription sur le portail de la ville



2 à 3 ans
3^e MERCREDI DU MOIS
à partir d'octobre
à 9 h 30

Inscription sur le portail de la ville



4 à 7 ans
1^{er} MERCREDI DU MOIS
à partir d'octobre
à 18 h 30

Inscription sur le portail de la ville



6 ans et +
3^e SAMEDI MATIN DU MOIS
à partir de septembre
à 10 h 30

***Sans inscription**

Une période de jeux STIAM (sciences, technologies, ingénierie, arts, mathématiques) suivra les contes si la taille du groupe le permet.

Conte de Noël

Pour les enfants de tous les âges

Samedi 30 novembre à 10 h 30

et écriture d'une lettre au Père Noël

Sans inscriptions

ADULTES

CERCLE LITTÉRAIRE
FRANÇOISE-LORANGER

15 janvier

Association des auteurs de la Montérégie :
Isabelle Grégoire et Sandrine Iceta
Vert comme l'enfer

19 février

Georges Beaulieu
La poésie, utile !
(présentation au Quartier, en hiver c'est idéal)

19 mars

Association des auteurs de la Montérégie :
Josée Bournival et Germain Duclos
L'estime de soi

16 avril

Louis-François Dallaire
Cellules grises – Lorsque la retraite devient une prison

21 mai

Mathieu Bélisle
L'espoir, malgré tout

18 juin

Joanne Rochette
Du fleuve et des montagnes : chercher le sens

JOURNÉE DU POÈME À PORTER
EN AVRIL

Date à venir

Venez lire, réciter, chuchoter ou chanter un poème de votre cru ou de votre poète préféré.e. Vous pourrez aussi écrire une carte postale poétique pour laquelle la bibliothèque paiera les frais de port et postera pour vous.

NOUVELLE SÉRIE D'ATELIERS
DE DÉCOUVERTE!

L'informatique vous intimide? Venez vous familiariser avec plusieurs aspects à travers sept différentes formations. Ces formations se tiendront de 9 h à midi aux dates suivantes.

27 janvier *Fonctionnement d'un ordinateur*3 février *Recherches sur le web et sources fiables*10 février *Utilisation du courriel*17 février *Effectuer des transactions en ligne et protéger son identité*24 février *Les médias sociaux*3 mars *Utiliser les services en ligne, dont les services gouvernementaux*10 mars *Développer son autonomie numérique*

Les inscriptions se feront à partir du 7 janvier 2025 au comptoir de la bibliothèque ou par téléphone au 450 467-CLIC (2542) poste 2268

ATELIERS MUSCLEZ VOS MÉNINGES!

Début en mars, date et heure à confirmer

Les inscriptions se feront au comptoir de la bibliothèque, par téléphone ou à bibliotheque@villemsh.ca (Prenez note qu'il y aura des frais de 50 \$ pour les photocopies).

ATELIERS CRICUT

Dès le 21 février, le 3^e vendredi du mois à 18 h 30

L'atelier s'échelonnait sur quatre rencontres.

Inscriptions sur le portail de la ville.

FORMATION IPAD

Dès janvier pour dix semaines, le lundi

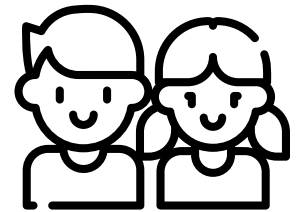
Plus d'information à venir.



CAMPS DE JOUR ÉTÉ 2025

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT EN CAMPS DE JOUR ?

Ce programme permet aux enfants ayant des besoins particuliers de participer aux activités des camps de jour, en bénéficiant du soutien direct d'un accompagnateur. Ce dernier stimule la participation de l'enfant, tout en prenant compte de ses besoins et capacités.



Pour être admissible, l'enfant doit :

- Vivre une situation de handicap ou avoir des besoins particuliers (avec diagnostic ou en processus d'évaluation) ;
- Bénéficier d'un plan d'intervention ou ayant besoin d'un adulte pour :
 - Gérer ses émotions (anxiété, impulsivité, etc.) ;
 - Communiquer ses besoins ;
 - Entrer en relation adéquatement avec ses pairs ;
 - Participer activement à un jeu de groupe ;
 - Comprendre et respecter une consigne ;
 - Répondre à ses besoins d'hygiène, d'alimentation ou de santé.
- Être en âge de fréquenter l'école primaire (maternelle 4 ans à 6^e année) ;
- Être résident de Mont-Saint-Hilaire.

Formulaire à compléter et à envoyer par courriel au loisirs@villemsh.ca avant le 3 février 2025, disponible en ligne à compter du 6 décembre 2024.

ANIMAFÊTE.....

SAMEDI ET DIMANCHE DE 13 H À 15 H 30

ÂGE: 5 À 10 ANS

COÛT: 160 \$ (190 \$ AVEC JEU GONFLABLE)

MAXIMUM 10 ENFANTS

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UNE IDÉE POUR CÉLÉBRER L'ANNIVERSAIRE DE VOTRE ENFANT?

La Ville de Mont-Saint-Hilaire offre un forfait de fête au pavillon Jordi-Bonet. Des activités de tout genre seront organisées par l'un de nos sympathiques animateurs ;

- Sports intérieurs ou extérieurs
- Atelier d'arts plastiques et bricolages
- Jeux de groupe
- Maquillages et bien plus !

L'organisation de la fête sera faite en complicité avec le parent afin de planifier des activités au goût du groupe d'enfants.

NOUVEAUTÉ! Possibilité d'ajouter à votre forfait la location d'un jeu gonflable pour les enfants de 7 ans et moins.

FORAITS DISPONIBLES DE LA MI-JANVIER À LA MI-AVRIL, sous réserve de la disponibilité du personnel

RÉSERVATION : loisirs@villemsh.ca

LE FORFAIT INCLUT :


 La présence d'un animateur pour la durée du forfait

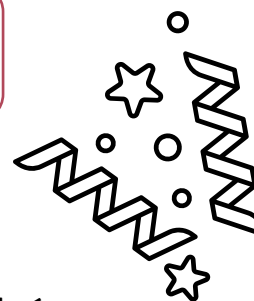
 Vaisselle : ustensiles, serviettes de table, assiettes et verres en carton

 Chapeaux de fête

 Ballons gonflables

 Tatouages temporaires

 Un local pour la dégustation du gâteau et pour la remise des cadeaux (gâteau et breuvages fournis par le parent)



ACTIVITÉS LIBRES EN FAMILLE



LES SAMEDIS DE 9 H À 12 H

11 janvier au 12 avril* - Pavillon Jordi-Bonet

Gratuit

VENEZ VOUS AMUSER AVEC VOS ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS

- Jeux de société
- Jeux gonflables
- Parcours moteur
- Jouets de différentes sortes
- Coin lecture et bien plus !

L'enfant doit être accompagné d'un adulte. Aucune inscription n'est requise et les familles peuvent arriver et repartir au moment désiré.

*** Exceptionnellement la séance est annulée le 22 février**

MISSION NOËL AU PIED DU MONT

Le Père Noël visitera-t-il les foyers de Mont-Saint-Hilaire cette année ? Pour s'assurer de son passage dans notre magnifique ville le jour de Noël, nous vous proposons une foule d'activités pour le convaincre que tous les Hilairemontois méritent sa visite durant la nuit Noël.

ÉTAPE 1

Rédaction d'une lettre au Père Noël !

Afin de se mettre dans l'ambiance festive du temps des Fêtes, les enfants sont invités à la lecture d'un conte par le personnel de la bibliothèque ! S'en suivra la première étape du plan ; l'écriture d'une lettre au Père Noël !

Samedi 30 novembre à 10 h 30
Bibliothèque Armand-Cardinal
Aucune inscription requise

ÉTAPE 3

Rencontre avec les Hilairemontois !

OH OH OH ! Nous avons pris la décision d'inviter Père Noël aux activités libres en famille !

Eh oui, pour la dernière séance de l'automne, profitez des jeux gonflables, des parcours moteurs, de la zone bricolage et lecture, et bien plus ; SURPRISE ! Le Père Noël fera son apparition vers 9h30 ! Après la lecture d'un conte de Noël, les enfants pourront le rencontrer pendant que les parents prendront les plus beaux clichés !

Samedi 7 décembre de 9 h à 12 h
 (Le Père Noël sera présent 9 h 30 à 11 h 30)
Pavillon Jordi-Bonet
Aucune inscription requise

ÉTAPE 5

Atelier de confection de délicieux biscuits !

L'ultime étape pour convaincre le Père Noël consiste en un atelier de confection de biscuit de Noël ! Nos sympathiques animateurs vont enseigner aux enfants comment cuisiner et décorer de délicieux biscuits de Noël ! Ils pourront repartir avec les recettes créées afin d'en offrir au Père Noël !

ÉTAPE 2

Atelier brico-écolo pour décorer la maison !

Père Noël adore les décorations ! Dans cet atelier parent-enfant, vous réaliserez 3 bricolages avec votre enfant en donnant une deuxième vie à des matériaux recyclés ! Tout le matériel nécessaire sera disponible sur place et vous pourrez repartir avec vos créations ! Nul doute que le Père Noël sera ravi de voir vos bricolages lors de son passage à la maison !

Dimanche 1^{er} décembre de 10 h à 11 h
Pavillon Jordi-Bonet
Inscription gratuite et en ligne – places limitées
Clientèle cible : enfants de 3 à 10 ans

*inscription requise uniquement pour l'enfant. Un parent doit accompagner le ou les enfants, spécialement les plus jeunes qui auront besoin d'aide dans la réalisation des bricolages !

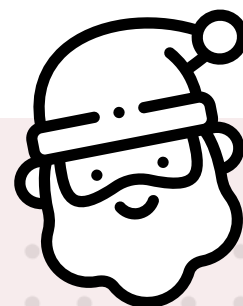
ÉTAPE 4

En connaitre davantage sur les lutins !

Dans ce spectacle intitulé Galette le lutin sans sucre, vous serez plongé dans l'univers de Gaspard, qui après avoir dévoré tous les biscuits du Père Noël, deviendra Galette le lutin sans sucre ! Sa mission première ; former d'autres lutins pour le soir de Noël ! Père Noël sera comblé de savoir que les Hilairemontois connaissent l'histoire de Galette !

Samedi 14 décembre de 10 h à 11 h
Pavillon Jordi-Bonet
Inscription gratuite en ligne
Clientèle cible : enfants de 2 à 10 ans

Samedi 21 décembre de 10 h à 12 h
Pavillon Jordi-Bonet
Inscription gratuite et en ligne – places limitées
Clientèle cible : enfants de 6 à 12 ans



CORRID'ART

du 16 janvier au 17 avril

Aux heures d'ouverture de l'hôtel de ville

Plongez dans l'univers de l'artiste hilairemontaise **Guylaine Boisvert**



Guylaine Boisvert expose ses œuvres dans le Corrid'Art de l'hôtel de ville. L'exposition invite le visiteur à participer activement : chaque toile devient un terrain d'interprétation où chacun est libre d'attribuer un titre, inspiré par sa perception, son analyse et ses émotions du moment.

Ainsi, le spectateur devient un acteur essentiel de l'exposition, le temps d'un regard. Ici, la lumière se pose davantage sur le visiteur que sur l'œuvre elle-même. La toile, telle un prétexte, place l'humain au cœur de l'expérience, révélant un dialogue intime entre l'art et l'émotion.

Forte de son parcours en services éducatifs à l'enfance, Mme Boisvert a enseigné au CÉGEP, accompagné des éducatrices en tant que conseillère pédagogique, co-créé une plateforme pédagogique pour un CPE et occupé des fonctions de gestionnaire. Pour elle, l'observation est un levier puissant pour comprendre et décrire l'environnement. Le jeu, quant à lui, devient un moyen privilégié d'exprimer cette compréhension.

C'est ce regard curieux sur l'inconnu qui alimente son œuvre, guidé par une simple question : « Que vois-tu de ton côté ? »

Après l'exposition, les tableaux et les titres recueillis pourront être partagés sur sa page Facebook, offrant ainsi une seconde vie à ces échanges uniques.



FESTIGLACE 2025

31 janvier, 1^{er} et 2 février | Parc des maires

En collaboration avec le Centre d'arts Tout-à-Fait-D'acc'Art.

Venez admirer les artistes sculpteurs de glace au parc des maires dès le vendredi 31 janvier, et profitez des nombreuses activités sur place durant tout le weekend du 1^{er} et 2 février.

Animations et conte pour enfants, patinoire, musique, breuvages chauds et coin détente, on bouge avec Jean Hébert, spectacle avec : Paulette en raquettes, activité avec l'équipe du Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire, spectacle de Sylvie Legault et Denise-Rachelle Dion et plus encore !

ON BOUGE! — INITIATION AU SNOWSKATE

18 janvier 9 h à 13 h | Pente à glisser du parc de la Gare

Viens découvrir ce sport avec l'équipe d'entraîneurs de Method Skateboard! Discipline encore méconnue, le snowskate est en fait une planche à roulettes, sans les roulettes, qui glisse sur la neige! L'équipe de Method Skateboard sera présente pour animer l'activité et te faire découvrir ce sport dans une ambiance familiale. Ouvert à tous!

Reprise le dimanche 25 janvier de 9 h à 13 h en cas de mauvaise météo.

Matériel en prêt sur place



PROGRAMME SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS



PROGRAMME
SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS

Le service du loisir et de la culture poursuit sa contribution à rendre les sports et loisirs accessibles à tous. En ce sens, le programme sports et loisirs pour tous permet aux résidents à faible revenu d'obtenir gratuitement des places dans certaines activités de la Ville.

Période de dépôt de demande en cours jusqu'au 17 décembre !

NOUVEAUTÉ !

Soucieux de redonner à la communauté, certains organismes du territoire offrent également des places gratuites dans leur activité respective ! La Ville tient à remercier ces organismes qui contribuent à l'accessibilité des sports et loisirs aux résidents à faible revenus.

Amis de la Vallée du Richelieu

Club de judo de la vallée du Richelieu

École de karaté Sankudo

Atelier de ballet classique de St-Hilaire





INSCRIPTIONS

| RÉSIDENTS | HORAIRE | INSCRIPTIONS | INFORMATIONS |
|--|--|---------------------------------|---|
| RÉSIDENTS DE MONT-SAINT-HILAIRE | le mardi 10 décembre dès 18h | en ligne | Pour obtenir un soutien technique ou pour une demande d'information, veuillez écrire à l'adresse loisirs@villemsh.ca ou composer le 450-467-2854 poste 2257 Les activités n'ayant pas un nombre suffisant de participants pourraient être annulées. Dans un tel cas, nous remboursons la totalité des frais d'inscription. |
| RÉSIDENTS DE BELOEIL* | le mardi 17 décembre de 9h à 20h | en personne au centre aquatique | |
| POUR TOUS | le mercredi 18 décembre dès 9h | en ligne | |

* En vertu de l'entente de réciprocité entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, les résidents de Beloeil bénéficient du tarif résident et ont la priorité d'inscription sur les non-résidents

AVANT L'INSCRIPTION

- Avoir créé un compte sur la plateforme en ligne ;
- Avoir en main la Carte citoyen de la personne à inscrire et du parent payeur ;
- Avoir en main une carte de crédit VISA ou MASTERCARD afin d'effectuer le paiement ;
- Remplir le formulaire santé, si l'activité choisie le requiert.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette Politique sur le site Internet de la Ville.

Des frais d'annulation s'appliquent à chaque demande.

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

La Ville offre un rabais aux familles inscrivant 3 enfants et plus aux activités de même nature, dans une même session.

PLATEFORME D'INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription aux activités se fait sur notre plateforme en ligne. Vous pouvez dès maintenant vous créer un compte familial ou individuel si ce n'est déjà fait. Les comptes familiaux doivent être ouverts au nom d'un adulte qui en sera le responsable. Pour activer votre profil, vous devez posséder une Carte citoyen valide et utiliser le numéro abrégé.

CARTE CITOYEN

Si vous ne possédez pas de Carte citoyen pour la personne à inscrire ainsi que pour le parent payeur, veuillez vous présenter avec les documents requis au centre aquatique avant le 10 décembre.

ENFANTS ET ADOS

| ACTIVITÉS | NIVEAU | HORAIRE | LIEU | TARIFS | MATÉRIEL NÉCESSAIRE |
|---|---|--|------------------------------------|---|--|
| COURS DE BASKETBALL 10 COURS | Maternelle, 1 ^{ère} ou 2 ^e année du primaire | Les mardis de 18 h à 19 h du 14 janvier au 25 mars pas de cours le 4 mars | École de la Pommeraiie | Résidents et Beleoil: 148 \$ Non-résidents: 177 \$ | Vêtements de sports et bouteille d'eau |
| Entraîneur d'expérience, Coach Endy fera de toi un passionné du basketball ! Par des exercices ludiques et des simulations de partie, tu développeras tes habiletés motrices. | | | | | |
| COURS DE BASKETBALL 9 COURS | 1 ^{ère} , 2 ^e ou 3 ^e année du secondaire | Les vendredis de 19 h à 20 h du 7 février au 11 avril pas de cours le vendredi 27 février le cours du 20 février est déplacé au jeudi 19 février à 20 h | École secondaire Ozias-Leduc | Résidents et Beleoil: 135 \$ Non-résidents: 162 \$ | Vêtements de sports et bouteille d'eau |
| Que tu aies de l'expérience ou non, ce cours te permettra de peaufiner tes techniques de jeu par le biais d'exercices précis développés par Coach Endy. | | | | | |
| LIGUE RÉCRÉATIVE DE BASKETBALL 10 COURS | 3 ^e ou 4 ^e année du primaire | Les mardis de 19 h à 20 h du 14 janvier au 25 mars pas de cours le 4 mars | École de la Pommeraiie | Résidents et Beleoil: 148 \$ Non-résidents: 177 \$ | Vêtements de sports et bouteille d'eau |
| Bienvenue dans la toute nouvelle ligue récréative de basketball, organisée par Coach Endy ! Cette ligue te propose une formule mixte d'entraînements et de matchs. Une semaine c'est un entraînement, l'autre c'est des matchs ! | | | | | |
| PRÊTS À RESTER SEULS l'enfant doit minimalement avoir 9 ans ou avoir complété sa 3 ^e année du primaire | 9 à 13 ans | Samedi 18 janvier de 8 h 30 à 15 h 30 | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beleoil: 55 \$ Non-résidents: 75 \$ | Lunch froid, collation, crayons et papier |
| Programme de la Croix-Rouge Canadienne. Tu apprendras à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans ta communauté ou à la maison. | | | | | |
| GARDIENS AVERTIS L'enfant doit minimalement avoir 11 ans ou être inscrit à la 6 ^e année du primaire | 11 à 15 ans | Samedi 25 janvier de 8 h 30 à 16 h 30 | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beleoil: 55 \$ Non-résidents: 75 \$ | Lunch froid, collation, crayons et papier, une poupée ou un grand toutou |
| Programme de la Croix-Rouge canadienne. Tu es responsable et digne de confiance ? Tu aimerais pouvoir garder des enfants ? Cette formation te donnera les connaissances et compétences nécessaires pour être un bon gardien averti. | | | | | |

le prix inclut les taxes

ADULTES

| ACTIVITÉS | NIVEAU | HORAIRE | LIEU | TARIFS | MATÉRIEL NÉCESSAIRE |
|--|-------------|---|-------------------------|--|--|
| YOGA DÉBUTANT 10 COURS | 14 ans et + | Les samedis de 9 h à 10 h du 11 janvier au 29 mars pas de cours le 22 février et le 1^{er} mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements adaptés et tapis de sol |
| <p>Ce cours combine les styles hatha et vinyasa de yoga. Laissez-vous guider à travers une série de mouvements plus ou moins cardio qui délient les tensions de la journée et peuvent améliorer la force, la souplesse et l'équilibre global. Vous apprendrez aussi des techniques de respiration, de relaxation et de méditation pour mieux gérer le stress et augmenter votre énergie !</p> <p>Ce cours convient à des personnes cherchant à s'initier au yoga ou à s'offrir une pratique plus en douceur.</p> <p>Enseignante : Jennifer Sunde</p> | | | | | |
| YOGA INTERMÉDIAIRE 10 COURS | 14 ans et + | Les mardis de 19 h à 20 h du 14 janvier au 1^{er} avril pas de cours le 25 février, et le 4 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements adaptés et tapis de sol |
| <p>Ce cours combine les styles hatha et vinyasa de yoga. Laissez-vous guider à travers une série de mouvements plus ou moins cardio qui délient les tensions de la journée et peuvent améliorer la force, la souplesse et l'équilibre global. Vous apprendrez aussi des techniques de respiration, de relaxation et de méditation pour mieux gérer le stress et augmenter votre énergie !</p> <p>Ce cours convient à des personnes relativement en forme et souhaitant progresser à une intensité modérée.</p> <p>Enseignante : Jennifer Sunde</p> | | | | | |
| CARDIO LATINO 12 COURS | 14 ans et + | Les mercredis de 19 h 30 à 20 h 30 du 8 janvier au 2 avril pas de cours le 5 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 124 \$ Non-résidents: 150 \$ Cours à la carte: Résidents et Beloëil: 18 \$ Non-résidents: 22 \$ | Vêtements de sports |
| <p>Venez vous défouler avec Jean Hébert dans une ambiance festive et rythmée! Le cardio latino est un entraînement aérobique complet qui vous donnera l'impression de vous amuser au rythme de différentes danses latines.</p> | | | | | |
| FITNESS 12 COURS | 14 ans et + | Les mercredis de 18 h 30 à 19 h 25 du 8 janvier au 2 avril pas de cours le 5 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 124 \$ Non-résidents: 150 \$ Cours à la carte: Résidents et Beloëil: 18 \$ Non-résidents: 22 \$ | Vêtements de sports et tapis de sol |
| <p>Jean Hébert se fera un plaisir de vous accompagner dans ce cours d'entraînement général. Chaque séance est composée d'exercices visant à tonifier les groupes musculaires et augmenter votre endurance cardio-vasculaire en variant les exercices, sans oublier la séance d'étirements à la fin !</p> | | | | | |

le prix inclut les taxes

| ACTIVITÉS | NIVEAU | HORAIRE | LIEU | TARIFS | MATÉRIEL NÉCESSAIRE |
|---|--|--|-------------------------|---|--|
| ESSETRICS - GROUPE 1 10 COURS | 14 ans et + | Les lundis de 10 h à 11 h du 13 janvier au 24 mars pas de cours le 3 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements de sports et tapis de sol |
| L'Essentrics est un cours axé sur des exercices d'étirements, de renforcement musculaire et d'amélioration de la posture. Les muscles sont sollicités de manière à les tonifier, les allonger et les raffermir par l'enchaînement continu et fluide de mouvements doux. Un bien-être pour votre corps et votre tête. Enseignante : Isabelle Devault | | | | | |
| ESSETRICS - GROUPE 2 10 COURS | 14 ans et + | Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30 du 9 janvier au 20 mars pas de cours le 6 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements de sports et tapis de sol |
| L'Essentrics est un cours axé sur des exercices d'étirements, de renforcement musculaire et d'amélioration de la posture. Les muscles sont sollicités de manière à les tonifier, les allonger et les raffermir par l'enchaînement continu et fluide de mouvements doux. Un bien-être pour votre corps et votre tête. Enseignante : Isabelle Devault | | | | | |
| CARDIO MUSCU 50 ANS ET + 10 COURS ANNULÉ | 50 ans et + | Les lundis de 9 h à 9 h 45 du 13 janvier au 24 mars pas de cours le 3 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements de sports |
| Ce cours est un entraînement complet qui bonifie autant le tonus musculaire que l'endurance cardiovasculaire. Adapté à sa clientèle, il vous fera partir la semaine du bon pied avec des exercices simples et sécuritaires! Enseignante : Isabelle Devault | | | | | |
| STRETCHING / ÉTIREMENTS 10 COURS | 14 ans et + | Les vendredis de 11 h à 12 h du 10 janvier au 21 mars pas de cours le 7 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 110 \$ Non-résidents: 139 \$ | Vêtements de sports et tapis de sol |
| Ce cours vise à améliorer la flexibilité et la souplesse de tous les muscles. Un bien-être pour libérer les tensions musculaires, améliorer la posture et augmenter sa mobilité par le maintien d'une même position pendant plusieurs secondes. Enseignante : Isabelle Devault | | | | | |
| LANGUE ET CULTURE ITALIENNE NIVEAU 1 | Pour tous | Les mardis de 9 h à 11 h du 11 février au 22 avril pas de cours le 3 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 145 \$ Non-résidents: 187 \$ | Matériel pour prise de notes |
| Vous souhaitez acquérir les bases de la langue italienne, que ce soit pour voyager, le travail ou pour le plaisir d'apprendre; ce cours pour débutant vous permettra d'apprendre à la fois la grammaire et le vocabulaire afin de pouvoir faire de courtes interactions simples dans différentes situations du quotidien. Une partie du cours est également dédiée à l'aspect culturel de l'Italie. Enseignante : Martine Vézina | | | | | |
| LANGUE ET CULTURE ITALIENNE NIVEAU CONVERSATION | Avoir complété le niveau 1 ou 2, ou posséder une certaine expérience | Les mercredis de 19 h à 21 h du 12 février au 23 avril pas de cours le 5 mars | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents et Beloëil: 145 \$ Non-résidents: 187 \$ | Matériel pour prise de notes |
| Ce cours s'adresse à ceux et celles ayant complété le niveau 1 ou 2, ou possédant une certaine expérience et qui désirent renforcer les acquis linguistiques, principalement par la conversation. Enseignante : Martine Vézina | | | | | |

le prix inclut les taxes



CONFÉRENCES

| ACTIVITÉS | NIVEAU | HORAIRE | LIEU | TARIFS | MATÉRIEL NÉCESSAIRE |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------|---|---------------------|
| CAFÉ-CONFÉRENCES | | | | | |
| Conférences pour les adultes sur divers sujets de la santé | LA MÉNOPAUSE ET L'OSTÉOPOROSE | Jeudi 12 décembre de 10 h à 11 h | Pavillon Jordi-Bonet | Résidents : 7 \$ par personne Non-résidents : 10 \$ par personne | |
| | GESTION DE LA MÉDICATION | Jeudi 20 février de 10 h à 11 h | | | |
| | LA SANTÉ AU MASCULIN | Jeudi 20 mars de 10 h à 11 h | | | |
| | LES FUITES URINAIRES | Jeudi 17 avril de 10 h à 11 h | | | |
| <p>Membre retraitée de l'ordre des infirmières du Québec et cumulant plus de 30 années de pratique, Martine Vézina vous propose 3 café-conférences d'une heure sur différents thèmes qui touchent la santé. L'objectif est de partager des connaissances pratiques et utiles pour tous.</p> <p style="text-align: center;">Du café sera fourni sur place.</p> | | | | | |

le prix inclut les taxes

CENTRE AQUATIQUE

CARTE CITOYEN

Si vous ne possédez pas de Carte citoyen pour la personne à inscrire ainsi que pour le parent payeur, veuillez vous présenter avec les documents requis au Centre aquatique.

ÂGE REQUIS

Nous vous demandons de respecter l'âge requis pour chacun des cours tel qu'indiqué sur le site d'inscription en ligne. Des frais d'annulation s'appliquent à chaque demande ou lors de changement de cours.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette Politique sur le site Internet de la Ville.

Des frais administratifs sont applicables pour chaque demande.

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE

La Ville offre un rabais aux familles inscrivant 3 enfants et plus aux activités de même nature, dans une même session.

COURS DE NATATION ET DE MISE EN FORME

SESSION DE 9 COURS DE NATATION

10 janvier au
20 mars 2025

SESSION DE 10 COURS DE MISE EN FORME

13 janvier au
28 mars 2025

SESSION DE COURS AVANCÉS POUR DEVENIR SAUVETEUR

5 janvier au
30 mars 2025

Relâche des cours la semaine du 3 au 9 mars 2025 inclusivement.

INSCRIPTIONS



| RÉSIDENTS | HORAIRE | INSCRIPTIONS | INFORMATIONS |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------|--|
| RÉSIDENT DE MONT-SAINT-HILAIRE | 10 décembre à 18 h | en ligne | Pour obtenir un soutien technique ou pour une demande d'information, veuillez écrire à l'adresse loisirs@villemsh.ca ou composer le 450-467-2854 poste 2257 Exceptionnellement, le soir des inscriptions, il faut composer le 0, des réceptionnistes répondront jusqu'à 20 h. Les activités n'ayant pas un nombre suffisant de participants pourraient être annulées. Dans un tel cas, nous remboursons la totalité des frais d'inscription. <small>* en vertu de l'entente de réciprocité sur les activités de loisirs entre la Ville de Mont-Saint-Hilaire et celle de Beloeil, la priorité d'inscription est donnée aux résidents de Beloeil avant l'inscription des non-résidents</small> |
| RÉSIDENT DE BELOEIL | 17 décembre à 9 h | en personne | |
| POUR TOUS | 18 décembre à 9 h | en ligne | |

AVANT L'INSCRIPTION

- Avoir créé un compte sur la plateforme en ligne ;
- Avoir en main la Carte citoyen de la personne à inscrire et du parent payeur ;
- Avoir en main une carte de crédit VISA ou MASTERCARD afin d'effectuer le paiement.

PLATEFORME D'INSCRIPTION EN LIGNE

L'inscription aux activités se fait sur notre plateforme en ligne. Vous pouvez dès maintenant vous créer un compte familial ou individuel si ce n'est déjà fait. Les comptes familiaux doivent être ouverts au nom d'un adulte qui en sera le responsable. Pour activer votre profil, vous devez posséder une Carte citoyen valide et utiliser le numéro abrégé.

PARENT-ENFANT

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|---------------------|--|--|---|
| PARENT-ENFANT 1 (Étoile de mer) | 4 à 12 mois | La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire | Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$ |
| | | | Mercredi - 10 h 30 à 10 h 55 15 janvier au 19 mars | |
| | | | Samedi - 10 h 50 à 11 h 15 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 9 h 30 à 9 h 55 12 janvier au 16 mars | |
| Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 12 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. | | | | |
| PARENT-ENFANT 2 (Canard) | 12 à 24 mois | La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire | Lundi - 10 h 30 à 10 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$ |
| | | | Vendredi - 17 h 15 à 17 h 40 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 8 h à 8 h 25 11 janvier au 15 mars | |
| Ce cours s'adresse aux enfants de 12 à 24 mois afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront à faire des bulles et à se mouiller le visage avec des jeux dans l'eau. | | | | |
| PARENT-ENFANT 3 (Tortue de mer) | 2 à 3 ans | La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire | Lundi - 16 h 45 à 17 h 10 13 janvier au 17 mars | Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$ |
| | | | Vendredi - 17 h 15 à 17 h 40 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 8 h 30 à 8 h 55 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 9 h à 9 h 25 12 janvier au 16 mars | |
| Ce cours s'adresse aux enfants de 2 à 3 ans afin d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Les enfants apprendront la flottabilité, le mouvement et l'entrée dans l'eau. | | | | |

PRÉSCOLAIRE

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|------------------|---|---|--|
| PRÉSCOLAIRE 1 (Loutre) | 3 à 5 ans | La présence d'un parent dans l'eau est obligatoire lors des premiers cours. | Lundi - 17 h 20 à 17 h 45 13 janvier au 17 mars Lundi - 17 h 55 à 18 h 20 13 janvier au 17 mars Vendredi - 17 h 45 à 18 h 10 10 janvier au 14 mars Samedi - 9 h 05 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars Samedi - 11 h 25 à 11 h 50 11 janvier au 15 mars Dimanche - 10 h à 10 h 25 12 janvier au 16 mars | Résident : 90 \$ Non-résident 180 \$ |
| Les enfants exploreront les entrées et les sorties de l'eau peu profonde. Ils apprendront à glisser, flotter sur le dos et sur le ventre en utilisant un objet flottant. | | | | |
| PRÉSCOLAIRE 2 (Salamandre) | 3 à 5 ans | Avoir réussi Préscolaire 1 | Lundi - 17 h à 17 h 40 13 janvier au 17 mars Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars Samedi - 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars Samedi - 11 h à 11 h 40 11 janvier au 15 mars Dimanche - 9 h à 9 h 40 12 janvier au 16 mars Dimanche - 10 h 35 à 11 h 15 12 janvier au 16 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| Les enfants apprendront l'immersion, l'expiration sous l'eau, le saut dans l'eau jusqu'à la poitrine en portant un objet flottant. Ils explorent les glissements sur le ventre et le dos. Cours sans parent. Le ballon dorsal est requis. | | | | |

PRÉSCOLAIRE

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|--|------------------|----------------------------|---|--|
| PRÉSCOLAIRE 3 (Poisson-lune) | 3 à 5 ans | Avoir réussi Préscolaire 2 | Lundi - 17 h 45 à 18 h 25 13 janvier au 17 mars Vendredi - 17 h 20 à 18 h 10 janvier au 14 mars Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| Les enfants se familiariseront avec des courtes distances de battement de jambes sur le ventre et sur le dos. Ils seront capables de ramasser des objets dans l'eau jusqu'à la taille et d'utiliser leur objet flottant pour sauter et rouler dans la partie profonde. Le ballon dorsal est requis. Cours sans parent. | | | | |
| PRÉSCOLAIRE 4 (Crocodile) | 3 à 5 ans | Avoir réussi Préscolaire 3 | Lundi - 17 h 20 à 18 h 13 janvier au 17 mars Lundi - 18 h 30 à 19 h 10 13 janvier au 17 mars Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| Les enfants renforceront leurs habilités de battements de jambes. En partie profonde, ils effectueront seuls des sauts et des roulades latérales. Leur objet flottant les soutiendra pendant qu'ils apprennent à nager sur place. Cours sans parent. | | | | |
| PRÉSCOLAIRE 5 (Baleine) | 3 à 5 ans | Avoir réussi Préscolaire 4 | Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| Les enfants pratiqueront le crawl et dos crawlé. Ils seront prêts à faire une roulade avant en eau profonde avec leur objet flottant et nageront sur place sans soutien. Ils essayeront pour la première fois le coup de pied rotatif simultané et l'entraînement par intervalle. Cours sans parent. | | | | |



NAGEUR

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|--|-------------------|---|--|--|
| NAGEUR 1 (Junior 1/Presco 1-3) | 5 à 10 ans | Avoir 5 ans et plus. Aucune expérience de natation requise. | Lundi - 16 h 30 à 17 h 10 13 janvier au 17 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| | | | Lundi - 17 h 20 à 18 h 13 janvier au 17 mars | |
| | | | Lundi - 18 h 10 à 18 h 50 13 janvier au 17 mars | |
| | | | Vendredi - 16 h 30 à 17 h 10 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Vendredi - 17 h 15 à 17 h 55 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi - 11 h 50 à 12 h 30 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 9 h à 9 h 40 12 janvier au 16 mars | |
| | | | Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars | |
| <p>Les nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans objet flottant. Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes sur 5 m pour se déplacer dans l'eau.</p> | | | | |

NAGEUR

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|-------------------|------------------------|--|--|
| NAGEUR 2 (Junior 2/Croco) | 5 à 10 ans | Nageur 1 ou équivalent | Lundi – 18 h 10 à 18 h 50 13 janvier au 17 mars | Résident : 96,75 \$ Non-résident : 193,50 \$ |
| | | | Lundi – 18 h 30 à 19 h 10 13 janvier au 17 mars | |
| | | | Vendredi – 17 h 15 à 17 h 55 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Vendredi – 18 h 10 à 18 h 50 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi – 8 h à 8 h 40 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi – 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi – 12 h à 12 h 40 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche – 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars | |
| | | | Dimanche – 11 h 30 à 12 h 10 12 janvier au 16 mars | |
| <p>Les nageurs sauteront et rouleront sur le côté en eau profonde. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils travailleront leur endurance grâce à l'entraînement par intervalle.</p> | | | | |

NAGEUR

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|--|-------------------|------------------------|---|---|
| NAGEUR 3 (Junior 3) | 6 à 12 ans | Nageur 2 ou équivalent | Lundi - 19 h 15 à 19 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident: 96,75 \$ Non-résident 193,50 \$ |
| | | | Vendredi - 18 h 10 à 18 h 50 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 8 h 50 à 9 h 30 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi - 9 h 40 à 10 h 20 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Samedi - 12 h 40 à 13 h 20 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 9 h 50 à 10 h 30 12 janvier au 16 mars | |
| | | | Dimanche - 10 h 40 à 11 h 20 12 janvier au 16 mars | |
| Les nageurs feront des plongeurs et des roulades avant en eau profonde. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles augmentera pour travailler l'endurance. | | | | |
| NAGEUR 4 (Junior 4-5) | 6 à 12 ans | Nageur 3 ou équivalent | Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| | | | Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 10 h 50 à 11 h 45 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 12 janvier au 16 mars | |
| Les nageurs nageront 5 m sous l'eau et seront initiés à la brasse. Ils feront des longueurs complètes et des entraînement en intervalles au crawl et au dos crawlé. À la fin des cours, ils seront en mesure de satisfaire à la norme de nager pour survivre : rouler en eau profonde, faire de la nage sur place (1 minute) et nager (50 mètres). | | | | |

NAGEUR

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|-------------------|------------------------|---|---|
| NAGEUR 5 (Junior 6) | 7 à 12 ans | Nageur 4 ou équivalent | Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident : 112,50 \$ Non-résident 225 \$ |
| | | | Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 10 h 50 à 11 h 45 11 janvier au 15 mars | |
| | | | Dimanche - 10 h 40 à 11 h 35 12 janvier au 16 mars | |
| <p>Les nageurs maîtriseront les plongeurs, les sauts groupés, le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière. Ils amélioreront leur crawl et dos crawlé sur 50 m et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront le rythme avec des sprints et des entraînements par intervalles.</p> | | | | |
| NAGEUR 6 (Junior 7) | 7 à 12 ans | Nageur 5 ou équivalent | Lundi - 19 h à 19 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident : 112,50 \$ Non-résident 225 \$ |
| | | | Vendredi - 18 h à 18 h 55 10 janvier au 14 mars | |
| | | | Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars | |
| | | | | |
| <p>Les nageurs maîtriseront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.</p> | | | | |



JEUNES SAUVETEURS

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|--------------------|--|---|---|
| JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (Junior 7) | 8 à 14 ans | Nageur 6 ou équivalent | Mercredi - 19 h à 19 h 55 15 janvier au 18 mars Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Les jeunes sauveteurs seront initiés aux habiletés de sauvetage et de premiers soins. Les nageurs développeront leur force et leur efficacité, tout en mettant l'accent sur la responsabilité personnelle en matière de comportements AquaBon. | | | | |
| JEUNE SAUVETEUR AVERTI (Junior 8) | 8 à 14 ans | Avoir réussi Jeunes sauveteurs initié ou équivalent. | Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Les jeunes sauveteurs pourront compléter un 200m de natation chronométré, un 100m quatre nages et le transport d'un objet de 5 livres. Les exercices éducatifs permettront d'améliorer leurs habiletés dans l'eau. Ils compléteront un sauvetage sans contact. | | | | |
| JEUNE SAUVETEUR EXPERT (Junior 9) | 8 à 14 ans | Jeune sauveteur averti ou équivalent | Samedi - 11 h 50 à 12 h 45 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Les jeunes sauveteurs pourront compléter un 600 m de nage. Ils maîtriseront les méthodes de défense et le transport d'un objet de 10 lb. Ils seront en mesure de prodiguer les soins pour des fractures et pour des victimes en détresse respiratoire ainsi que d'effectuer le sauvetage d'une victime submergée. | | | | |
| ADO 1 | 10 à 15 ans | Aucune expérience de nage requise | Samedi - 9 h 40 à 10 h 35 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Ce cours est l'équivalent d'un nageur 1 et 2. Il s'adresse aux adolescents de 10 à 15 ans désirant s'initier aux techniques de base de natation. | | | | |
| ADO 2 | 10 à 15 ans | Avoir réussi Ado 1 ou l'équivalent | Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Ce cours est l'équivalent d'un nageur 3 à 5. Il s'adresse aux adolescents de 10 à 15 ans désirant perfectionner leurs techniques de natation. | | | | |
| ÉTOILE DE BRONZE (Junior 10) | 8 à 14 ans | Avoir réussi Jeunes sauveteurs expert ou équivalent | Samedi - 12 h 50 à 13 h 45 11 janvier au 15 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| L'Étoile de bronze permet de développer les compétences en natation, les habiletés en sauvetage et la condition physique. Les candidats perfectionnent leur technique de nage et acquièrent des habiletés d'autosauvetage. | | | | |
| SAUVETAGE SPORTIF | 8 à 14 ans | Être en mesure de nager 100m de façon continue. | Dimanche - 11 h 45 à 12 h 40 12 janvier au 16 mars | Résident: 112,50 \$ Non-résident: 225 \$ |
| Ce cours permet aux jeunes de mieux se préparer à leur cours de sauvetage en améliorant leur technique de nage et leur forme physique, tout en s'amusant et en s'initiant au sauvetage sportif. | | | | |

DEVENIR SAUVETEUR

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|--|-----------------------|--|--|--|
| MÉDAILLE DE BRONZE | 11 ans et plus | Avoir au moins 13 ans à l'examen final ou avoir réussi l'étoile de Bronze. Manuel canadien de sauvetage (gratuit) remis lors du premier cours. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat. | Dimanche - 17 h à 20 h 45 5 janvier au 5 février Examen 5 février | Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$ |
| Le médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : Le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les jeunes apprennent des techniques de remorquages, de portage, de défense et de dégagement afin d'être en mesure d'effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes. | | | | |
| CROIX DE BRONZE | 13 ans et plus | Avoir réussi le cours médaille de Bronze. Masque de poche et sifflet aux frais du candidat. | Dimanche - 17 h à 20 h 30 9 février au 23 mars Examen 23 mars | Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$ |
| Le brevet Croix de Bronze permet d'acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Les jeunes apprendront à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. À 15 ans, il est possible de travailler comme assistant-surveillant sauveteur avec ce brevet. | | | | |
| PREMIERS SOINS GÉNÉRAL | 13 ans et plus | Manuel canadien de premiers soins (gratuit) remis lors du premier cours. | Samedi et Dimanche 8 h à 16 h 30 29 et 30 mars | Résident : 0 \$ Non-résident : 0 \$ |
| Avec cette formation complète, les participants pourront acquérir des notions avancées en premiers soins. Ils apprendront à reconnaître rapidement les signes et symptômes afin de pouvoir apporter les mesures d'urgence nécessaires. Ils apprendront comment utiliser un défibrillateur externe automatisé et faire la réanimation cardio-respiratoire. | | | | |



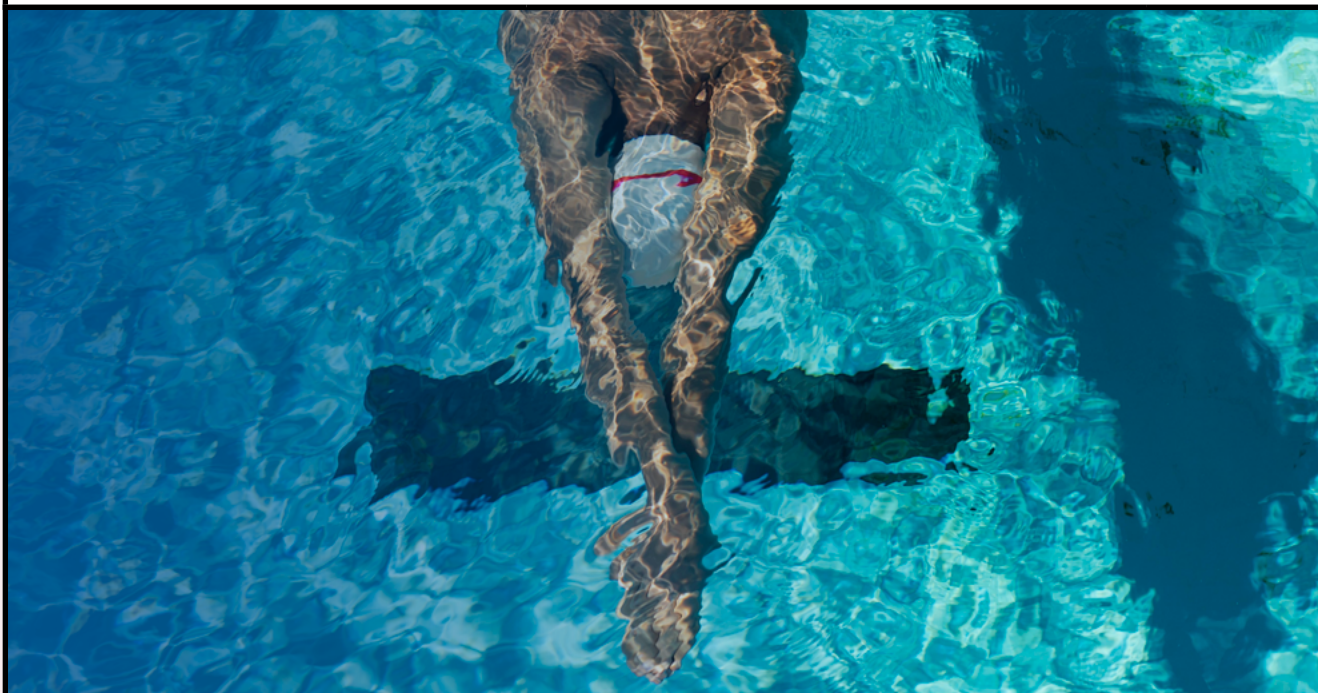
COURS PRIVÉS

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|-----------|-------------|---|---|---|
| SESSION 1 | 0-16 ans | Aucune expérience de nage requise. La présence dans l'eau d'un parent est obligatoire pour les cours de natation niveaux parent-enfants, jusqu'à préscolaire 1. | Samedi 11 janvier au 1^{er} février 8 h à 8 h 40 8 h 50 à 9 h 30 9 h 45 à 10 h 25 11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30 12 h 40 à 13 h 20 | Résident : 184,50 \$ Non-résident 369 \$ |
| | 16 ans et + | Aucune expérience de nage requise. | Mardi 14 janvier au 4 février 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25 | Résident : 212 \$ Non-résident 424 \$ |
| SESSION 2 | 0-16 ans | Aucune expérience de nage requise. La présence dans l'eau d'un parent est obligatoire pour les cours de natation niveaux parent-enfants, jusqu'à préscolaire 1. | Samedi 8 février au 1^{er} mars 8 h à 8 h 40 8 h 50 à 9 h 30 9 h 45 à 10 h 25 11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30 12 h 40 à 13 h 20 | Résident : 184,50 \$ Non-résident 369 \$ |
| | 16 ans et + | Aucune expérience de nage requise. | Mardi 11 février au 4 mars 15 h à 15 h 40 15 h 45 à 16 h 25 | Résident : 212 \$ Non-résident 424 \$ |

Nos moniteurs qualifiés aideront les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau en fonction de leur âge et de leurs habiletés. Que vous souhaitiez perfectionner votre technique de natation ou aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs.

COURS ADULTES

| ACTIVITÉS | ÂGE | PRÉALABLES | HORAIRE | TARIFS |
|---|-----------------------|---|--|--|
| ADULTE 1 (Essentiel 1) | 16 ans et plus | Cours s'adressant aux débutants, aucun préalable | Lundi - 20 h à 20 h 55 13 janvier au 17 mars | Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$ |
| Ce cours permet aux personnes ne sachant peu ou pas nager d'acquérir une aisance dans l'eau. Les nageurs apprendront à se déplacer dans l'eau en confiance, à nager sur le ventre et sur le dos, faire des entrées à l'eau et nager sous l'eau. | | | | |
| ADULTE 2 (Styles de nage) | 16 ans et plus | Être à l'aise dans l'eau profonde. Nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 15 mètres. | Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars | Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$ |
| Les participants aborderont les techniques d'initiation au crawl, dos crawlé et brasse. Ce cours permettra aux nageurs de progresser en effectuant des entraînements par intervalles, en battant des jambes, au crawl et au dos crawlé. | | | | |
| ADULTE 3 (Styles de nage) | 16 ans et plus | Nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 25 mètres. | Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars | Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$ |
| Ce cours est destiné aux personnes ayant une connaissance modérée des 3 styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse) qui désirent perfectionner leurs techniques de nage et continuer d'améliorer leur endurance cardiovasculaire. | | | | |
| MAÎTRES NAGEURS | 18 ans et plus | Nager 200 m de façon continue ou avoir réussi le cours Adulte niveau 3. | Mardi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 19 mars | Résident : 129,35 \$ Non-résident : 258,70 \$ |
| Ces entraînements de natation en groupe dirigés par un entraîneur sont destinés aux personnes désirent améliorer leurs techniques de nage et leur capacité aérobie que ce soit pour atteindre des objectifs athlétiques ou simplement améliorer sa forme physique tout en ayant du plaisir. | | | | |




AQUAFORME




| ACTIVITÉS | ÂGE | HORAIRE | TARIFS |
|--|----------------|---|--|
| AQUAFORME | 16 ans et plus | Lundi - 10 h à 10 h 55 13 janvier au 24 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| | | Mardi - 9 h à 9 h 55 14 janvier au 25 mars | |
| | | Mardi - 10 h à 10 h 55 14 janvier au 25 mars | |
| | | Mercredi - 17 h 30 à 18 h 25 15 janvier au 26 mars | |
| | | Jeudi - 9 h à 9 h 55 16 janvier au 27 mars | |
| | | Jeudi - 10 h à 10 h 55 16 janvier au 27 mars | |
| Ce cours de conditionnement physique aquatique est offert dans la partie peu profonde. Au rythme d'une musique dynamique, les participants améliorent leur capacité aérobie et musculaire grâce à la résistance de l'eau et le matériel d'exercice utilisé, le tout suivi d'une période d'étirement. | | | |
| AQUAJOGGING | 16 ans et plus | Lundi - 11 h à 11 h 55 13 janvier au 24 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| | | Mardi - 17 h 30 à 18 h 25 14 janvier au 25 mars | |
| | | Mercredi - 16 h 30 à 17 h 25 15 janvier au 26 mars | |
| Ce cours de conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité. Il comprend des exercices sans impact qui permettent de développer la capacité aérobie et le tonus musculaire. | | | |
| AQUASPINNING | 16 ans et plus | Vendredi - 10 h 15 à 10 h 55 17 janvier au 28 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| | | Vendredi - 11 h 05 à 11 h 50 17 janvier au 28 mars | |
| Ce cours se pratiquant sur des vélos stationnaires immergés dans l'eau favorise l'hydrothérapie (massage par l'eau), mais aussi la diminution des impacts sur les articulations et le dos grâce à la résistance produite par l'eau. Les participants profiteront d'un entraînement cardiovasculaire tout en améliorant leur tonus musculaire et la circulation sanguine. Prévoir des souliers adaptés pour ce cours. | | | |

AQUAFORME















































| ACTIVITÉS | ÂGE | HORAIRE | TARIFS |
|--|-----------------------|--|--|
| AQUAPOUSSETTE | 16 ans et plus | Mercredi - 11 h à 11 h 55 15 janvier au 26 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| Conçu pour les mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois. Ce cours de conditionnement physique aquatique comprend des exercices doux qui permettent de développer la capacité aérobie, la respiration et le tonus musculaire. Le tout suivi d'une période d'étirements musculaires, de relaxation et d'un moment avec bébé pour l'initier aux plaisirs de l'eau. | | | |
| AQUA PRÉ-POST NATAL | 16 ans et plus | Lundi - 15 h 30 à 16 h 25 13 janvier au 24 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| Ce cours s'adresse aux femmes enceintes afin de les aider à préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Ce cours permet d'effectuer des exercices en douceur à faible impact sur les articulations et maintenir une condition physique en respectant ses limitations physiques. | | | |
| AQUADOUCEUR | 16 ans et plus | Lundi - 14 h 30 à 15 h 25 13 janvier au 24 mars Mercredi - 10 h à 10 h 55 15 janvier au 26 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| Ce cours permet d'effectuer des exercices en douceur à faible impact sur les articulations et maintenir une condition physique en respectant ses limitations physiques. Le cours débute avec un échauffement, suivi d'une partie cardiomusculaire et termine avec des étirements synchronisés à la respiration. Ce cours qui s'adresse à des personnes qui sont aux prises avec une problématique musculo-squelettique ou qui font parfois face à de la douleur chronique. | | | |
| AQUAPOWER | 16 ans et plus | Mercredi - 8 h à 8 h 55 15 janvier au 26 mars Mercredi - 20 h à 20 h 55 15 janvier au 26 mars Jeudi - 17 h 30 à 18 h 30 16 janvier au 27 mars Dimanche - 13 h à 13 h 55 19 janvier au 30 mars | Résident : 115 \$ Non-résident : 230 \$ |
| Ce cours de haute intensité permet aux participants de se dépasser par le moyen de circuits d'entraînements et une variété d'exercices. En plus des enchaînements cardiomusculaires, on peut y retrouver de la nage en longueur, des exercices à l'extérieur de la piscine, du vélo et de l'aquamat. | | | |

BAINS LIBRES

- **Bain d'entraînement en longueur**
Piscine
- **Bain récréatif** →  Sauna inaccessible
Bassin récréatif
- **Bain familial**
Piscine et bassin récréatif

-  Nombre de couloirs
-  Espace pour exercices libres
-  Mur d'escalade

Du 6 janvier au 23 juin 2025

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1  | Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1  | Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1  | Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1  | Entraînement 6h30 à 7h55 4  + 1  | | Entraînement 7h30 à 8h55 4  + 1  |
| Récréatif 9h à 10h25  | | Récréatif 9h à 10h25  | | Récréatif 9h à 10h25  | | |
| Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2  | Entraînement 12h à 13h25 4  + 1  | Entraînement 12h à 13h25 4  + 1  | Entraînement 12h à 13h25 4  + 1  | Entraînement 12h à 13h15 4  + 1  13h15 à 13h55 3  + 2  | | |
| | | | | | Familial 14h à 16h25 1   | Familial 14h à 16h25 1   |
| | Familial 18h30 à 19h55 2   | Familial 18h30 à 19h55 1   | Familial 18h30 à 19h55 2   | Familial 19h à 20h25 2   | | |
| Entraînement 20h à 21h25 3  + 1  | | Entraînement 20h à 21h25 3  + 1  | | Entraînement 20h30 à 21h25 4  + 1  | | |

Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire

Cordes sensibles

Jolanta Sprawka

Johanne Bilodeau

Martine Bertrand

23 novembre 2024 au 12 janvier 2025



2025 Agenda culturel - Hiver

EXPOSITIONS TEMPORAIRES

BLUES D'AUTOMNE - Jusqu'au 23 décembre

Bill Vazan

MARIAGE FUNESTE - Du 18 janvier au 23 février

Céline B. Laterreur, Valérie Guimond, Julie Tremble



ACTIVITÉS ET ATELIERS

Vendredi 22 novembre de 17 h à 20 h - **Soirée VIP** - Soirée de reconnaissance pour les membres

25 novembre au 23 décembre - **Arbre de la paix** - Installation interactive dans le hall-rotonde

Dimanches 8 et 15 décembre de 10 h à 11 h 30 - **Contes de Noël** - Lecture d'un conte et atelier créatif au Domaine Ozias-Leduc

Vendredi 3 janvier et lundi 6 janvier de 9 h à 16 h - **Camp hivernal** - Journées d'ateliers créatifs 6 à 12 ans

Vendredi 3 janvier au lundi 6 janvier - **Activités familiales en salle**

Samedis 25 janvier, 1^{er} et 8 février de 10 h à 12 h - **Ateliers créatifs** - Pour les adultes

Lundi 27 janvier de 9 h à 16 h - **Journées pédagogiques** - La grande cérémonie - 6 à 12 ans

Dimanche 2 février de 13 h à 16 h - **Expo-Neige** - Atelier créatif extérieur lors du *Festiglance*

Jeudi 13 et vendredi 14 février de 9 h à 16 h - **Journées pédagogiques** - *L'amour sapristi!* 6 à 12 ans

Lundi 3 mars au vendredi 7 mars de 9 h à 16 h - **Constellations d'artistes** - Camp artistique de la relâche - 6 à 12 ans

Le Grand
Salon

des
espoirs
pacifiques

Expo concours 2024

Visitez
l'expo virtuelle
sur notre site!



TCHERNOBYL

SARAH POIRIER
Jusqu'au 5 janvier
Parc des maires
La Grande roue

MUSÉE
des beaux-arts
de Mont-Saint-Hilaire

mbamsh.com



La Maison autochtone

2025 *Agenda culturel* - Hiver

EXPOSITIONS TEMPORAIRES

EXPOSITIONS PERMANENTES

ACTIVITÉS

THE RED CHAIR SESSIONS LES SÉANCES DE LA CHAISE ROUGE

Nadya Kwandibens - Du 30 novembre au 2 février

NUNAUJUNGA - JE SUIS LE TERRITOIRE

Collectif de femmes inuites - Du 8 février au 4 mai

LE SALON RIOPELLE - Hommage au trappeur supérieur

DE L'EAU... À LA BOUCHE - Hommage aux savoir-faire autochtones



Vendredi 22 novembre à 19 h - **Nocturne jeunesse** - Journée mondiale de l'enfance

Samedi 14 et lundi 23 décembre à 13 h 30 (adultes) et 15 h 30 (enfants et familles)
Art nature des fêtes - Ornaments hivernaux à partir d'éléments naturels

Samedi 21 décembre à 15 h 30 - **Contes du crépuscule** - Solstice d'hiver

Vendredi 3 et lundi 6 janvier de 9 h à 16 h - **Camp hivernal Tsiotorkowa**
Au cœur de l'hiver - 6 à 12 ans

Samedi 25 janvier à 14 h - **Conférence-dégustation** - *Terroir en infusion*

Lundi 27 janvier, jeudi 13 février et vendredi 14 février de 9 h à 16 h - **Journées pédagogiques**
Artistes autochtones - *Maxine Noël, Jane Ash Poitras et Christi Belcourt* - 6 à 12 ans

Samedi 15 février à 13 h 30 (adultes) et 15 h 30 (enfants et familles) - **Atelier créatif**
Perles et broderies

Semaine du 3 au 7 mars de 9 h à 16 h - **Camp printanier de la Relâche**
Sur la piste des Autochtones - 6 à 12 ans

Samedi 15 mars au lundi 14 avril de 13 h à 17 h - **Activités du temps des sucres**
Animation thématique et dégustation

Samedi 15 mars, 22 mars, 29 mars et 5 avril à 18 h - **Repas à saveur autochtone**
Activité gastronomique

Premier samedi du mois à 10 h 30 - **Les Matinées de Pishu** - 2 à 5 ans

Premier samedi du mois à 14 h - **Les contes de saisons autour du feu**

Les mercredis et samedis à 15 h - **Atelier de fabrication de capteur de rêves**

Les jeudis et vendredis à 15 h - **Visites guidées et animées**






Les samedis et dimanches - **Circuit nature sur les sentiers de l'érablière**



maisonautochtone.com



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|---|-----------|--|--|---|
| AMIS DE LA VALLÉE DU RICHELIEU | | | | | |
| YOGA SUR CHAISE | | | Mardi | 1h | À déterminer |
| YOGA RÉGULIER | | | Mercredi | 1h30 | À déterminer |
| ESSENTRICS RENFORCEMENT MUSCULAIRE | | | Lundi | 1h | À déterminer |
| AQUAFORME | | | Lundi au vendredi | 1h | À déterminer |
| AQUAFORME | | | Lundi au vendredi | 1h | À déterminer |
| VIE ACTIVE, CARTES, BRIDGE, SCRABBLE | | | Mercredi | | À déterminer |
|  INSCRIPTION EN TOUT TEMPS http://a-v-r.net/Accueil/accueil.html Louis Pageau : 450 536-0867 - louispageau4@gmail.com | | | | | |
| ASSOCIATION DE LA VALLÉE DU RICHELIEU POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (AVRDI/TSA) | | | | | |
| QUILLES DU SAMEDI MATIN | 13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme | Récréatif | Les samedis 9 h à 11 h 30 | 2 h 30 du 7 septembre 2024 au 21 juin 2025 | 17 \$ |
|  SANS INSCRIPTION Informations : http://avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101 | | | | | |
| QUILLOTHON (LEVÉE DE FOND\$) | Pour tous | Récréatif | Mai 2025 9 h à 12 h 13 à 15 h | 3h | 15 \$ (12 ans et -) 20 \$ (12 ans et +) |
|  AVANT LE 18 OCTOBRE http://avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101 | | | | | |
| RENDEZ-VOUS ENTRE AMIS (ACTIVITÉS DE LOISIR AU LOCAL DE L'AVRDI/TSA) | 13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme | | Les samedis 12 h à 15 h | 3h du 7 septembre 2024 au 21 juin 2025 | 26 \$ |
|  INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS AVANT LE JOUR DE L'ACTIVITÉ http://avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101 | | | | | |
| DANSE DU VENDREDI SOIR | 13 ans et plus avec déficience intellectuelle et/ou trouble du spectre de l'autisme | | Un vendredi soir par mois 19 h à 20 h 45 | 2h 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 13 décembre, 31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 30 mai et 20 juin | Gratuit Collations sur place (\$) |
|  SANS INSCRIPTION Informations : http://avrditsa.org - loisirs@avrditsa.org - 450 467-8644 poste 101 | | | | | |

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|---|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------|----------|
| ATELIER DE BALLETT CLASSIQUE DE ST-HILAIRE | | | | | |
| BALLETT CLASSIQUE | 4-5 ans | Débutant | Samedi 11h 15 à 12h | 17 semaines | 210 \$ |
| | 5-6 ans | 2 ^e année de ballet | Samedi 10h 15 à 11h | | 210 \$ |
| | 6-7 ans | | Samedi 12h 15 à 13h 15 | | 230 \$ |
| | 7-8 ans | | Samedi 10h à 11h | | 230 \$ |
| | 8-9-10 ans | | Samedi 9h à 10h | | 230 \$ |
| | 11-12-13 ans | | Samedi 11h à 12h | | 230 \$ |
| | 13-14-15 ans | Travail des pointes | Jeudi 18h 15 à 19h 45 | | 295 \$ |
| | 15-16 ans | Travail des pointes | Samedi 12h 15 à 13h 45 | | 295 \$ |
| | 16 ans et plus | Avancé Travail des pointes | Lundi 18h 45 à 20h 15 | | 295 \$ |
| | Adultes | Débutant 1 à 4 ans d'expérience | Jeudi 19h 45 à 21h | | 275 \$ |
| Adultes | 3 à 6 ans d'expérience | Mardi 19h à 20h 30 | 295 \$ | | |
| INSCRIPTION EN TOUT TEMPS | | | | | |
|  atelierballetclassiquesh.com - francine.vallee@atelierballetclassiquesh.com - 514 971-0462 Spectacles 50 ^e anniversaire le 17 et 18 mai 2025 au collège Saint-Maurice | | | | | |
| ASSOCIATION HOCKEY MINEUR VALLÉE DU RICHELIEU | | | | | |
| HOCKEY SUR GLACE | À partir de 4 ans | | Horaire variable | Septembre à avril | Variable |
| INFORMATIONS: | | | | | |
|  www.ahmvr.ca/fr/index.html - info@ahmvr.ca - 450-536-1090 | | | | | |

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | DURÉE | HORAIRES | DÉPART | COÛTS |
|--|------------|----------------------|--|------------------------------|--------|
| CARREFOUR DES ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE | | | | | |
| HISTOIRE DE L'ART 1 : GALERIE DES OFFICES À FLORENCE | | 2h | Lundi 10h à 12h | Date à préciser | 20 \$ |
| HISTOIRE DE L'ART 2 : JOHANNES VERMEER | | 2h | Lundi 10h à 12h | Date à préciser | 20 \$ |
| HISTOIRE DE L'ART 3 : « LES MÉNINES » DE VÉLASQUEZ | | 2h | Lundi 10h à 12h | Date à préciser | 20 \$ |
| HISTOIRE DE LA MUSIQUE 1 : MARIA CALLAS | | 2h | Lundi 14h à 16h | 10 mars 2025 | 20 \$ |
| HISTOIRE DE LA MUSIQUE 2 : COUPS DE CŒUR | | 2h | Lundi 14h à 16h | 17 mars 2025 | 20 \$ |
| ATELIERS LIBRES EN ART | | Bloc de 4 mois | Vendredi 13h à 16h | Débute le 10 janvier 2025 | 50 \$ |
| CARTONNAGE | | 6 cours de 3h | Mardi 9h à 12h, | Débute le 7 janvier 2025 | 138 \$ |
| | | 12 cours de 3h | Mardi 14h à 17h, ou 14h à 17h | Débute le 7 janvier 2025 | 276 \$ |
| CHANT CHORAL | | 12 cours de 2h | Vendredi 13h30 à 15h30 | Débute le 31 janvier 2025 | 137 \$ |
| MARQUETERIE DE PAILLE | | 10 cours de 3h | Jeudi 9h à 12h | Débute le 9 janvier 2025 | 230 \$ |
| PEINTURE SUR PORCELAINE | | 10 cours de 2h30 | Mercredi 13h - 15h30 | Débute le 8 janvier 2025 | 170 \$ |
| POINTILLISME | | 7 cours de 3 heures | Lundi 13h - 16h | Débute le 13 janvier 2025 | 125 \$ |
| TRICOT | | 12 cours de 2 heures | Jeudi 13h - 16h | Débute le 9 janvier 2025 | 150 \$ |
| VANNERIE : ATELIER 1 PANIER PIQUE-NIQUE | | 3h | Mercredi 10h - 13h | 9 avril 2025 | 50 \$ |
| VANNERIE : ATELIER 2 SAC À DOS | | 3h | Mercredi 10h - 13h | 14 mai 2025 | 50 \$ |





INSCRIPTIONS À PARTIR DU 12 DÉCEMBRE 2024

carrefourdesarts.org - info@carrefourdesarts.org - 438-889-4325

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|---|-------------------------------|--------|--|--------------------------------|---|
| CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE | | | | | |
| UN CENTRE DE FEMMES C'EST POUR S'OUTILLER, AGIR ENSEMBLE, PRENDRE SOIN DE SOI ET S'ENTRAIDER. | | | Lundi au jeudi 8 h 30 à 12 h et 13 h 15 à 16 h 30 | À l'année | Gratuit |
| DÎNERS DU MERCREDI | | | Mercredi 12 h à 13 h Apportez votre lunch | | |
|  cfessentielle.org 450 467-3418 - essentielle@videotron.ca JOURNÉE PORTE OUVERTE ET DÉBUT DES INSCRIPTIONS : Mercredi le 15 janvier de 9 h à 16 h 30 | | | | | |
| CERCLE LITTÉRAIRE FRANÇOISE-LORANGER | | | | | |
| RENCONTRE AVEC ANDRÉANE FRENETTE-VALLIÈRES ***« J'AI EN MOI UN CHEVAL » | Pour tous | | Mercredi 18 décembre 2024 19 h 30 | 1 h 15 | Adultes 10 \$ / Étudiants 5 \$ par rencontre ou Abonnement annuel : 65 \$ pour 10 rencontres (de septembre à juin) |
| RENCONTRE AVEC ISABELLE GRÉGOIRE ET SANDRINE ICETA *** VERT COMME L'ENFER | | | Mercredi 15 janvier 2025 19 h 30 | | |
| RENCONTRE AVEC GEORGES BEAULIEU *** LA POÉSIE, UTILE! | | | Mercredi 19 février 2024 19 h 30 | | |
|  SANS INSCRIPTION AU PRÉALABLE Les rencontres se tiennent à la bibliothèque Armand-Cardinal, au 150 rue du Centre-Civique à Mont-St-Hilaire facebook.com/groups/352110377823008 - francoiseloranger@gmail.com | | | | | |
| CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU | | | | | |
| ATELIERS EN COPARENTALITÉ DEVENIR PARENTS...ENSEMBLE ! | Futurs et nouveaux parents | | | 6 rencontres de 120 minutes | Gratuit |
| ATELIER D'INITIATION AU LANGAGE DES SIGNES POUR BÉBÉ | Futurs et nouveaux parents | | | 2 rencontres de 60 minutes | 30 \$ / personne |
| ATELIER SUR LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE MENÉE PAR L'ENFANT | Futurs et nouveaux parents | | | 1 rencontre de 120 minutes | 55 \$ ^{+tax} / personne |
| ATELIER SUR LE SOMMEIL DE BÉBÉ | Futurs et nouveaux parents | | | 60 minutes | 5 \$ |
| RENCONTRES PRÉNATALES | Futurs parents | | | 6 rencontres de 120 minutes | 105 \$ / couple |
| COURS DE PORTAGE | Futurs et nouveaux parents | | | 3 rencontres de 60 minutes | 60 \$ / personne ou 90 \$ / couple |

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|----------------------------|--------|----------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| CLUB DE MARCHÉ ET POUSETTES | Futurs et nouveaux parents | | | 90 minutes | Gratuit |
| DU GAZOUILLIS AUX MOTS | Enfants 0-12 mois | | | 60 minutes | Gratuit |
| ÉVEIL MUSICAL | Enfants 0-12 mois | | | 4 rencontres de 60 minutes | 50 \$ / personne |
| GROUPE DE SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATAL | Ouvert à tous | | | 120 minutes offert aux 2 semaines | Gratuit |
| GROUPE DE SOUTIEN LES MÈRES-VEILLEUSES | Futures et nouvelles mères | | | 10 à 12 rencontres de 120 minutes | Gratuit |
| LES TOUT PETITS MATIN CONFÉRENCES THÉMATIQUES | Futurs et nouveaux parents | | | 120 minutes | Gratuit |
| MASSAGE POUR BÉBÉ | Enfants 0-12 mois | | | 5 rencontres de 60 minutes | 60 \$ |
| INTRODUCTION AU MASSAGE PAPA-BÉBÉ | Pères et enfants 0-12 mois | | | 60 minutes | Gratuit |
| SECOURISME CROIX-ROUGE CANADIENNE | Futurs et nouveaux parents | | | 3 heures | 70 \$ / personne ou 110 \$ / couple |
| SEXO-CAUSERIES | Futurs et nouveaux parents | | | 90 minutes | Gratuit |
| YOGA POSTNATAL | Nouvelles mères | | | 6 rencontres de 90 minutes | 90 \$ / personne |
| YOGA PRÉNATAL | Nouvelles mères | | | 6 rencontres de 90 minutes | 90 \$ / personne |



INSCRIPTION

leberceau.org - info@leberceau.org - 450 446-7760

Ta carte de membre est requise pour t'inscrire aux activités. Celle-ci est familiale : pour papa, maman, parrain, grand-maman, etc. Le prix d'une activité ne doit JAMAIS être un frein à la participation. Si c'est ton cas, contacte-nous. Nous trouverons une solution !



Des prix pour le couple sont disponibles pour certaines activités. Contacte-nous pour tous les détails.

La période d'inscription se termine 48 h avant l'activité. Si tu souhaites t'inscrire après cette période et qu'il reste de la place, contacte-nous. Nous te conseillons de t'inscrire le plus rapidement possible, car un nombre de participant(e)s minimum est requis. Autrement, nous devrons annuler l'activité.

Si une activité est complète, inscris-toi sur la liste d'attente. Nous t'aviserons rapidement si une place se libère.

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|-------------|---|--|-------|--|
| CLUB DE CURLING BEL-AIRE | | | | | |
| CURLING POUR JUNIORS | 6 à 21 ans | Récréatif compétitif | Samedi 10h à 10h | 2h | À partir de 160 \$/saison |
| LIGUE POUR ADULTES | 18 à 99 ans | Récréatif compétitif | Des ligues sont offertes du dimanche au vendredi | 2h | Selon le forfait |
| CURLING 101 | 18 à 99 ans | Récréatif | Dimanche | 2h | À partir de 180 \$/saison |
| INSCRIPTIONS/INFORMATIONS | | | | | |
|  curlingbelaire.com - info@curlingbelaire.com - 450 467-7344 | | | | | |
| CLUB DE JUDO VALLÉE DU RICHELIEU | | | | | |
| COURS DE JUDO | 5 à 7 ans | Les sessions de 16 semaines de ces groupes sont normalement 2 cours/semaine, mais possibilité de s'inscrire 1 fois ou bloc de cours | Samedi matin 9 h à 10 h | 1h | 143 \$/session |
| | 7 à 9 ans | | Lundi soir 18h30 à 19h30 | 1h | 188 \$/session |
| | 7 à 9 ans | | Mercredi soir 18h30 à 19h30 | 1h | |
| | 9 à 12 ans | | Mardi soir 18h30 à 19h45 | 1h 15 | 213 \$/session |
| | 9 à 12 ans | | Jeudi soir 18h30 à 19h45 | 1h 15 | |
| | 13 ans et + | | Mardi soir 20h à 21h30 | 1h30 | 193 \$/session et +, affiliation selon le grade, l'âge, etc. |
| | 13 ans et + | | Jeudi soir 20h à 21h30 | 1h30 | |
| INSCRIPTION | | | | | |
|  cjvr.org - valleedurichelieu@gmail.com Les sessions de 16 semaines de ces groupes sont normalement 2 cours / semaine, mais possibilité de s'inscrire 1 fois ou bloc de cours. Vous pouvez passer pour un cours d'essai avant | | | | | |

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--------------------------------------|---------------------------|---|---|--------|---------|
| CLUB DE GYMNASTIQUE ARABESQUE | | | | | |
| PRÉ-GYM | 18-36 mois (mixte) | Un-e gymnaste débutant-e doit s'inscrire dans le Bronze | Samedi et dimanche matin | 45 min | 135 \$ |
| GYM-ENFANCE | 3-4 ans (mixte) | | Horaire à confirmer Janvier et février (7 semaines) | 1h | 178 \$ |
| BRONZE | 5 ans + filles et garçons | | Soirs et fin de semaine (horaire à confirmer) Janvier à juin (21 semaines) | 1h30 | 595 \$ |
| ARGENT | 6 ans + filles | | | 2h30 | 744 \$ |
| OR | 7 ans + filles | | | 3h | 876 \$ |
| OR + | 8 ans + filles | | | 5h | 1088 \$ |

INSCRIPTIONS EN LIGNE

gymnastiquearabesque.ca

Pré-inscriptions membres : 23 novembre - Nouveaux : 30 novembre



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|------------|----------------------------|--|--|-------|
| CLUB DE PICKLEBALL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU (CPVR) | | | | | |
| PARTIES DE PICKLEBALL | Tous | 400 | Mercredi 20 h à 22 h École Au-Fil-de-l'Eau | 18 semaines 6 janvier au 18 mai 2025 | 65 \$ |
| | | 400 | Samedi 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau | | 65 \$ |
| | | Pour tous | Samedi 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau | | 65 \$ |
| | | 300 | Dimanche 9 h à 11 h École Au-Fil-de-l'Eau | | 65 \$ |
| | | 200 | Dimanche 11 h à 13 h École Au-Fil-de-l'Eau | | 65 \$ |
| | | Niveau 400 drill et jeu | Mardi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | Niveau 200 drill et jeu | Mardi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | Pour tous | Mardi 14 h 30 à 16 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | 300 | Mercredi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | Pour tous | Mercredi 14 h 30 à 16 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | 500 | Vendredi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |
| | | 300 | Vendredi 12 h 30 à 14 h 30 Complexe sportif Sportscène | | 75 \$ |

CLUB DE PICKLEBALL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU (CPVR) SUITE ▼

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|-----------------------|------------|-----------|---|--|-------|
| PARTIES DE PICKLEBALL | Tous | 500 | Lundi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | 18 semaines 6 janvier au 18 mai 2025 | 65 \$ |
| | | Pour tous | Lundi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 500 | Mercredi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | Pour tous | Mercredi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 300 | Jeudi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 200 | Jeudi 20 h à 22 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 300 | Samedi 9 h à 11 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 300 | Dimanche 9 h à 11 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 300 | Samedi 13 h à 15 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 300 | Dimanche 10 h à 12 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 200 | Dimanche 13 h à 15 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |
| | | 500 | Samedi 13 h à 15 h Collège Saint-Hilaire | | 65 \$ |



FORMULAIRE SUR LE SITE WEB

cpvr.ca - D'autres plages horaires sont disponibles.

Consulter le site web pour connaître l'ensemble des activités offertes à tous les joueurs du CPVR.





INSCRIPTIONS

École au Fil de l'eau

Mercredi 20 h à 22 h - Samedi 9 h à 11 h et 11 h à 13 h - Dimanche 9 h à 11 h et 11 h à 13 h

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|--|--|---|----------------------------|--------------------------------|
| CLUB DE SCRABBLE LES MOTS HILARANTS | | | | | |
| PARTIES DE SCRABBLE DUPLICATE | 10 à 100 ans | Tous les niveaux | Mercredi de 19 h à 21 h 30 | 11 septembre au 18 juin | 4 \$ ou 5 \$ pour la soirée |
|  | INSCRIPTION EN TOUT TEMPS Diane Pouliot : 514 588-5990 Chaque joueur apporte son jeu | | | | |
| ÉCOLE DE KARATÉ ATE-WAZA-KAN VALLÉE DU RICHELIEU | | | | | |
| COURS DE KARATÉ | 6 ans et plus | Tous les niveaux | Dimanche matin | 12 semaines | 80 \$ |
|  | INSCRIPTION EN LIGNE facebook.com/atewazavr - atewazavr@gmail.com | | | | |
| ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO MONT-ST-HILAIRE INC. | | | | | |
| COURS DE KARATÉ | 5 à 15 ans | Débutants Intermédiaires Avancés | Jeudi soir | 10 semaines | 135 \$ |
|  | INSCRIPTION EN LIGNE DÈS MAINTENANT sankudo.ca - info@sankudo.ca | | | | |
| ESCADRON 502 VALLÉE DU RICHELIEU | | | | | |
| BIATHLON MUSIQUE MARCHE MILITAIRE SURVIE EN FORÊT VOL EN PLANEUR PILOTAGE SPORT PLUS ENCORE | Jeunes 12 à 18 ans | Ouvert à tous | Vendredi soir 18 h 30 à 21 h 30 | 15 septembre au 15 juin | 0 \$ |
|  | L'Escadron 502 des cadets de l'Air offre des activités stimulantes et des défis excitants qui s'adressent à des jeunes qui ont le goût de l'aventure. De plus, on y encourage les participants à dépasser leurs limites pour toujours donner le meilleur d'eux-mêmes. INSCRIPTION Tous les vendredis soirs sur place au Centre des loisirs de Beloeil - inscription.cadets.gc.ca info@escadron502.net - 1 855 502-0502 | | | | |



ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|---|--|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------|
| LA SOCIÉTÉ MUSICALE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU | | | | | |
| LE CHŒUR DE LA MONTAGNE | Choeur classique | Tutti et Schola (8 à 17 ans) | | | |
| LES SOIRÉES VOCALES | Pour tous, sans audition | | | | |
| LES JEUNES VOIX DU COEUR (6 À 17 ANS) | Novices (1 ^{ère} et 2 ^e année primaire 6-7-8ans) | | | | |
| INFORMATIONS | | | | | |
|  info@choeurdelamontagne.com - choeurdelamontagne.com - jeunesvoixducoeur.com - jeunesvoixducoeur@hotmail.com | | | | | |
| LES PIEDS LÉGERS DE MONT-SAINT-HILAIRE | | | | | |
| COURS DE DANSE EN LIGNE | | Débutant 1 | Mardis 14 h 45 à 15 h 30 | De septembre 2024 à mai 2025 | |
| | | Débutant 2 | Mardis 13 h 15 à 14 h 30 | | |
| | | Intermédiaire 1 | Mardis 9 h 15 à 10 h 30 | | |
| | | Intermédiaire 2 / avancé | Mardis 10 h 45 à 12 h | | |
| INSCRIPTION | | | | | |
|  celine.methot@hotmail.com - 450 464-6469 | | | | | |





ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|---|--|---------------|---|-----------------|-------------------------|
| MATINÉES MÈRES-ENFANTS | | | | | |
| HALTE-RÉPIT DES MATINÉES | Enfants | Ouvert à tous | | | |
| Ce répit est pour que vous puissiez vaquer à vos occupations/tâches, aller travailler/étudier ou même aller faire une petite sieste peut-être ? | | | | | |
| LES MATINÉES CONFÉRENCES | Adultes | Ouvert à tous | | | |
| LES MATINÉES MÈRES-EN-FORME | | | | | |
| LES MATINÉES YOGA | | | | | |
| Tu as envie de te changer les idées, apprendre de nouvelles choses, dépenser ton énergie ou tout simplement échanger avec d'autres parents? Inscris-toi à une ou plusieurs de nos activités de notre session d'hiver. Durant ton activité, une halte-garderie est mise à ta disposition pour tous tes enfants de 0 à 5 ans. | | | | | |
| COURS PARENTS-ENFANTS | Parents / Enfants | Ouvert à tous | | | |
| Venez vivre des moments de connexions, de rires, d'accomplissement et de partage ludique. | | | | | |
| PRÊT À L'ÉCOLE | Pour les enfants qui entreront en maternelle en septembre 2025 | | | | |
| Préparez votre enfant vers la prochaine étape de sa vie: La maternelle ! Dans un programme adapté et graduel, votre enfant explorera plusieurs sphères de son développement, tout cela à son rythme au fil des semaines et des mois. | | | | | |
| INFORMATIONS | | | | | |
|  514 800-6737 - lesmatinees.com - info@lesmatinees.com Suivez-nous sur nos réseau sociaux ! Tu hésites? Écris-nous pour un essai gratuit ! Carte de membre annuelle (obligatoire): résidents de Mont-Saint-Hilaire / Otterburn Park 15 \$ non-résidents 35 \$ - Payable avec l'inscription | | | | | |
| PATRIMOINE HILAIREMONTAIS | | | | | |
| VISITES GUIDÉES DE L'ŒUVRE D'OZIAS LEDUC À L'ÉGLISE SAINT-HILAIRE, ACCOMPAGNÉE DE CANTIQUES DE NOËL À L'ORGUE | Tous âges | | 14 décembre 2024 entre 13h et 17h | Environ 1 heure | Contribution volontaire |
| INFORMATIONS - AUCUNE RÉSERVATION REQUISE | | | | | |
|  facebook.com/patrimoine.hilairemontais/ - secretariat@patrimoinehilairemontais.org | | | | | |

ACTIVITÉS LOISIRS - SPORTS - CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRES | DURÉE | COÛTS |
|--|-------------------|---|--|-------------------|---|
| RINGUETTE VALLÉE-DU-RICHELIEU | | | | | |
| RINGUETTE SUR GLACE | À partir de 3 ans | Moustique à intermédiaire (récréatif et compétitif) | Horaire variable | Septembre à avril | Variable |
|  ringuettevdr.com - vdrringuette@hotmail.com Possibilité d'essai gratuit ou d'inscription en cours de saison dans certaines catégories d'âge, sous toutes réserves. | | | | | |
| SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE GÉNÉALOGIE DE BELŒIL / MONT-SAINT-HILAIRE | | | | | |
| CONFÉRENCE : « NOTAIRES EN NOUVELLE-FRANCE. HISTOIRE ET BIOGRAPHIES », PAR MARCEL FOURNIER, HISTORIEN ET GÉNÉALOGISTE | Adultes | | Mercredi 29 janvier 2025 19 h 30 En présence seulement, | 90 minutes | 10 \$/ non-membre, Gratuit pour les membres de la SHGBMSH |
| CONFÉRENCE : LES FILLES DU ROY PAR LOUISE POULIN D'APRÈS LES TÉMOIGNAGES DE MARTINE LAVERDURE | | | à la salle du Chœur de la montagne, au sous-sol de la bibliothèque municipale de Belœil 620, rue Richelieu (entrée par l'arrière) et en direct en mode virtuel | | |
| INSCRIPTION | | | | | |
|  shgbmsh.org - facebook.com/SHGBMSH - shgbmsh.org/conferences-a-venir - info@shgbmsh.org Non-membres - en mode virtuel : inscription requise au plus tard 48 h à l'avance, paiement en ligne par carte de crédit ou par Interac sur le site https://shgbmsh.org/conferences-a-venir/ Non-membres - en présence : aucune inscription requise, paiement sur place en argent comptant IMPORTANT : Avant de vous déplacer, consultez le site Internet pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement au programme au https://shgbmsh.org/ . | | | | | |
| SOUTIEN À DOMICILE | | | | | |
| CLSC DES PATRIOTES | | | Lundi au vendredi 8 h à 16 h | | |
| INFORMATIONS | | | | | |
|  santemonteregie.qc.ca/est/soutien-domicile - 450 536-2572 poste 796519 Les services offerts visent principalement à assurer le maintien à domicile afin que la personne puisse vivre le plus longtemps possible chez elle entourée de sa famille. | | | | | |
| COOPÉRATIVE AIDE ATOUT COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ D'AIDE À DOMICILE | | | Lundi au vendredi 8 h à 16 h | | |
| INFORMATIONS | | | | | |
|  aideatout.com - info@aideatout.com - 450 446-2108 Aide à la vie quotidienne, aide à la vie domestique, répit pour proche aidant-e, travaux liés au grand ménage (intérieurs et extérieurs), travaux saisonniers. Aide financière disponible. | | | | | |

ACTIVITÉS LOISIRS – SPORTS – CULTURE

OFFERTES PAR DES ORGANISMES

| ACTIVITÉS | CLIENTÈLES | NIVEAU | HORAIRE | DURÉE | COÛTS |
|---|---|----------------------------------|---|---|--|
| 18^e GROUPE SCOUT MONT-SAINT-HILAIRE | | | | | |
| CASTORS | 7 à 8 ans / Mixte La Colonie de la Rivière | | Samedi matin 9 h 30 à 11 h | Réunions hebdomadaires de septembre à juin. Des camps ont aussi lieu à l'automne, à l'hiver et au début de l'été. | Le coût d'inscription est de 210 \$ (uniforme et coûts des camps en sus) |
| LOUVETEAUX | 9 à 11 ans / Mixte Les Lynx | | Mardi soir 18 h 30 à 20 h 30 | | |
| | 9 à 11 ans / Mixte Les Renards | | Mercredi soir 18 h 30 à 20 h 30 | | |
| | 9 à 11 ans / Garçons Les Coyotes | | Vendredi soir 19 h à 21 h | | |
| ÉCLAIREURS | 12 à 14 ans / Mixte Les Montagnards | | Jeudi soir 19 h à 21 h | | |
| | 12 à 14 ans / Mixte Les Sentinelles | | Mercredi soir 19 h à 21 h | | |
| PIONNIERS | 15 à 17 ans / Mixtes Les Patriotes | Lundi soir 19 h à 21 h | | | |



INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS

scoutsthilaire.com - 450 464-4343 - gestion.scouts.msh@gmail.com



BOTTIN DES ORGANISMES

AMIS DE LA VALLÉE DU RICHELIEU INC.

a-v-r.net
louispageau4@gmail.com

ASSOCIATION DE BASEBALL MONT-SAINT-HILAIRE OTTERBURN PARK - ABMO

baseballexpress.qc.ca
baseball.abmo@gmail.com

ASSOCIATION DE FOOTBALL DES PIRATES DU RICHELIEU

piratesdurichelieu.com
info@piratesdurichelieu.com

ASSOCIATION DE LA VALLÉE DU RICHELIEU POUR LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE / TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (AVRDI/TSA)

450 467-8644 poste 102
avrditsa.org

ASSOCIATION DES CITOYENS DE MONT-SAINT-HILAIRE

514 238-2627
acmsh.ca

ASSOCIATION DES PARENTS DES ENFANTS HANDICAPÉS RICHELIEU-VAL-MASKA

450 261-8556
apehrvm.org

ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VALLÉE-DU-RICHELIEU

450 464-7445
aphvr.org

ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE

450 446-1111 poste 21
atccmonteregie.qc.ca

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE (A.F.É.A.S)

450 464-4153

ATELIER DE BALLET CLASSIQUE DE ST-HILAIRE

atelierballetclassiques.com
francine.vallee@atelierballetclassiques.com

ATELIER LIBRE DE PEINTURE DE BELOIEL

alpbeloieil.blogspot.com
alpbeloieil@gmail.com

ASSOCIATION HOCKEY MINEUR VALLÉE DU RICHELIEU

ahmvr.ca/fr/index.html
450 536-1090
info@ahmvr.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES

aqdr.org/section/ricHELIEU-yamaska
450 518-3795
aqdr16@gmail.com

BONJOUR SOLEIL-REGROUPEMENT DES FAMILLES MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

450 467-3479
bonjoursoleil.org

CARREFOUR DES ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE

438 889-4325
carrefourdesarts.org
info@carrefourdesarts.org

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU INC.

cabvr@cabvr.org
450 467-9373
cabvr.org

CENTRE DE FEMMES L'ESSENTIELLE

450 467-3418
cfessentielle.org

CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU (CLD)

450 464-4188
clivr.qc.ca

CENTRE PÉRINATAL LE BERCEAU

leberceau.org
450 446-7760
info@leberceau.org

CERCLE DE FERMÈRES AU PIED DU MONT

514 777-1290
cfq-aupieddumont@hotmail.com

CERCLE LITTÉRAIRE FRANÇOISE-LORANGER

450 446-4047
françoiseloranger@gmail.com

CHEVALIERS DE COLOMB

450 464-2905 poste 201
cdecbeloeil.com

CLUB D'ATHLÉTISME LES CORIACES

facebook.com/Coriaces
lescoriaces@hotmail.com

CLUB DE CANOTAGE OBC

clubobc.com
info@clubobc.com

CLUB DE CURLING BEL-AIRE

curlingbelaire.com
450 467-7344
info@curlingbelaire.com

CLUB DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ARABESQUE

gymnastiquearabesque.ca
info@gymnastiquearabesque.ca

CLUB DE JUDO VALLÉE DU RICHELIEU

cjvr.org
valleedurichelieu@gmail.com

CLUB DE PICKLEBALL DE LA VALLÉE DU RICHELIEU

cpvr.ca
carolegariaby65@gmail.com

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE MONT-SAINT-HILAIRE

cpamsh.com
cpamsh@hotmail.com

CLUB RADIOAMATEUR VE2CWQ

ve2cwq.ca
ve2sms@videotron.ca

CLUB DE SCRABBLE LES MOTS HILARANTS

514 588-5990
diane.pouliot@videotron.ca

CLUB DE SOCCER VALLÉE DU RICHELIEU

csvr.ca
info@csvr.ca

**CLUB TOASTMASTERS
DE LA VALLÉE DU RICHELIEU**

toastmasters-st-hilaire.ca
toastmastersmsh@gmail.com

COOPÉRATIVE AIDE ATOUT

450 446-2108 poste 101
aideatout.com

**ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO MONT-
ST-HILAIRE**

sankudo.ca
info@sankudo.ca

ENTRAIDE RICHELIEU YAMASKA

1 844 773-6679
centraidery.org

**ESCADRON 502 VALLÉE
DU RICHELIEU**

escadron502.net
info@escadron502.net

**FONDATION DU CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE DE
LA VALLÉE-DU-RICHELIEU**

450 467-9373
fondation.cabvr.org
fondation@cabvr.org

**GRANDS FRÈRES GRANDES SŒURS
DE LA MONTÉRÉGIE**

1 866 464-6188 poste 101
fgsm.org

**GROUPE SCOUT
MONT-SAINT-HILAIRE**

scoutsthilaire.com
gestion.scouts.msh@gmail.com

INTÉGRATION COMPÉTENCES

450 464-4481
integrationcompetences.ca

KARATÉ ATE-WAZA-KAN

facebook.com/atewazavr
atewazavr@gmail.com
514 795-8526

L'ARRIÈRE SCÈNE

arrierescene.qc.ca
adjointe-adm@arrierescene.qc.ca

LA CLÉ SUR LA PORTE

450 774-1843
clesurlaporte.org

LA MAISON AUTOCHTONE

450 464-2500
maisonautochtone.com

**LA SOCIÉTÉ MUSICALE DE
LA VALLÉE-DU-RICHELIEU**

choeurdelamontagne.com
info@choeurdelamontagne.com

**LA TROUPE DU THÉÂTRE
DES DEUX RIVES**

theatredeuxrives.org
ttdrbeloeil@gmail.com

**LE GRAIN D'SEL DE LA
VALLÉE-DU-RICHELIEU**

450 467-5733
graindesel.ca

**LES PIEDS LÉGERS
DE MONT-SAINT-HILAIRE**

450 464-6469
celine.methot@hotmail.com

LES PETITS ARCHETS

les-petits-archets.org
info@les-petits-archets.org

**MAISON DE LA FAMILLE
DE LA VALLÉE DU RICHELIEU**

mfvr.ca
familles@mfvr.ca

**MAISON DES JEUNES DES QUATRE-
FENÊTRES INC**

mdj4f.ca
direction@mdj4f.ca

MAISON DE RÉPIT L'INTERMÈDE

450 464-9261 poste 1
repit-intermede.com

MATINÉES MÈRES-ENFANTS

info@lesmatinees.com
514 800-6737
lesmatinees.com

MEUBLÉTOU

450 464-7888
meubletout.com

MILLE ET UNE RUES

mo1001rues@hotmail.com
1001rues.org

**MUSÉE DES BEAUX-ARTS
DE MONT-SAINT-HILAIRE**

450 536-3033
mbamsh.com

**OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION
DE MONT-SAINT-HILAIRE**

450 464-3696
info@omhms.org

**PARENTS-SECOURS
MONT-SAINT-HILAIRE**

514 884-3965
parentssecoursmsh@gmail.com

**PARRAINAGE CIVIQUE DE
LA VALLÉE DU RICHELIEU**

450 464-5325
pcvr.ca

PATRIMOINE HILAIREMONTAIS

patrimoinehilairemontais.org
secretariat@patrimoinehilairemontais.ca
facebook.com/patrimoine.hilairemontais

**PRÉSENCE-AMIE
DE LA MONTÉRÉGIE**

450 467-1710

**PRÉVENTION DES DÉPENDANCES
L'ARC-EN-CIEL**

450 446-1661
preventionarcenciel.org

RINGUETTE VALLÉE DU RICHELIEU

ringuettevdr.com
vdringuette@hotmail.com

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER
DES MASKOUTAINS ALLÉE
DES PATRIOTES**

450 768-6616
alzheimermvp.com

**SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET DE
GÉNÉALOGIE DE BELŒIL
MONT-SAINT-HILAIRE**

shgbmsh.org
info@shgbmsh.org

TANDEM EMPLOI

450 464-5323
tandem-emploi.org