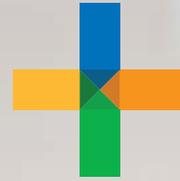


# LOISIRS

Programmation des activités de loisir



HIVER • PRINTEMPS 2023



Cahier virtuel



Terrebonne

## POUR CONNAÎTRE LA PROCÉDURE D'INSCRIPTION\*

[consultez notre site Web](#) (Carte Accès Terrebonne valide obligatoire).

\*Il est possible que la programmation soit modifiée après la publication de ce cahier. En cas de disparité entre le contenu de ce cahier et celui sur la plateforme d'inscription en ligne, veuillez tenir compte uniquement du contenu de la plateforme. Les annulations circonstancielles sont également inscrites sur votre reçu, dans votre compte en ligne.

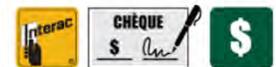
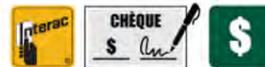
## HORAIRE DES INSCRIPTIONS

### POUR LES RÉSIDENTS SEULEMENT :

Par Internet  
loisirs.ville.terrebonne.qc.ca

En personne  
940, montée Masson  
Bureau 102, Terrebonne

Dans les bibliothèques



#### P.3 AQUATIQUES

Début des activités :  
Samedi 14 Janvier

Dès lundi  
5 décembre, 19h00

Dès mardi  
6 décembre, 08h15

Non disponible

#### P.19 CULTURELLES

Début des activités :  
Samedi 14 Janvier

Dès mardi  
6 décembre, 19h00

Dès mercredi  
7 décembre, 08h15

Non disponible

#### P.26 PHYSIQUES ET SPORTIVES

Début des activités :  
Samedi 14 Janvier

Dès mercredi  
7 décembre, midi

Dès mercredi  
7 décembre, 13h00

Non disponible

#### P.40 BIBLIOTHÈQUES

Début des activités :  
Mercredi 11 Janvier

### POUR LES NON-RÉSIDENTS :

Les non-résidents pourront s'inscrire dès le jeudi 8 décembre, 9h00. Ils devront déboursier 50 % de plus que le prix indiqué.

#### ORGANISMES

Aquatiques p.18, culturels p.19-21, sportifs p.26-34, communautaires, sociaux communautaires et mandataires p.47-48.

Consultez, ici et en ligne, les activités offertes par nos organismes admis. Pour connaître les détails de leurs cours et leur processus d'inscription, cliquez sur le lien vers leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.

**BESOIN D'AIDE LORS DES SOIRÉES D'INSCRIPTION ?**

**Composez le 450 961-8388**

**Centre d'aide ouvert les 5 et 6 décembre de 18h30 - 20h30**

**DÉBUT DES ACTIVITÉS HIVER 2023** : samedi 14 janvier

**DURÉE** : 8 semaines

CASQUE DE BAIN OBLIGATOIRE POUR TOUS LES BAGNEURS

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES



ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Inscriptions

Une seule inscription par enfant est permise dans le programme **Nager pour la vie**.



Il convient de choisir le cours d'abord en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu. L'âge requis doit être atteint dès la première journée du cours, le système d'inscription en tient compte.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Changement de programme de natation

À l'automne 2022, la Ville de Terrebonne a fait la transition vers le programme **Nager pour la vie**, de la Société de sauvetage du Québec. Ce changement a un impact sur les prochaines inscriptions, autant pour les adultes que pour les enfants.

### Soyez prêts !

Les places sont limitées et les transferts ne sont pas garantis après le début de la session.



#### IMPORTANT

Avant l'inscription du 5 décembre, il faut :

- **Consulter notre site Web pour trouver le niveau équivalent dans le programme Nager pour la vie** ([ville.terrebonne.qc.ca/loisirsplus/nager-pour-la-vie](http://ville.terrebonne.qc.ca/loisirsplus/nager-pour-la-vie))
- **Si nécessaire, se présenter au complexe aquatique pour une évaluation dans l'eau lors des séances de baignades libres.**



Programme aqua-poussette



ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

## PROGRAMME PARENT-ENFANT

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

4 - 12  
mois

### PARENT-ENFANT 1

(Étoile de Mer)

Coût : 44,10\$



#### MERCREDI

08h30 - 09h10	<b>4012001</b>
08h30 - 09h10	<b>4012002</b>
09h15 - 09h55	<b>4012003</b>
09h15 - 09h55	<b>4012004</b>

#### VENDREDI

15h00 - 15h40	<b>4012005</b>
15h45 - 16h25	<b>4012006</b>
15h45 - 16h25	<b>4012007</b>



Programme parent-enfant

#### Cours d'initiation

Pour les bébés accompagnés d'un parent.

1 an

### PARENT-ENFANT 2

(Canard)

Coût : 44,10\$



#### LUNDI

18h15 - 18h55 **4012101**

#### MARDI

17h45 - 18h25 **4012102**

#### MERCREDI

08h30 - 09h10	<b>4012103</b>
17h30 - 18h10	<b>4012104</b>
18h15 - 18h55	<b>4012105</b>

#### JEUDI

18h30 - 19h10 **4012106**

#### VENDREDI

15h00 - 15h40 **4012107**

#### SAMEDI

08h45 - 09h25 **4012108**

#### DIMANCHE

08h45 - 09h25	<b>4012109</b>
11h45 - 12h25	<b>4012110</b>
12h30 - 13h10	<b>4012111</b>

#### Cours d'initiation

Pour les enfants accompagnés d'un parent.

2 ans

### PARENT-ENFANT 3

(Tortue de mer)

Coût : 44,10\$



#### LUNDI

17h30 - 18h10 **4012201**

#### MARDI

18h30 - 19h10 **4012202**

#### MERCREDI

09h15 - 09h55	<b>4012203</b>
18h15 - 18h55	<b>4012204</b>

#### JEUDI

17h45 - 18h25 **4012205**

#### VENDREDI

15h00 - 15h40	<b>4012206</b>
15h45 - 16h25	<b>4012207</b>
17h30 - 18h10	<b>4012208</b>
18h15 - 18h55	<b>4012209</b>

#### SAMEDI

09h30 - 10h10	<b>4012210</b>
11h00 - 11h40	<b>4012211</b>

#### DIMANCHE

09h30 - 10h10	<b>4012212</b>
10h15 - 10h55	<b>4012213</b>

#### Cours d'initiation

Pour les enfants accompagnés d'un parent.



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

3-5 ans

### PRÉSCOLAIRE 1

(Loutre de Mer)



Coût : 44,10\$

**PRÉREQUIS**  
Être capable de se mettre la tête dans l'eau, de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos (avec aide). Nager sur le ventre (avec aide).

#### LUNDI

17h30 - 18h10 **4012301**  
17h30 - 18h10 **4012302**

#### MARDI

17h45 - 18h25 **4012303**  
18h30 - 19h10 **4012304**

#### MERCREDI

17h30 - 18h10 **4012305**  
17h30 - 18h10 **4012306**

#### JEUDI

17h45 - 18h25 **4012307**  
17h45 - 18h25 **4012308**  
18h30 - 19h10 **4012309**  
19h15 - 19h55 **4012310**

#### VENDREDI

17h30 - 18h10 **4012311**  
18h15 - 18h55 **4012312**  
18h15 - 18h55 **4012313**

#### SAMEDI

08h45 - 09h25 **4012314**  
08h45 - 09h25 **4012315**  
09h30 - 10h10 **4012316**  
10h15 - 10h55 **4012317**  
10h15 - 10h55 **4012318**  
11h00 - 11h40 **4012319**  
11h45 - 12h25 **4012320**  
12h30 - 13h10 **4012321**

#### DIMANCHE

08h45 - 09h25 **4012322**  
09h30 - 10h10 **4012323**  
09h30 - 10h10 **4012324**  
10h15 - 10h55 **4012325**  
11h00 - 11h40 **4012326**  
11h00 - 11h40 **4012327**  
11h45 - 12h25 **4012328**  
12h30 - 13h10 **4012329**

4-5 ans

### PRÉSCOLAIRE 2

(Salamandre)



Coût : 44,10\$

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi Préscolaire 1.

#### LUNDI

18h15 - 18h55 **4012401**  
18h15 - 18h55 **4012402**

#### MARDI

17h45 - 18h25 **4012403**  
18h30 - 19h10 **4012404**

#### MERCREDI

08h30 - 09h10 **4012405**  
09h15 - 09h55 **4012406**

#### JEUDI

17h45 - 18h25 **4012407**  
18h30 - 19h10 **4012408**

#### VENDREDI

15h00 - 15h40 **4012409**  
15h45 - 16h25 **4012410**

#### SAMEDI

08h45 - 09h25 **4012411**  
09h30 - 10h10 **4012412**  
10h15 - 10h55 **4012413**  
10h15 - 10h55 **4012414**  
11h00 - 11h40 **4012415**  
11h45 - 12h25 **4012416**  
12h30 - 13h10 **4012417**

#### DIMANCHE

08h45 - 09h25 **4012418**  
09h30 - 10h10 **4012419**  
10h15 - 10h55 **4012420**  
10h15 - 10h55 **4012421**  
11h00 - 11h40 **4012422**  
11h00 - 11h40 **4012423**

Être capable de flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide), effectuer un glissement sur le dos et sur le ventre (avec aide), saut en eau peu profonde (immersion).

4-5 ans

### PRÉSCOLAIRE 3

(Poisson-Lune)



Coût : 44,10\$

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi Préscolaire 2.

#### MARDI

18h30 - 19h10 **4012501**  
19h15 - 19h55 **4012502**

#### MERCREDI

18h15 - 18h55 **4012503**

#### JEUDI

17h45 - 18h25 **4012504**  
18h30 - 19h10 **4012505**

#### VENDREDI

17h30 - 18h10 **4012506**

#### SAMEDI

09h30 - 10h10 **4012507**  
11h00 - 11h40 **4012508**

#### DIMANCHE

08h45 - 09h25 **4012509**



Programme préscolaire

Effectuer un glissement du ventre au dos et du dos au ventre (avec aide), nager sur le dos avec battements de jambes (avec aide, 5 m).

**Cours de transition avec un parent dans l'eau.** Apprentissage des techniques de natation. Être capable de comprendre et de respecter les consignes.



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

| Nombre de séances : 8

| Coût : Selon la durée

### 4-5 ans PRÉSCOLAIRE 4 (Crocodile)



**Coût : 44,10\$**

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Préscolaire 3.

#### LUNDI

18h15 - 18h55 **4012601**

#### MARDI

19h15 - 19h55 **4012602**

#### MERCREDI

18h15 - 18h55 **4012603**

#### VENDREDI

17h30 - 18h10 **4012604**

#### DIMANCHE

10h15 - 10h55 **4012605**

Sans aide, exécuter des glissements avec retournements (ventre-dos) (3 m), nager sur le ventre et sur le dos (5 m).

### 4-5 ans PRÉSCOLAIRE 5 (Baleine)



**Coût : 44,10\$**

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Préscolaire 4.

#### LUNDI

18h15 - 18h55 **4012701**

Sans aide, exécuter des glissements sur le côté (3 m), battements de jambes (ventre-dos) (7 m) et sur le côté (5 m). Nager sur le ventre avec bras alternés (avec aide) (5 m).



Programme préscolaire

5 ans et plus

## COURS PRIVÉS

| Nombre de séances : 8 (40 minutes)

| Coût : 14 ans et moins 176,76\$ / 15 ans et plus 203,23\$

### PLACES LIMITÉES

**La priorité sera accordée aux enfants non-nageurs ou présentant des besoins particuliers en fonction des places disponibles.**

Il est important de prioriser l'inscription aux cours de groupe si votre enfant est en mesure d'y participer.

**Remplir le formulaire [ICI](#) disponible dès le 10 décembre.**

LOISIRS +



### ANNULATIONS

**Les cours privés annulés par le participant ne seront pas repris.**



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME NAGEUR

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

6-9 ans

### NAGEUR DÉBUTANT (Peur de l'eau)

Coût : 43,16\$

PRÉREQUIS  
Avoir une crainte de l'eau.

#### MARDI

17h45 - 18h10	<b>4022001</b>
18h15 - 18h40	<b>4022002</b>
18h45 - 19h10	<b>4022003</b>

#### MERCREDI

17h30 - 17h55 **4022004**

#### VENDREDI

17h30 - 17h55 **4022005**

#### SAMEDI

11h45 - 12h10	<b>4022006</b>
12h15 - 12h40	<b>4022007</b>
12h15 - 12h40	<b>4022008</b>

#### DIMANCHE

11h45 - 12h10	<b>4022009</b>
12h15 - 12h40	<b>4022010</b>
12h45 - 13h10	<b>4022011</b>

En eau peu profonde (1,2 m), apprendre à vaincre sa peur de l'eau et être à l'aise dans l'eau. Immersion du visage, faire des bulles et des flottaisons (ventre-dos).



Programme nageur

6-9 ans

### NAGEUR 1 (Junior 1-2)

Coût : 44,10\$

PRÉREQUIS  
Être débutant en natation.

#### LUNDI

17h30 - 18h10	<b>4022101</b>
17h30 - 18h10	<b>4022102</b>
17h30 - 18h10	<b>4022103</b>
18h15 - 18h55	<b>4022104</b>
19h00 - 19h40	<b>4022105</b>

#### MARDI

17h45 - 18h25	<b>4022106</b>
17h45 - 18h25	<b>4022107</b>
18h30 - 19h10	<b>4022108</b>
19h15 - 19h55	<b>4022109</b>
19h15 - 19h55	<b>4022110</b>
19h15 - 19h55	<b>4022111</b>
19h15 - 19h55	<b>4022112</b>

#### MERCREDI

17h30 - 18h10	<b>4022113</b>
17h30 - 18h10	<b>4022114</b>
18h15 - 18h55	<b>4022115</b>

#### JEUDI

17h45 - 18h25	<b>4022116</b>
18h30 - 19h10	<b>4022117</b>
18h30 - 19h10	<b>4022118</b>
19h15 - 19h55	<b>4022119</b>
19h15 - 19h55	<b>4022120</b>
19h15 - 19h55	<b>4022121</b>
19h15 - 19h55	<b>4022122</b>
19h15 - 19h55	<b>4022123</b>

#### VENDREDI

17h30 - 18h10	<b>4022124</b>
18h15 - 18h55	<b>4022125</b>
18h15 - 18h55	<b>4022126</b>

#### SAMEDI

08h45 - 09h25	<b>4022127</b>
08h45 - 09h25	<b>4022128</b>
09h30 - 10h10	<b>4022129</b>
09h30 - 10h10	<b>4022130</b>
10h15 - 10h55	<b>4022131</b>
10h15 - 10h55	<b>4022132</b>
11h00 - 11h40	<b>4022133</b>
11h00 - 11h40	<b>4022134</b>
11h45 - 12h25	<b>4022135</b>
11h45 - 12h25	<b>4022136</b>
11h45 - 12h25	<b>4022137</b>
12h30 - 13h10	<b>4022138</b>
12h30 - 13h10	<b>4022139</b>
12h30 - 13h10	<b>4022140</b>

#### DIMANCHE

08h45 - 09h25	<b>4022141</b>
08h45 - 09h25	<b>4022142</b>
09h30 - 10h10	<b>4022143</b>
09h30 - 10h10	<b>4022144</b>
10h15 - 10h55	<b>4022145</b>
11h00 - 11h40	<b>4022146</b>
11h00 - 11h40	<b>4022147</b>
11h45 - 12h25	<b>4022148</b>
11h45 - 12h25	<b>4022149</b>
11h45 - 12h25	<b>4022150</b>
12h30 - 13h10	<b>4022151</b>
12h30 - 13h10	<b>4022152</b>
12h30 - 13h10	<b>4022153</b>

En eau peu profonde (1,2 m), être à l'aise dans l'eau, expirer sous l'eau, apprendre les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et sur le dos, les battements de jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté (5 m).





ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME NAGEUR

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

6-9 ans

### NAGEUR 2 (Junior 3-4)

Coût : 44,10\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 1.

#### LUNDI

17h30 - 18h10	<b>4022201</b>
18h15 - 18h55	<b>4022202</b>
18h15 - 18h55	<b>4022203</b>

#### MARDI

17h15 - 17h55	<b>4022204</b>
17h15 - 17h55	<b>4022205</b>
17h15 - 17h55	<b>4022206</b>

#### MERCREDI

17h30 - 18h10	<b>4022207</b>
18h15 - 18h55	<b>4022208</b>

#### JEUDI

18h15 - 18h55	<b>4022209</b>
18h15 - 18h55	<b>4022210</b>
18h15 - 18h55	<b>4022211</b>

#### VENDREDI

17h30 - 18h10	<b>4022212</b>
18h15 - 18h55	<b>4022213</b>

#### SAMEDI

08h30 - 09h10	<b>4022214</b>
09h15 - 09h55	<b>4022215</b>
09h30 - 10h10	<b>4022216</b>
10h00 - 10h40	<b>4022217</b>
10h15 - 10h55	<b>4022218</b>
10h45 - 11h25	<b>4022219</b>
11h00 - 11h40	<b>4022220</b>
11h45 - 12h25	<b>4022221</b>
12h30 - 13h10	<b>4022222</b>

#### DIMANCHE

09h00 - 09h40	<b>4022223</b>
09h45 - 10h25	<b>4022224</b>
12h30 - 13h10	<b>4022225</b>
12h30 - 13h10	<b>4022226</b>



7-10 ans

### NAGEUR 3 (Junior 5-6)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 2.

#### LUNDI

19h00 - 19h55	<b>4022301</b>
---------------	----------------

#### MARDI

18h00 - 18h55	<b>4022302</b>
---------------	----------------

#### JEUDI

17h15 - 18h10	<b>4022303</b>
---------------	----------------

#### SAMEDI

08h30 - 09h25	<b>4022304</b>
09h30 - 10h25	<b>4022305</b>
10h30 - 11h25	<b>4022306</b>
11h30 - 12h25	<b>4022307</b>

#### DIMANCHE

10h30 - 11h25	<b>4022308</b>
11h30 - 12h25	<b>4022309</b>
11h30 - 12h25	<b>4022310</b>



Programme ado

(10 ans et plus, voir Ado 1)

Dans le bassin 50 m et sans aide, être capable de glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté (3 m de chaque côté). Battements de jambes et déplacements sur le ventre, sur le dos et sur le côté (10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nager le crawl et le dos crawlé (10 m chacun). Entraînement par intervalles (4 x 5 m).

(11 ans et plus, voir Ado 2)

Dans le bassin 50 m, nager le crawl et le dos crawlé (15 m chacun), effectuer un coup de pied rotatif simultané sur 10 m, nager sur place 30 s, puis nager sur 25 m. Nager pour survivre : habiletés dans une séquence continue (sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 s, puis nager sur 25 m). Entraînement par intervalles (4 x 15 m).



À l'automne 2022, la Ville de Terrebonne a fait la transition vers le programme **Nager pour la vie**, de la Société de sauvetage du Québec.

**Ce changement a un impact sur les prochaines inscriptions, autant pour les adultes que pour les enfants.**



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME NAGEUR

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

8-10 ans

### NAGEUR 4 (Junior 6-7)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 3.



#### LUNDI

19h00 - 19h55 **4022401**

#### MARDI

18h00 - 18h55 **4022402**

#### DIMANCHE

10h30 - 11h25 **4022403**

(11 ans et plus, voir Ado 3)

Dans le bassin 50 m, exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m), nager le crawl et le dos crawlé (25 m chacun). Nager sous l'eau 5 m. Nager pour survivre : habiletés dans une séquence continue (rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 min puis nager sur 50 m). Plonger en eau profonde. Entraînement par intervalles (4 x 25 m).

8-10 ans

### NAGEUR 5 (Junior 8)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 4.



#### MARDI

19h00 - 19h55 **4022501**

(11 ans et plus, voir Ado 3)

Dans le bassin 50 m, habiletés d'entrée en eau profonde, coup de pied rotatif alternatif 30 s., nager le crawl, le dos crawlé (50 m chacun) et la brasse (25 m). Nager le crawl d'approche (10 m). Nager pour survivre : habiletés dans une séquence continue (entrer par roulade avant, nager sur place pendant 90 sec., puis nager sur 75 m). Entraînement par intervalles. (4 x 50 m et 4 x 15 m).

8-10 ans

### NAGEUR 6 (Junior 9-10)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 5.



#### SAMEDI

12h30 - 13h25 **4022601**

(11 ans et plus, voir Ado 4)

Dans le bassin 50 m, saut d'arrêt et compact en eau profonde, nager sous l'eau 10 m, nager sur place sans mains avec coup de pied rotatif 45 sec. Nager la brasse (50 m), le crawl et le dos crawlé (100 m chacun). Nager le crawl d'approche (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m) et 300 m en continu.



Complexe aquatique



ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

PROGRAMME ADOLESCENT

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

10-15 ans ADO 1  
(Essentiel 1)

Coût : 44,10\$

PRÉREQUIS  
Être débutant  
en natation.

LUNDI

17h30 - 18h10 4032001  
18h15 - 18h55 4032002

MARDI

20h00 - 20h40 4032003

SAMEDI

08h45 - 09h25 4032004  
12h30 - 13h10 4032005  
12h30 - 13h10 4032006  
12h30 - 13h10 4032007

DIMANCHE

08h45 - 09h25 4032008  
08h45 - 09h25 4032009  
12h30 - 13h10 4032010  
12h30 - 13h10 4032011

Être à l'aise en eau peu profonde (1,2 m), apprendre les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et sur le dos.

\* Certains cours se donnent dans le bassin de 50 m (1,4 m).

10-15 ans ADO 2  
(Essentiel 2)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Ado 1.

LUNDI

19h00 - 19h55 4032101  
19h00 - 19h55 4032102

MARDI

18h00 - 18h55 4032103

MERCREDI

18h00 - 18h55 4032104

JEUDI

17h15 - 18h10 4032105  
17h15 - 18h10 4032106  
19h00 - 19h55 4032107

SAMEDI

08h30 - 09h25 4032108  
09h30 - 10h25 4032109  
10h30 - 11h25 4032110  
10h30 - 11h25 4032111  
11h30 - 12h25 4032112  
11h30 - 12h25 4032113

DIMANCHE

09h30 - 10h25 4032114  
09h30 - 10h25 4032115

Dans le bassin 50 m, être capable de se déplacer sur le ventre, sur le dos et sur le côté en glissement et avec battements de jambes (3 à 10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nager le crawl et le dos crawlé (10 à 15 m chacun). Débute l'entraînement par intervalles (4 x 5 m) jusqu'à 15 m.

10-15 ans ADO 3  
(Style de nage)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Ado 2.

LUNDI

17h15 - 18h10 4032201

MARDI

19h00 - 19h55 4032202  
19h00 - 19h55 4032203

JEUDI

19h00 - 19h55 4032204

VENDREDI

18h00 - 18h55 4032205

SAMEDI

11h30 - 12h25 4032206

DIMANCHE

10h30 - 11h25 4032207

Dans le bassin 50 m, exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m) et brasse (25 m), nager le crawl et le dos crawlé (25 m à 50 m chacun). Entraînement par intervalles (4 x 25 m à 50 m). Sprint au crawl 25 m et nager le crawl d'approche sur 10 m.



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## PROGRAMME ADOLESCENT

Nombre de séances : 8

Coût : Selon la durée

### 10-15 ans ADO 4 (Style de nage +)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Ado 3.

#### MERCREDI

18h00 - 18h55 **4032301**

#### JEUDI

19h00 - 19h55 **4032302**

#### SAMEDI

08h30 - 09h25 **4032303**  
09h30 - 10h25 **4032304**

#### DIMANCHE

11h30 - 12h25 **4032305**

Dans le bassin 50 m, nager sur place sans mains avec coup de pied rotatif 45 sec., puis nager la brasse (50 m), le crawl et le dos crawlé (100 m chacun). Nager le crawl d'approche (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m) et 300 m en continu.

### 12-15 ans FORME PHYSIQUE (style de nage +)

Coût : 46,00\$

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Ado 4.

#### VENDREDI

19h00 - 19h55 **4032401**



Dans le bassin 50 m, principes et habiletés d'entraînements divers. Exercices d'étirement. Relever des défis d'endurance au chronomètre et maîtriser parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse). Nager plus de 400 m en continu.

## FORMATION SAUVETAGE



### 15 ans et + MONITEUR CONJOINT

Coût : **Gratuit** 42h

S'inscrire dans la section **cours de formation**

PRÉREQUIS  
Avoir réussi  
Nageur 6 et Croix de bronze.

#### SAMEDI\* - DIMANCHE

Code d'inscription : **4061101**

15 et 22 janvier	09h00 - 11h55
5 et 26 février	09h00 - 11h55
12 et 19 février	08h00 - 11h55
5 et 12 mars	09h00 - 11h55
18* et 19 mars	08h00 - 12h00
18* et 19 mars	13h00 - 16h55

#### Combinaison des cours Nager pour la vie et Moniteur en sauvetage.

Le moniteur conjoint peut enseigner le programme Nager pour la vie, Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage et Distinction.

**Matériel requis :** Ensemble de volumes (gratuit) et masque de poche (11 \$) vendu au complexe aquatique le jour du premier cours.





ACTIVITÉS AQUATIQUES

**SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

**ACTIVITÉS  
AQUATIQUES**

## PROGRAMME D'INITIATION AU SAUVETAGE

| Nombre de séances : 8

| Coût : Selon la durée

10-13  
ans

**JEUNE SAUVETEUR  
INITIÉ**



**Coût : 72,24\$**

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi  
Nageur 4 et 5.

**DIMANCHE**

08h45 - 09h55      **4023101**

Dans le bassin 50 m, initiation aux habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 350 m (14 x 25 m).

10-13  
ans

**JEUNE SAUVETEUR  
AVERTI**



**Coût : 72,24\$**

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi  
Nageur 4 et 5.

**DIMANCHE**

10h00 - 11h10      **4023201**

Dans le bassin 50 m, développement des habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 400 m (16 x 25 m).

10-13  
ans

**JEUNE SAUVETEUR  
EXPERT**



**Coût : 72,24\$**

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi  
Nageur 4 et 5.

**HIVER 2023**

ce cours est **NON DISPONIBLE**

Dans le bassin 50 m, apprentissage des techniques de base en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 600 m.



Programme d'initiation au sauvetage



ACTIVITÉS AQUATIQUES


**SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**
**ACTIVITÉS  
AQUATIQUES**

## FORMATION SAUVETAGE

**| Durée des activités : voir chaque programme**
**| Coût : Selon la durée**
**11-13  
ans**

### ÉTOILE DE BRONZE (Étape préparatoire)


**| Coût : 79,88\$\***

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi  
Nageur 6 ou être capable  
de nager 100 mètres.

#### DIMANCHE

 11h15 - 12h25 **4060801**
**Premier brevet de niveau bronze  
recommandé.**
**9 séances** (10,5 heures)

Il permet d'initier le candidat au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe.

**Matériel requis :** masque de poche vendu au complexe aquatique le jour du premier cours.

**| \* La gratuité ne s'applique pas  
au cours d'initiation**

**13 ans  
et +**

### MÉDAILLE DE BRONZE (Étape 1)


**| Coût : Gratuit**

**PRÉREQUIS**  
Avoir réussi  
Nageur 6, ou avoir  
réussi Étoile de bronze.

#### SAMEDI

 10h00 - 12h55 **4060201**
**Brevet Médaille de bronze**
**8 séances** (24 heures, incluant l'examen)

Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense, de dégagement et développement des techniques de nage et d'endurance.

**Matériel requis :** *Manuel canadien de sauvetage* (gratuit) et masque de poche vendu au complexe aquatique le jour du premier cours, à la fin du cours.

Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage. La réussite de critères est nécessaire pour poursuivre la formation.

**13 ans  
et +**

### CROIX DE BRONZE (Étape 2)


**| Coût : Gratuit**

**PRÉREQUIS**  
Cours Médaille  
de bronze réussi.  
**14 ans et + est recommandé**

#### SAMEDI

 13h30 - 16h25 **4060301**
**Brevet Croix de bronze**
**8 séances** (24 heures, incluant l'examen)

Compréhension des notions théoriques en lien avec les circonstances, les lieux, les activités et les comportements qui augmentent les risques d'accident en piscine ainsi que des principes de base concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.

**Matériel requis :** *Manuel canadien de sauvetage* (gratuit), masque de poche et sifflet vendus au complexe aquatique le jour du premier cours.

**14 ans  
et +**

### PREMIERS SOINS GÉNÉRAL (Étape 3)


**| Coût : Gratuit**

**PRÉREQUIS**  
Cours Croix de bronze réussi.

#### SAMEDI ET DIMANCHE

**Durée 2 jours\* 4060401**

Samedi 7 janvier\* 08h00-12h00 et 13h00 -16h55

Dimanche 8 janvier\* 08h00-12h00 et 13h00 -16h55

**2 séances** (16 heures)

Cours théorique préparant le candidat à assumer un rôle d'intervenant médical lors de situations d'urgence nécessitant des notions de premiers soins et un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement les signes et les symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires. La priorité sera donnée aux candidats inscrits au cours de Sauveteur national.

**Matériel requis :** *Manuel canadien de premiers soins* (gratuit) remis au complexe aquatique le jour du premier cours.

**15 ans  
et +**

### SAUVETEUR NATIONAL (Étape 4)


**| Coût : Gratuit**

**PRÉREQUIS**  
Cours Croix de bronze  
et premiers soins général réussis.

#### SAMEDI ET DIMANCHE

**Durée 11 séances \* 4060501**

10 séances Dimanche (dès le 15 janvier) 12h30-16h25

1 séance Samedi (25 mars\*) 12h30-16h25

Programme de certification du surveillant sauveteur.  
(44 heures incluant l'examen)

**Matériel requis :** *Manuel Alerte* (gratuit) et sifflet vendu au complexe aquatique le jour du premier cours.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### BAIN LIBRE



Bassin récréatif

LOISIRS+

Pour  
tous

#### BASSINS

Baignade et entraînement  
en couloirs

#### Tarifs et horaires

Selon les périodes, les différents bassins sont accessibles pour la baignade ou l'entraînement en couloir.

Les horaires et les coûts détaillés ainsi que les règlements complets de la piscine sont disponibles sur notre site Web : <https://www.ville.terrebonne.qc.ca/bains-libres>

## MONITEURS - SAUVETEURS RECHERCHÉS

### EMBAUCHE

Vous n'avez pas encore soumis votre candidature pour être moniteurs - sauveteurs ? Il n'est pas trop tard ! La piscine de la Cité du sport de Terrebonne cherche des candidats !

#### Temps partiel

**Horaire variable de jour,  
de soir et de fin de semaine**

**Taux horaire entre 20,47 \$ et 26,86 \$**

### OUI ! ON RECHERCHE DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Vous détenez les qualifications de Sauveteur national et de Moniteur **Nager pour la vie** de la Société de sauvetage ? Joignez-vous à notre belle équipe dynamique et réalisez votre rêve !



ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

## PROGRAMME ADULTE

I Nombre de séances : 8

I Coût : Selon la durée

16 ans et + ADULTE DÉBUTANT  
(Peur de l'eau)

I Coût : 43,53\$

## PRÉREQUIS

Avoir une crainte de l'eau.

## LUNDI

19h00 - 19h40 **4042001**

## MARDI

20h00 - 20h40 **4042002**  
20h00 - 20h40 **4042003**  
20h00 - 20h40 **4042004**

En eau peu profonde (1,2 m), apprendre à vaincre sa **peur de l'eau** et être à l'aise dans l'eau. Immersion du visage, faire des bulles et des flottaisons (ventre-dos).

16 ans et + ADULTE 3  
(Styles de nage et Nage expert)

I Coût : 58,04\$

## LUNDI

20h00 - 20h55 **4042301**

## MERCREDI

20h00 - 20h55 **4042302**

Dans le bassin 50 m, habiletés d'entrée en eau profonde, nager sous l'eau 10 m, nager le crawl, le dos crawlé et la brasse jusqu'à 100 m chacun. Entraînement par intervalles (4 x 50 m). Nage d'endurance 300 m.

16 ans et + ADULTE 1  
(Essentiel 1)

I Coût : 58,04\$

## PRÉREQUIS

Être débutant en natation.

## LUNDI

19h00 - 19h55 **4042101**

## MERCREDI

20h30 - 21h25 **4042102**

## JEUDI

20h00 - 20h55 **4042103**

En eau peu profonde (1,4 m), apprentissage des bases de la natation : flottaisons, glissements, battements de jambes incluant les techniques de nage crawl, dos crawlé et jambes à la brasse (10 à 15 m). Initiation à l'eau profonde.

## 16 ans et + ADU CRAWL

I Coût : 58,04\$

## PRÉREQUIS

Nager le crawl sur une distance de 25 m et être à l'aise en partie profonde.

## LUNDI

20h00 - 20h55 **4042401**

## MARDI

20h00 - 20h55 **4042402**

Dans le bassin 50 m, perfectionnement de la technique de nage crawl. Accent sur la technique d'exécution et la respiration sur le côté lors de la nage.

16 ans et + ADULTE 2  
(Essentiel 2)

I Coût : 58,04\$

## MERCREDI

19h00 - 19h55 **4042201**  
19h00 - 19h55 **4042202**

## JEUDI

20h00 - 20h55 **4042203**  
20h00 - 20h55 **4042204**

Dans le bassin 50 m, plonger en eau profonde, nager sous l'eau 10 m, enchaînement d'habiletés (rouler, nager sur place 1 min et nager 50 m). Nager le crawl et le dos crawlé 50 m chacun, éducatifs à la brasse 15 m, sprint 25 m. Entraînement par intervalles (4 x 25 m).

## 16 ans et + FORME PHYSIQUE

I Coût : 58,04\$

REMARQUE  
Entraînement de natation.

## LUNDI

19h00 - 19h55 **4042501**  
20h00 - 20h55 **4042502**

Dans le bassin 50 m, principes et habiletés d'entraînements divers. Exercices d'étirement. Relever des défis d'endurance au chronomètre et maîtriser parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nager 1000 m/heure.





ACTIVITÉS AQUATIQUES



ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

## ADULTE / PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

| Nombre de séances : 8

| Coût : Selon la durée

### 60 ans et + AQUAFORME / AINÉS

| Coût : 58,04\$

DIFFICULTÉ

**Rythme lent à moyen**

#### LUNDI

14h00 - 14h55 **4050101**  
15h00 - 15h55 **4050102**

#### MARDI

09h00 - 09h55 **4050103**  
13h00 - 13h55 **4050104**  
14h00 - 14h55 **4050105**

#### MERCREDI

14h00 - 14h55 **4050106**  
15h00 - 15h55 **4050107**  
16h00 - 16h55 **4050108**

#### JEUDI

09h00 - 09h55 **4050109**  
10h00 - 10h55 **4050110**  
13h00 - 13h55 **4050111**  
14h00 - 14h55 **4050112**

#### VENDREDI

11h00 - 11h55 **4050113**

#### 60 ans et +

Routine d'exercices exécutés avec déplacements dans la piscine (profondeur 1,2 m). Améliore la flexibilité ainsi que l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

### 16 ans et + AQUAJOGGING

| Coût : 58,04\$

DIFFICULTÉ

**Rythme moyen**

#### MARDI

09h00 - 09h55 **4040401**  
20h00 - 20h55 **4040402**

#### JEUDI

09h00 - 09h55 **4040403**  
20h00 - 20h55 **4040404**

Routine d'exercices, en eau profonde, avec ceinture d'aquajogging.

### AQUAPOUSSETTE

| Coût : 58,04\$

DIFFICULTÉ

**Rythme moyen à rapide**

#### LUNDI

13h00 - 13h55 **4040501**

Routine d'exercices, en partie peu profonde (1,2 m), pour les mères accompagnées de leur bébé (4 à 12 mois) installé dans un siège flottant.

### 16 ans et + AQUASPINNING CARDIO-VÉLO

| Coût : 43,53\$ (40 min)

DIFFICULTÉ

**Rythme moyen à rapide**

PRÉREQUIS

Être capable de lever le vélo (45 lbs/20 kg) pour le descendre et le sortir de l'eau.

#### LUNDI

09h00 - 09h40 **4040601**  
13h15 - 13h55 **4040602**  
20h15 - 20h55 **4040603**

#### MARDI

20h15 - 20h55 **4040604**

#### MERCREDI

09h00 - 09h40 **4040605**  
20h15 - 20h55 **4040606**

#### JEUDI

12h15 - 12h55 **4040607**  
20h15 - 20h55 **4040608**

#### VENDREDI

12h15 - 12h55 **4040609**  
15h15 - 15h55 **4040610**  
19h15 - 19h55 **4040611**

| Coût : 58,04\$ (55 min)

#### MERCREDI

19h15 - 20h10 **4040612**

Routine d'exercices à vélo utilisant la résistance de l'eau. Chaussures d'eau obligatoires et prévoir arriver 5 minutes avant le début de la séance pour l'ajustement du vélo.



Aquaspinning / Cardio-vélo



ACTIVITÉS AQUATIQUES



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## ADULTE / PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Nombre de séances : voir chaque programme

Coût : Selon la durée

### 16 ans et + CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

Coût : 58,04\$

Durée : 8 séances

DIFFICULTÉ

**Rythme moyen**

En eau peu profonde (1,2 m).

#### LUNDI

09h00 - 09h55 **4040901**  
20h00 - 20h55 **4040902**

#### MARDI

12h00 - 12h55 **4040903**

#### MERCREDI

20h30 - 21h25 **4040904**

#### JEUDI

11h00 - 11h55 **4040905**  
20h00 - 20h55 **4040906**

Routine d'exercices en partie peu profonde (1,2 m). Travail spécifique pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la flexibilité et la souplesse.



LOISIRS+

Conditionnement physique aquatique

### 16 ans et + AQUAFORME PRÉNATAL

Coût : 72,55\$

Durée : 10 séances

Inscription possible

**en tout temps**

en remplissant le formulaire en ligne.

INSCRIPTION [ICI](#)

Un préposé communiquera avec vous afin de compléter votre inscription.

PRÉREQUIS

Être enceinte d'au moins 12 semaines et présenter une autorisation médicale.

#### LUNDI

19h00 - 19h55

#### MERCREDI

13h00 - 13h55

Routine d'exercices adaptés à la condition de la femme enceinte.

## EMPLOYÉS RECHERCHÉS

### EMBAUCHE

### Sauveteurs-moniteurs temps plein/partiel recherchés !

Consultez la section Carrières sur le site Internet de la Ville à <https://www.ville.terrebonne.qc.ca/carrieres>).



ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACTIVITÉS  
AQUATIQUES

## ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE

### CLUB DE NATATION NEPTUNE

450 431-6616

LIENS  
[www.neptunenatation.com](http://www.neptunenatation.com)  
[info@neptunenatation.com](mailto:info@neptunenatation.com)

#### 6-12 ans

##### Jeunes

Programme de natation favorisant l'apprentissage des fondements de la natation sportive et compétitive.

Jour et coût variables selon le groupe.  
Évaluation des nouveaux nageurs.

#### 13 ans et +

Compétition.

### CLUB DE TRIATHLON TRIATHLON RIVE-NORD

LIENS  
[www.triathlonrivenord.com](http://www.triathlonrivenord.com)  
[info@triathlonrivenord.com](mailto:info@triathlonrivenord.com)

#### Volet familial

##### 7 à 77 ans

Séances de **NATATION / VÉLO** et de **COURSE À PIED** supervisées tous les jours par des entraîneurs qualifiés. Permet aux parents de s'entraîner aux mêmes heures que leurs enfants.

#### Volet récréatif

##### 7 à 11 ans 4-6 heures/sem.

Développement des habiletés pour les 3 sports.

##### 11 à 17 ans 6-8 heures/sem.

Développement et enchaînement zones de transition.

##### Adulte débutant / intermédiaire

##### 6-8 heures/sem.

Entraînement.

#### Volet compétitif

##### Ados U13 / U15 / Junior 8-12 heures/sem.

Perfectionner les habiletés pour les 3 sports. Développer les capacités physiques, physiologiques et psychologiques pour se surpasser lors des compétitions de la Série Coupe Québec.

##### Adulte intermédiaire / avancé

##### 8-12 heures/sem.

Pour participer à la Série Coupe Québec ou défier le Ironman.

### CLUB DE PLONGEON CAMO

514 872-1838

LIENS  
[www.camoplongeon.ca](http://www.camoplongeon.ca)  
[info@camoplongeon.com](mailto:info@camoplongeon.com)

#### Bambin

##### 4 à 5 ans

Introduction au plongeon. Dans un univers imaginaire et ludique, ils apprendront l'agilité, la coordination et l'équilibre. Au besoin, l'enfant peut porter un objet flottant.

#### Plouf!

##### 6-12 ans

Initiation pour enfants désirant découvrir le plongeon dans un milieu sécuritaire. À la fin de la session, un carnet indiquant la progression des habiletés acquises est remis aux plongeurs.

#### Novices et Relèves

##### Novices / 7 à 11 ans

##### Relèves / 8 ans et moins

##### Audition requise.

Entraînement de 2 à 3 fois/semaine.

Permet aux athlètes engagés de s'entraîner plusieurs fois par semaine et de s'initier aux compétitions en plongeon.

#### Programme Ado

##### 11 à 17 ans

Programme récréatif



Club de plongeon

### CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE

LIENS  
[www.coralline.club](http://www.coralline.club)  
[clubcoralline@outlook.com](mailto:clubcoralline@outlook.com)

Sport combinant gymnastique, danse et natation. Longuement comparé au ballet aquatique, son évolution en fait maintenant un sport beaucoup plus comparable au cheerleading, pour garçons et filles.

#### Récréatif

##### Dès 5 ans

Initiation à la natation artistique.

Cours une à deux fois par semaine selon le niveau. Prérequis : être à l'aise en eau profonde.

#### Compétitif

##### Dès 8 ans

Programme favorisant le développement de l'athlète incluant la participation à des compétitions du réseau régional et provincial.

#### Maître

##### Adultes

Pour les adultes désirant continuer à pratiquer leur sport ou ceux désirant le découvrir.

### CLUB DE WATER-POLO de Terrebonne

514 953-2677

LIENS  
[Water-poloterrebonne@hotmail.com](mailto:Water-poloterrebonne@hotmail.com)

#### Adultes

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

LOISIRS +

**DÉBUT DES ACTIVITÉS :** samedi 14 janvier  
**DURÉE :** 16 semaines

ACTIVITÉS  
CULTURELLES



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

### COVID - 19

La Ville de Terrebonne demeure à l'affût de l'évolution des mesures sanitaires et des capacités d'accueil pour chaque activité qui peuvent évoluer dans le temps.

Pour connaître en détail toutes les consignes mises à jour en continu sur notre site Web au <https://www.ville.terrebonne.qc.ca/coronavirus>

## ORGANISMES | SECTEUR CULTUREL

### ARTS TEXTILES CERCLE DE FERMÈRES DE LA PLAINE

450 712-1781

LIENS  
[www.cfq.qc.ca](http://www.cfq.qc.ca)  
[pres.fed13.laplaie@cfq.qc.ca](mailto:pres.fed13.laplaie@cfq.qc.ca)

#### Arts textiles

Tricot, broderie, crochet, tissage, couture et plus.

#### Tissage sur métiers traditionnels

Tissage pour débutants.

### ARTS TEXTILES CERCLE DE FERMÈRES DE LACHENAIE

514 249-9849

LIENS  
[martine46@hotmail.com](mailto:martine46@hotmail.com)

#### Ateliers de techniques artisanales

Techniques artisanales et de tissage sur métier.

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES ASSOCIATION DES ARTISTES EN ARTS VISUELS DE TERREBONNE

514 891-1572

LIENS  
[www.aaavt.org](http://www.aaavt.org)  
[info@aaavt.org](mailto:info@aaavt.org)

#### Arts visuels

Création et diffusion d'arts visuels.  
Café-rencontre.

### THÉÂTRE THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

450 966-0528

LIENS  
[www.theatrecoateacote.com](http://www.theatrecoateacote.com)  
[info@theatrecoateacote.com](mailto:info@theatrecoateacote.com)

#### Troupe de théâtre

##### Adultes

Interprétation théâtrale, improvisation, stand-up comique, création collective, scénarisation cinématographique, expression corporelle, exercices d'articulation et de voix, jeux créatifs, travail individuel et de groupe, démonstrations et spectacles.



Arts textiles



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

ACTIVITÉS  
CULTURELLES

## ORGANISMES | SECTEUR CULTUREL

### CHANT ET MUSIQUE CHORALE VOIX DES MOULINS

514 941-2792

LIENS

[www.voixdesmoulins.com](http://www.voixdesmoulins.com)  
[www.jeunesvoixdesmoulins.com](http://www.jeunesvoixdesmoulins.com)

#### Chorale

Jeunes de 7-16 ans et adultes  
Auditions.

### CHANT ET MUSIQUE CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

450 492-1257

LIENS

[www.carrefourfamilialdesmoulins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)  
[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto:info@carrefourfamilialdesmoulins.com)

#### Éveil musical

Atelier amusant dans lequel l'enfant sera le personnage principal d'une histoire où se mélange l'éveil musical, l'expression théâtrale, la danse, le yoga, la gymnastique et beaucoup de plaisir !

### CHANT ET MUSIQUE ÉCLIPSE LE GROUPE VOCAL

514 802-4846

LIENS

[www.eclipselegroupevocal.com](http://www.eclipselegroupevocal.com)  
[contact@eclipselegroupevocal.com](mailto:contact@eclipselegroupevocal.com)

#### Groupe vocal

Répétitions et concert.

### CHANT ET MUSIQUE ENSEMBLE VOCAL MUSIC-O-CHOEUR

450 492-0350

LIENS

[www.musicochoeur.ca](http://www.musicochoeur.ca)  
[dchatel@videotron.ca](mailto:dchatel@videotron.ca)

#### Comédie musicale

18 ans et +  
Création d'une comédie originale  
incluant chant, théâtre et danse.

### CHANT ET MUSIQUE ORCHESTRE À VENTS DE TERREBONNE

450 492-7473

LIENS

[www.ovterrebonne.com](http://www.ovterrebonne.com)  
[ovt@videotron.ca](mailto:ovt@videotron.ca)

#### Pratiques musicales

Des musiciens d'instruments à vent et à percussion se réunissent une fois par semaine pour pratiquer un répertoire d'orchestre d'harmonie en vue de concerts.

### CHANT ET MUSIQUE LES CRÉATIONS BLIZ-ARTS

514 947-0890

LIENS

[www.spectacleavalanche.com](http://www.spectacleavalanche.com)  
[Bliz-arts@hotmail.com](mailto:Bliz-arts@hotmail.com)

#### Comédie musicale

Adultes  
Comédiens, chanteurs, danseurs et choristes s'unissent pour la préparation du spectacle du temps des fêtes «Avalanche».

### PATRIMOINE ET HISTOIRE PATRIMOINE ET HISTOIRE DE TERREBONNE

450 492-7477

LIENS

[www.spht.ca](http://www.spht.ca)  
[info@spht.ca](mailto:info@spht.ca)

#### Promotion de l'histoire et du patrimoine de Terrebonne

Exposition permanente de photographies anciennes, de cartes et pièces touchant l'histoire de Terrebonne. Salle de recherche et de documentation, visites guidées et événements spéciaux.



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

ACTIVITÉS  
CULTURELLES

## ORGANISMES | SECTEUR CULTUREL

### CUISINE LA MAISON DES FAMILLES PLAINOISES

514 436-0819

LIENS

[maisondesfamillesplainoises@gmail.com](mailto:maisondesfamillesplainoises@gmail.com)

#### Cuisinons ensemble

2-5 ans

Activité cuisine parent-enfant.

#### Apprenti cuistot

6-8 ans

Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les jeunes.

#### Jeune cuistot

9-12 ans

Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les préados.

#### Jeune chef

13-17 ans

Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les adolescents.

#### Découverte culinaire

Adultes

Une belle occasion de découvrir de nouvelles recettes.

### CUISINE ZONE ADOS

450 964-5598 poste 101

LIENS

[admin@zoneados.ca](mailto:admin@zoneados.ca)

#### Cuisine

12-17 ans

Viens apprendre à cuisiner les jeudis à 17 h.

### DANSE TROUPE CRÉATION DANSE

438 887-8375

LIENS

[www.troupecreationdanse.com](http://www.troupecreationdanse.com)  
[troupecreationdanse@hotmail.com](mailto:troupecreationdanse@hotmail.com)

#### Troupe de danse

3 ans et +

Cours de septembre à avril (aucune inscription à l'hiver). Initiation, préjazz, jazz funky, hip-hop, ballet classique, moderne contemporain, perfectionnement jazz et hip-hop.

### DANSE TRAD ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LOISIRS FOLKLORIQUES

450 961-1158

LIENS

[gmorinleveille@hotmail.com](mailto:gmorinleveille@hotmail.com)

#### Danse traditionnelle

Danses traditionnelles québécoises avec musique et « calleur ».

### DANSE CLUB FADOQ DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE TERREBONNE

450 471-7414

LIENS

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

#### Soirée dansante

FADOQ / 50 ans et +

Soirées de pratique de danse en ligne, cours de danse en ligne, souper dansant : (un souper par mois, de janvier à mai).

### LINGUISTIQUE CLUB FADOQ DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE TERREBONNE

514 576-8381

LIENS

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

#### Cours d'espagnol

FADOQ / 50 ans et +

Cours pour débutant, intermédiaire ou avancé.

#### Conversation anglaise

FADOQ / 50 ans et +

Cours pour débutant, intermédiaire ou avancé

### RÉCRÉATIF CLUB FADOQ DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE TERREBONNE

Baseball poche 450 471-6994

Whist militaire 438 270-4032

LIENS

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

#### Baseball poche

FADOQ / 50 ans et +

Jeux de poche avec règlement de baseball poche.

#### Whist militaire

FADOQ / 50 ans et +

Jeux de cartes.



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

REMARQUE

Les activités en arts visuels nécessitent l'achat de matériel avant le premier cours. **Consultez la liste disponible dès le 9 janvier sur la plateforme d'inscription.**

ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTS VISUELS

| Durée des activités : voir chaque programme

| Coût : Selon la durée

16 ans et +

ACRYLIQUE

| Coût : 228,48\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 120 \$ pour le matériel.

CENTRE ANGORA

MARDI

13h00 - 15h55 2040102

MERCREDI

18h30 - 21h25 2040103

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture acrylique sur les thèmes et sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

16 ans et +

ACRYLIQUE L'ABSTRAIT

| Coût : 228,48\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 120 \$ pour le matériel.

CENTRE ANGORA

VENDESDI

13h00 - 15h55 2040104

Technique de composition de langage visuel de formes, de couleurs et de lignes qui révèlent l'existence d'un monde imaginaire.

7-16 ans

ANIMATION 2D

| Coût : 125,00\$ | Durée : 8 séances

REMARQUE

Tout le matériel informatique est inclus dans le prix.

CENTRE ANGORA

SAMEDI

7-10 ans 09h00 - 09h55 2021501  
11-16 ans 10h15 - 11h10 2021502

CENTRE GUÉRIN

VENDESDI

7-10 ans 18h00 - 18h55 2021503  
11-16 ans 19h15 - 20h10 2021504

Ce cours permettra à l'élève de bien se familiariser avec les techniques d'animation 2D et de créer leurs propres séquences d'animation. Une activité qui mélange la science, le numérique et l'art. L'objectif du cours sera de faire rebondir une balle.

16 ans et +

HUILE

| Coût : 228,48\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 150 \$ pour le matériel.

MOULIN NEUF

MARDI

09h00 - 11h55 2040310  
13h00 - 15h55 2040311  
18h30 - 21h25 2040312

MERCREDI

13h00 - 15h55 2040313

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture, exercices sur plusieurs thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).

16 ans et +

AQUARELLE

| Coût : 228,48\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 50 \$ pour le matériel.

CENTRE ANGORA

JEUDI

18h30 - 21h25 2042401

Idéal pour découvrir et expérimenter plusieurs médiums et techniques au niveau des arts visuels. Création libre sur différents objets. La sculpture sans cuisson, le dessin et la peinture sous différentes formes pourraient être abordés dans ce cours. Vous n'avez pas besoin de talents en particulier, simplement avoir un intérêt pour les arts et de la créativité.

10-15 ans

JEUNES PEINTRES

| Coût : 119,36\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 60 \$ pour le matériel.

CENTRE ANGORA

VENDESDI

18h30 - 20h25 2020901

CENTRE GUÉRIN

LUNDI

18h30 - 20h25 2020902

Techniques et principes de base du dessin et de la peinture à l'acrylique, inventaire des outils du peintre, exercices sur différents thèmes ou sujets de base (nature morte, paysage, anatomie, etc.).



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

#### REMARQUE

Les activités en arts visuels nécessitent l'achat de matériel avant le premier cours. **Consultez la liste disponible dès le 9 janvier sur la plateforme d'inscription.**

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### ARTS VISUELS

| Durée des activités : voir chaque programme

| Coût : Selon la durée

6-15 ans

#### DESSIN

| Coût :

6-8 ans : 59,68\$

8-15 ans : 89,52\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 50 \$ pour le matériel.

#### CENTRE ANGORA

##### MARDI

6-8 ans 18h00 - 18h55 **2020701**

##### SAMEDI

6-8 ans 09h00 - 09h55 **2020702**

6-8 ans 10h15 - 11h10 **2020703**

#### CENTRE GUÉRIN

##### DIMANCHE

6-8 ans 09h00 - 09h55 **2020705**

8-12 ans 10h15 - 11h40 **2020706**

8-12 ans 14h15 - 15h40 **2020708**

12-15 ans 12h30 - 13h55 **2020707**

Réalisation de projets de différents styles permettant d'expérimenter les diverses techniques de dessin et de médium. Le participant apprendra comment dessiner des personnages, des animaux, le corps humain, des paysages et des décors.

16 ans et +

#### DESSIN

| Coût : 228,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 50\$ pour le matériel.

#### CENTRE ANGORA

##### LUNDI

13h00 - 15h55 **2040201**

Techniques de dessin et principes de base (perspective, ombre et lumière). Exploration de différentes techniques avec mine de plomb, graphite, pastel, encre, etc.

16 ans et +

#### DESSIN AU CRAYON DE COULEUR

| Coût : 228,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 50 \$ pour le matériel

#### CENTRE ANGORA

##### JEUDI

13h00 - 15h55 **2040202**

Techniques de dessin et principes de base (perspective, ombre et lumière). Exploration de différentes techniques avec mine de plomb, graphite, pastels, encre, etc.

10 ans et +

#### EXPLORATION DES ARTS

| Coût :

10-15 ans : 89,52\$

16 ans et + : 228,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 50 \$ pour le matériel.

#### CENTRE ANGORA

##### MARDI

10-15 ans 19h15 - 20h40 **2022501**

##### MERCREDI

16 ans et + 13h00 - 15h55 **2042501**

Idéal pour découvrir et expérimenter plusieurs médiums et techniques au niveau des arts visuels.

16 ans et +

#### VITRAIL

| Coût : 228,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 100 \$ pour le matériel et le verre.

#### CENTRE CHARLES-BRUNEAU

##### MERCREDI

18h30 - 21h25 **2040801**

Initiation à la technique du ruban de cuivre (Tiffany). Idéal pour apprendre à tracer vos pièces, la coupe du verre, le meulage, l'enrubannage, la soudure et le nettoyage du vitrail.

10 ans et +

#### MOSAÏQUE

| Coût :

10-15 ans : 119,36\$

16 ans et + : 228,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Les débutants doivent prévoir environ 60 \$ pour le matériel.

#### PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

##### LUNDI

16 ans et + 18h30 - 21h25 **2040401**

#### CENTRE GUÉRIN

##### MARDI

16 ans et + 13h30 - 16h25 **2040402**

10-15 ans 18h30 - 20h25 **2021401**

Idéal pour apprendre les techniques de base, débiter, poursuivre ou terminer un ouvrage à votre rythme. Technique directe avec de la mosaïque de verre de 3 mm. L'art de la mosaïque est à la portée de tous ceux qui savent combiner patience, créativité et dextérité.



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

ACTIVITÉS  
CULTURELLES

## DANSE

I Durée des activités : voir chaque programme

I Coût : Selon la durée

16 ans  
et +

## ATELIER DE DANSE

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

## ÉDIFICE LÉON-MARTEL

## LUNDI

19h45 - 20h45

6190602

Inspirés de plusieurs styles de danse, les ateliers permettent de prendre un moment pour soi pour se mettre en forme, tout en respectant ses limites et en se réappropriant son corps.

7-15  
ans

## DANSES URBAINES

I Coût : 59,68\$

I Durée : 16 séances

## REMARQUE

Les parents seront invités à assister à la présentation d'une chorégraphie au dernier cours de la session.

## CITÉ DU SPORT

## MARDI

9-11 ans 18h45 - 19h40

2020201

12-15 ans 20h00 - 20h55

2020202

## ÉDIFICE LÉON-MARTEL

## SAMEDI

7-8 ans 13h00 - 13h55

2020204

9-11 ans 10h15 - 11h10

2020203

12-15 ans 11h30 - 12h25

2020205

L'objectif de ce cours amène l'élève à développer des nuances, du contrôle dans les mouvements ainsi qu'une très grande musicalité. Aussi axé sur la concentration, la force et l'endurance, ce cours est basé sur des styles de musique variés influencés par la culture hip-hop.

3-6  
ans

## DANSE CRÉATIVE

I Coût : 59,68\$

I Durée : 16 séances

## REMARQUE

Les parents seront invités à assister à la présentation d'une chorégraphie au dernier cours de la session.

## PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

## MERCREDI

5-6 ans 18h00 - 18h55

2020301

## CENTRE ANGORA

## SAMEDI

3-4 ans 09h00 - 09h55

2020302

3-4 ans 10h15 - 11h10

2020303

5-6 ans 11h30 - 12h25

2020304

## CENTRE GUÉRIN

## DIMANCHE

3-4 ans 09h00 - 09h55

2020305

5-6 ans 10h15 - 11h10

2020306

## ÉDIFICE LÉON-MARTEL

## DIMANCHE

3-4 ans 09h00 - 09h55

2020307

3-4 ans 10h15 - 11h10

2020308

5-6 ans 11h30 - 12h25

2020309

## COLLÈGE SAINT-SACREMENT

## DIMANCHE

5-6 ans 13h00 - 13h55

2020310

## CENTRE MARIE-VICTORIN

## DIMANCHE

3-4 ans 09h00 - 09h55

2020311

3-4 ans 10h15 - 11h10

2020312

5-6 ans 11h30 - 12h25

2020313

L'objectif du cours est l'initiation à la danse, à la coordination et au rythme. Ce cours a pour but de faire bouger tout en s'amusant.

7-15  
ans

## MULTI DANSE

I Coût : 59,68\$

I Durée : 16 séances

## REMARQUE

Les parents seront invités à assister à la présentation d'une chorégraphie au dernier cours de la session.

## CENTRE ANGORA

## SAMEDI

7-8 ans 13h00 - 13h55

2021605

9-11 ans 14h15 - 15h10

2021606

## CENTRE GUÉRIN

## DIMANCHE

7-8 ans 11h30 - 12h25

2021607

9-11 ans 13h00 - 13h55

2021608

12-15 ans 14h15 - 15h10

2021609

## ÉDIFICE LÉON-MARTEL

## SAMEDI

7-8 ans 09h00 - 09h55

2021611

9-11 ans 14h15 - 15h10

2021612

## DIMANCHE

7-8 ans 14h15 - 15h10

2021610

## PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

## MERCREDI

9-11 ans 19h15 - 20h10

2021602

## JEUDI

7-8 ans 18h00 - 18h55

2021601

9-10 ans 19h15 - 20h10

2021603

L'objectif de ce cours est de permettre à l'élève de découvrir plusieurs techniques et styles de danse, de prendre conscience de son corps dans l'espace, de mémoriser et d'exécuter des séquences de mouvements donnés.



ACTIVITÉS D'ART ET DE CULTURE

## ACTIVITÉS CULTURELLES

### DANSE / LINGUISTIQUE

| Durée des activités : voir chaque programme

| Coût : Selon la durée

#### 16 ans et+ DANSE EN LIGNE COUNTRY Débutant

| Coût : 78,71\$ | Durée : 14 séances

DIFFICULTÉ  
Rythme modéré à rapide

##### CITÉ DU SPORT MERCREDI

18h30 - 19h25 2041301

##### ÉDIFICE LÉON-MARTEL MARDI

18h30 - 19h25 2041302

L'objectif de ce cours est l'initiation à la danse country. Combinaison d'une série de pas et de mouvements, coordonnées au rythme de la musique.

#### 16 ans et+ DANSE EN LIGNE COUNTRY Débutant / Intermédiaire

| Coût : 78,71\$ | Durée : 14 séances

PRÉREQUIS  
Avoir suivi le cours débutant ou avoir des connaissances de base en danse country.

DIFFICULTÉ  
Rythme modéré à rapide

##### CITÉ DU SPORT MERCREDI

19h45 - 20h40 2041303

##### ÉDIFICE LÉON-MARTEL MARDI

19h45 - 20h40 2041304

L'objectif est de perfectionner sa technique de danse country.



LOISIRS

Cité du sport

#### 16 ans et+ ESPAGNOL DE VOYAGE

| Coût : 152,31\$ | Durée : 16 séances

REMARQUE  
Ce cours s'adresse à des personnes débutant l'apprentissage de l'espagnol.

##### CENTRE ANGORA MARDI

19h00 - 20h55 2041101

##### MERCREDI

19h00 - 20h55 2041102

##### JEUDI

09h00 - 10h55 2041103



Centre Angora

### CONSULTEZ LES OFFRES DE COURS COMPLÉMENTAIRES

Plusieurs organismes offrent des activités culturelles complémentaires à celles offertes par la Ville de Terrebonne. Consultez les pages 19-20-21 de notre cahier !



Photographie, cuisine, danse, chant, musique, arts textiles, histoire et patrimoine, langues, sont autant d'activités offertes sur le territoire de Terrebonne par des organismes très dynamiques. Découvrez-les !

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

LOISIRS +

**DÉBUT DES ACTIVITÉS :** samedi 14 janvier  
**DURÉE :** 16 semaines

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## COVID - 19

La Ville de Terrebonne demeure à l'affût de l'évolution des mesures sanitaires et des capacités d'accueil pour chaque activité qui peuvent évoluer dans le temps.

Pour connaître en détail toutes les consignes mises à jour en continu sur notre site Web au <https://www.ville.terrebonne.qc.ca/coronavirus>

## ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT CLUB DE BOXE L'IMPÉRIUM

| 450 961-9295 poste 438

LIENS  
[www.clubdeboxeimperium.com](http://www.clubdeboxeimperium.com)  
[info@clubdeboxeimperium.com](mailto:info@clubdeboxeimperium.com)

#### Boxe

**6 ans et plus**

Cours sur les différentes techniques de la boxe récréative (débutants, moins débutants, petits et grands).

#### Boxe HIIT

**6 ans et plus**

Entraînement moins axé sur l'aspect technique de la boxe et remise en forme.

### ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT CLUB DE JUDO DE TERREBONNE

| 438 498-5675

LIENS  
[www.clubjudoterrebonne.com](http://www.clubjudoterrebonne.com)  
[judo.terrebonne@gmail.com](mailto:judo.terrebonne@gmail.com)

#### Judo

**5 à 77 ans**

Cours de judo avec technique de combat et d'immobilisation au sol et technique debout.

### ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT CENTRE D'ARTS MARTIAUX DOJO K DE TERREBONNE

| 450 417-1940

LIENS  
[www.dojo-k.org](http://www.dojo-k.org)  
[info@dojo-k.org](mailto:info@dojo-k.org)

#### Karaté

**6 ans et plus**

Divers cours de karaté traditionnel Goju Ryu selon les catégories d'âge et programme sport-études disponible. Niveau initiation à l'élite, ceinture blanche à ceinture noire. Compétition.

#### Karaté

#### GOJU RYU traditionnel

**4 ans et plus**

Pour les coûts, consultez notre site Web.

#### Karaté KOBUDO

**6 ans et plus**

Cours de maniement d'armes.

### ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT TAEKWONDO DI JO KWAN DE TERREBONNE

| 514 243-5847

LIENS  
[www.taekwondovilleneuve.com](http://www.taekwondovilleneuve.com)  
[tkd\\_jean@hotmail.com](mailto:tkd_jean@hotmail.com)

#### Taekwondo

**5 ans et plus**

**Cours pour enfants, ados et adultes**

Différents cours pour petits et grands : réguliers, parent-enfant, poomsae, haute performance, club élite, sport-études, cours privés, cours bout de chou.

### ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT CLUB DE JUDO LACHENAIE

| 514 802-3541

LIENS  
[www.clubjudolachenaie.com](http://www.clubjudolachenaie.com)  
[info@clubjudolachenaie.com](mailto:info@clubjudolachenaie.com)

#### Judo

Cours et ateliers de judo récréatif et compétitif.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### BADMINTON BADMINTON LA PLAINE

514 657-8158

LIENS  
[yanlarose@me.com](mailto:yanlarose@me.com)

#### Badminton

##### Adultes

Badminton pour adultes en gymnase.

### BADMINTON LIGUE DE BADMINTON LACHENAIE

514 718-3225

LIENS  
[christye16@hotmail.com](mailto:christye16@hotmail.com)

#### Badminton

##### Adultes

Badminton pour adultes en gymnase.



Badminton

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE AMICAL 4/40 DE TERREBONNE

450 492-7284

LIENS  
[denisstonge@videotron.ca](mailto:denisstonge@videotron.ca)

#### Balle-molle

Balle molle pour adultes de 40 ans et plus.

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE AU FÉMININ

514 603-1686

LIENS  
[simoneau1985@gmail.com](mailto:simoneau1985@gmail.com)

#### Balle molle

Balle molle féminine.

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE DES MOULINS+

450 964-7258

LIENS  
[pionrichard@videotron.ca](mailto:pionrichard@videotron.ca)

#### Balle molle

Balle molle pour adultes.

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE FÉMININE DE LA SEIGNEURIE

514 703-4694

LIENS  
[melissalebrun@gmail.com](mailto:melissalebrun@gmail.com)

#### Balle-molle

Balle molle féminine.

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE DE LA SEIGNEURIE

514 442-6755

LIENS  
[christian.beliveau@videotron.ca](mailto:christian.beliveau@videotron.ca)

#### Balle-molle

Balle molle pour adultes.

### BALLE LIGUE DE BALLE MOLLE LACHENAIE

514 799-2847

LIENS  
[ericfugere@royalpage.ca](mailto:ericfugere@royalpage.ca)

#### Balle-molle

Balle molle pour adultes.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

BALLE  
LIGUE DE BALLE MOLLE  
LES BB BOMERS

| 450 492-0268

LIENS  
[g.lavoilette44@gmail.com](mailto:g.lavoilette44@gmail.com)

Balle-molle

Balle molle pour adultes.

BALLE  
LIGUE DE BALLE MOLLE  
LES JEUNES DE COEUR

| 514 594-6765

LIENS  
[pierrepoirier1965@hotmail.com](mailto:pierrepoirier1965@hotmail.com)

Balle molle

Balle molle pour adultes.

BALLE  
LIGUE DE BALLE MOLLE LES TIGRES  
DE TERREBONNE-MASCOUCHE

| 450 961-2472

LIENS  
[nadjcls@videotron.ca](mailto:nadjcls@videotron.ca)

Balle molle

Balle molle pour personnes handicapées  
intellectuelles.

BALLE  
LIGUE DE BALLE MOLLE  
ST-PATRICK

| 438 399-6149

LIENS  
[cariboulebel@gmail.com](mailto:cariboulebel@gmail.com)

Balle molle

Balle molle pour adultes.

BALLE  
LIGUE DE BALLE MOLLE  
OLD TIMERS

| 438 869-9186

LIENS  
[elyse.baribeau.drolet@hotmail.com](mailto:elyse.baribeau.drolet@hotmail.com)

Balle-molle

Balle molle pour adultes.

BALLE  
ASSOCIATION DE BASEBALL  
ET BALLE MOLLE MINEUR  
BOIS-DES-FILION, LORRAINE,  
ROSEMÈRE ET TERREBONNE

| 514 781-0785

LIENS  
[www.baseball-blrt.com](http://www.baseball-blrt.com)  
[president@baseball-blrt.com](mailto:president@baseball-blrt.com)

Baseball

5 ans et plus

Camps d'entraînement et saison régulière.

BALLE  
ASSOCIATION DU BASEBALL  
MINEUR DE LA PLAINE

| 514 979-2565

LIENS  
[www.lesdragonslaplaine.com](http://www.lesdragonslaplaine.com)  
[presidente.laplainebaseball@hotmail.com](mailto:presidente.laplainebaseball@hotmail.com)

Baseball

4 à 18 ans

Camps d'entraînement et saison régulière.

BALLE  
ASSOCIATION DU BASEBALL  
MINEUR DE TERREBONNE

| 450 729 0646

LIENS  
[www.baseballterrebbonne.ca](http://www.baseballterrebbonne.ca)  
[president@baseballterrebbonne.ca](mailto:president@baseballterrebbonne.ca)

Baseball

Camps d'entraînement et saison régulière.

BALLE  
ASSOCIATION DE SOFTBALL  
MINEUR FÉMININ LACHENAIE -  
LA PLAINE - TERREBONNE

| 450 477-9072

LIENS  
[nomadesterrebbonne@gmail.com](mailto:nomadesterrebbonne@gmail.com)

Softball

Camps d'entraînement et saison régulière.

BASKETBALL  
ASSOCIATION DE BASKETBALL  
DU COIN DYNAMIQUE

| 514 831-3238

LIENS  
[www.abcdbasketball.ca](http://www.abcdbasketball.ca)  
[abcdbasketball@hotmail.com](mailto:abcdbasketball@hotmail.com)

Basketball

5 à 12 ans

Basketball pour les jeunes.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### CARDIO DANSE SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES SECTION LANAUDIÈRE

| 450 417-3562

LIENS

[www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere](http://www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere)  
[info.lanaudiere@scleroseenplaques.ca](mailto:info.lanaudiere@scleroseenplaques.ca)

#### Zumba®

Cours transportant les participants avec des rythmes latins et proposant un excellent exercice cardio sur chaise ou debout.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / MULTI-SPORTS SOCIÉTÉ CANADIENNE DE SCLÉROSE EN PLAQUES SECTION LANAUDIÈRE

| 450 417-3562

LIENS

[www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere](http://www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere)

#### Stretching adapté

Gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires pour améliorer sa souplesse et se détendre sur chaise ou debout.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / MULTI-SPORTS TRIATHLON RIVE-NORD

| 514 236-1640

LIENS

[www.triathlonrivenord.com](http://www.triathlonrivenord.com)  
[info@triathlonrivenord.com](mailto:info@triathlonrivenord.com)

#### Entraînement de triathlon

Entraînement de course à pied, de natation et de vélo supervisés par des entraîneurs certifiés (différents niveaux).

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / MULTI-SPORTS VISA SANTÉ TERREBONNE

| 514 585-4207

LIENS

[alexthiery@hotmail.com](mailto:alexthiery@hotmail.com)

#### Abdo-Fessiers

Combinaison variée d'exercices touchant la ceinture abdominale et le bas du corps. Programme intensif.

#### Cardio Boot Camp

Exercices de musculation très intensifs.

#### Cardio Circuit

Exercices cardio suivis d'endurance musculaire.

#### Cardio Circuit Plus

Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

#### Cœur en santé

Équilibre, force musculaire, endurance cardiovasculaire, étirement.

#### Exercices adaptés

**Arthrose, arthrite, fibromyalgie**

Exercices accessibles et adaptés pour améliorer la flexibilité et la circulation.

#### Pilates Énergie

Respiration accompagnée d'exercices de musculation du dos et de la ceinture abdominale.

#### Pilates Maman-bébé

Exercices de respiration qui accompagnent les exercices renforçant la ceinture abdominale.

#### Stretching

Respiration et étirements pour travailler l'équilibre musculaire.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / MULTI-SPORTS CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

| 450 492-1257

LIENS

[www.carrefourfamilialdesmoullins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoullins.com)  
[info@carrefourfamilialdesmoullins.com](mailto:info@carrefourfamilialdesmoullins.com)

#### Bedaines actives

**Femmes enceintes / 12 semaines de grossesse et plus**

Étirements et exercices en douceur adaptés à la femme enceinte.

#### Poussette Circuit Vitalité

**Adulte et bébé**

Marche dynamique et adaptée pour les mamans avec arrêts à des stations d'exercices qui sollicitent tous les muscles.

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE / MULTI-SPORTS CLUB FADOO DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE / TERREBONNE

| 450 471-1696

LIENS

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

#### Remise en forme

**50 ans et plus**

Aînés en forme. Exercices au sol.

#### Vie active

**50 ans et plus**

Conditionnement physique, les mardis de 9h30-11h00 (gratuit).

#### Vie active au sol

**50 ans et plus**

Exercices sur tapis au sol, les vendredis de 9h30-11h00 (gratuit).



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### CROSSE ASSOCIATION DE CROSSE DES MOULINS

| 514 234-9385

LIENS

[www.mustangs-lacrosse.ca](http://www.mustangs-lacrosse.ca)  
[info@mustangs-lacrosse.ca](mailto:info@mustangs-lacrosse.ca)

#### Crosse

Camps d'entraînement et saison régulière.

#### ESCRIME LA GARDE DU LYS

| 450 806-9375

LIENS

[www.lagardedulys.com](http://www.lagardedulys.com)  
[gardedulys@gmail.com](mailto:gardedulys@gmail.com)

#### Escrime Junior

10 ans et plus

#### Escrime Adulte

18 ans et plus

Formation d'escrime au fleuret, à l'épée de cour et à la main gauche. Désarmement, corps à corps, combat à plusieurs adversaires, techniques de combat rapprochées.



La garde du Lys

#### FOOTBALL ASSOCIATION RÉGIONALE DE FOOTBALL LAURENTIDES / LANAUDIÈRE

| 514 757-1914

LIENS

[www.arfl.com](http://www.arfl.com)  
[president@arfl.com](mailto:president@arfl.com)

#### Football

6 ans et plus

Entraînements, parties et tournois. Différents niveaux offerts (atome à bantam AAA, en plus des équipes de compétition AAA).

#### GYMNASTIQUE CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM

| 450 492-7219 (boîte vocale)

LIENS

[www.viagym.org](http://www.viagym.org)  
[info@viagym.org](mailto:info@viagym.org)

#### Gymnastique

16 mois à 3 ans

Activités parent-enfant.

3 ans à 17 ans

Divers cours de gymnastique et de trampoline selon des catégories d'âge. Activité Vendredi Viagym (vendredi soir congé pour les parents), fêtes d'enfants, gymnastique rythmique (détails à venir), cours de yoga (détails à venir) et gymnastique adaptée.

#### KIN-BALL ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL DE LANAUDIÈRE

| 450 759-7426

LIENS

[www.kin-ball.qc.ca](http://www.kin-ball.qc.ca)  
[coordo.lanaudiere@kin-ball.qc.ca](mailto:coordo.lanaudiere@kin-ball.qc.ca)

#### Kin-Ball

Cours de kin-ball, tournois et perfectionnement.



Kin-Ball

#### HOCKEY ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE LACHENAIE

| 450 961-9295 poste 205

LIENS

[www.hockeylacheaie.com](http://www.hockeylacheaie.com)  
[secretariat@hockeylacheaie.com](mailto:secretariat@hockeylacheaie.com)

#### Hockey sur glace

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### HOCKEY ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE LA PLAINE

450 961-9295 poste 305

LIENS

[www.ahmlaplaine.qc.ca](http://www.ahmlaplaine.qc.ca)  
[info@ahmlaplaine.qc.ca](mailto:info@ahmlaplaine.qc.ca)

#### Hockey sur glace

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

#### HOCKEY ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE TERREBONNE

450 961-9295 poste 429

LIENS

[www.ahmt.com](http://www.ahmt.com)  
[secretariat@ahmt.com](mailto:secretariat@ahmt.com)

#### Hockey sur glace

**4 ans et plus**

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

#### HOCKEY CLUB DE HOCKEY MIDGET AAA LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

450 839-3672

LIENS

[www.phenixaaa.ca](http://www.phenixaaa.ca)  
[janoue@collegeblondin.qc.ca](mailto:janoue@collegeblondin.qc.ca)

#### Hockey sur glace

Pratiques et parties de hockey sur glace.

#### HOCKEY LES COBRAS DE TERREBONNE

450 961-9295 poste 428

LIENS

[www.cobrasterrebbonne.com](http://www.cobrasterrebbonne.com)  
[robert\\_dubuc@videotron.ca](mailto:robert_dubuc@videotron.ca)

#### Hockey sur glace

**Junior AAA**

Club de la Ligue de hockey junior du Québec.

#### HOCKEY ORGANISATION DU HOCKEY MINEUR FÉMININ DE LANAUDIÈRE

514 712-8025

LIENS

[www.organisationhmfl.com](http://www.organisationhmfl.com)  
[predident@organisationhmfl.com](mailto:predident@organisationhmfl.com)

#### Hockey sur glace

**4 à 21 ans - Filles**

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

**Programme Première présence** de Hockey Canada.

**6 à 10 ans - Filles**

Information et inscription en ligne.

#### PATINAGE DE VITESSE CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE

450 470-3001 poste 3477

LIENS

[www.cpvrl.org](http://www.cpvrl.org)  
[cpvrl.questions@hotmail.com](mailto:cpvrl.questions@hotmail.com)

#### Patinage de vitesse

**4 ans et plus**

Apprendre à patiner ou à perfectionner le patinage de vitesse. Cours de patinage de vitesse de l'initiation à la compétition.



Hockey sur glace



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### PATINAGE ARTISTIQUE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE TERREBONNE

450 961-9295 poste 430

LIENS

[www.cpaterrebbonne.ca](http://www.cpaterrebbonne.ca)  
[infocpaterrebbonne@gmail.com](mailto:infocpaterrebbonne@gmail.com)

#### Patinage artistique

Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).

#### PATINAGE ARTISTIQUE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE ODYSSÉE LA PLAINE

450 961-9295 poste 308

LIENS

[www.cpalaplaaine.com](http://www.cpalaplaaine.com)  
[cpalaplaaine@gmail.com](mailto:cpalaplaaine@gmail.com)

#### Patinage artistique

3 à 20 ans

Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif). École de printemps disponible.

#### PÉTANQUE LES AMIS DE LA PÉTANQUE DE TERREBONNE

514 264-0961

LIENS

[manieb@videotron.ca](mailto:manieb@videotron.ca)

#### Pétanque

Activité extérieure de pétanque.

#### PÉTANQUE LES MAGICIENS DE LA PÉTANQUE DES MOULINS

450 474-7460

LIENS

[vaillancourt.muriel@videotron.ca](mailto:vaillancourt.muriel@videotron.ca)

#### Pétanque

50 ans et plus

Activité extérieure de pétanque et tournois.

#### PÉTANQUE LIGUE DE PÉTANQUE LES COPAINS DE LA PLAINE

450 478-0471

#### Pétanque

Activité de pétanque pour adultes.



Pétanque

#### PICKLEBALL CLUB DE PICKLEBALL DE TERREBONNE

514 219-7706

LIENS

<http://pickleballterrebbonne.com>  
[info@pickleballterrebbonne.com](mailto:info@pickleballterrebbonne.com)

#### Pickleball

Activité de pickleball en gymnase et à l'extérieur.

#### PLEIN-AIR CLUB D'AVIRON TERREBONNE

514 701-7263

LIENS

[www.avironterrebbonne.ca](http://www.avironterrebbonne.ca)  
[info@avironterrebbonne.ca](mailto:info@avironterrebbonne.ca)

#### Aviron

D'avril à octobre

Programmes variés d'aviron sur l'eau au parc de la Rivière (compétitif, récréatif, familial, enfants 10 ans et plus).

De novembre à mars

Entraînement intérieur au Centre de soccer.

#### PLEIN-AIR ASSOCIATION DE CHASSE ET PÊCHE DES MOULINS

514 912-1215

LIENS

[legerj1@hotmail.com](mailto:legerj1@hotmail.com)

#### Chasse et pêche

Activités de toutes sortes telles que cours de chasse et pêche, tir à l'arc, tir d'arme à feu et tournois de pêche et chasse.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### PLEIN-AIR CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

| 450 492-1257

LIENS

[www.carrefourfamilialdesmoulins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)  
[info@carrefourfamilialdesdesmoulins.com](mailto:info@carrefourfamilialdesdesmoulins.com)

#### En marche

##### S'adresse aux mamans

(Prénatal ou postnatal)

Pour prendre l'air «en bedaine» ou en poussette. Marche sur 3 parcours différents suivie d'un petit temps de pause.

Opportunité de nouvelles rencontres tout en restant active !

#### PLEIN-AIR CLUB DE MARCHÉ DE TERREBONNE

| 450 416-3425

#### Marche

##### 55 ans et plus

Rencontres se déroulant habituellement à l'Île-des-Moulins. Autres sorties et activités sociales proposées. Actifs les lundis, mercredis et vendredis.

#### PLEIN-AIR CLUB FADOQ DE L'ÂGE D'OR DE LACHENAIE TERREBONNE

| 438 397-4420

LIENS

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

#### Marche

##### 50 ans et plus

Marche amicale. Les lundis et jeudis de 10h00 à 11h00. Départ de la bibliothèque de l'Île-des-Moulins.

#### PLEIN-AIR ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION DE TERREBONNE

| 514 942-6727

LIENS

[www.amtrt.com](http://www.amtrt.com)  
[president@amtrt.com](mailto:president@amtrt.com)

#### Randonnées en moto

Randonnées de groupe en motocyclette un peu partout au Québec et aux États-Unis.

#### RINGUETTE ASSOCIATION DE RINGUETTE DES MOULINS

| 514 452-9022

LIENS

[www.ringuettedesmoulins.com](http://www.ringuettedesmoulins.com)  
[secretaire@ringuettedesmoulins.com](mailto:secretaire@ringuettedesmoulins.com)

#### Ringuette

Pratiques et tournois de ringuette.

#### SACS DE SABLE LIGUE DE SACS DE SABLE DE TERREBONNE

| 450 964-5961

LIENS

[landryj55@hotmail.com](mailto:landryj55@hotmail.com)

#### Sacs de sable

Jeux de sacs de sable.



Marche à pied



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ORGANISMES | SECTEUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### SOCCER ASSOCIATION DE SOCCER DE BOIS-DES-FILION

LIENS  
[www.cstitans.com](http://www.cstitans.com)  
[registrariat.soccer.bdf@gmail.com](mailto:registrariat.soccer.bdf@gmail.com)

#### Soccer

Soccer récréatif et de compétition.

### SOCCER CLUB DE SOCCER L'UNION LANAUDIÈRE SUD

**450 581-3604**  
LIENS  
[www.socceruls.com](http://www.socceruls.com)  
[info@socceruls.com](mailto:info@socceruls.com)

#### Soccer

##### 4 ans et plus

Programmes de soccer récréatif, compétitif, haute performance et camps sur les terrains de soccer à Terrebonne et au Centre de soccer multifonctionnel de Terrebonne.

### SOCCER LIGUE DE SOCCER ADULTE DE TERREBONNE

**514 898-5714**  
LIENS  
[www.lsatsoccer.ca](http://www.lsatsoccer.ca)  
[lsatsoccerinfo@gmail.com](mailto:lsatsoccerinfo@gmail.com)

#### Soccer

##### Adultes

Soccer extérieur.

### SOCCER LIGUE DE SOCCER ADULTE LA PLAINE LES LIONS

**450 478-3219**  
LIENS  
[jean.sebastin.gariepy@can.gdots.com](mailto:jean.sebastin.gariepy@can.gdots.com)

#### Soccer

##### Adultes

Soccer extérieur.

### VOLLEYBALL CLUB AMICAL DE BALLON-VOLANT DE LA PLAINE

**514 668-0789**  
LIENS  
[stefano\\_delavoie@hotmail.com](mailto:stefano_delavoie@hotmail.com)

#### Volleyball

Volleyball récréatif.

### VOLLEYBALL CLUB DE VOLLEYBALL DE TERREBONNE

**514 349-9691**  
LIENS  
[www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne](https://www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne)  
[cvterrebonne@hotmail.com](mailto:cvterrebonne@hotmail.com)

#### Volleyball

##### 9 à 17 ans

Volleyball compétitif.

### VOLLEYBALL COMITÉ DE LOISIRS GEORGES VI

**450 471-8265 poste 7781**  
LIENS  
[www.loisirsgeorgesvi.com](http://www.loisirsgeorgesvi.com)  
[loisirsgeorgesvi@hotmail.com](mailto:loisirsgeorgesvi@hotmail.com)

#### Volleyball

##### 12 ans et plus, mixte

Ados-parents et volleyball adultes.

### VOLLEYBALL COMITÉ DES LOISIRS DU SOMMET

**450 492-2961**  
LIENS  
[jplaurin1@gmail.com](mailto:jplaurin1@gmail.com)

#### Volleyball

Volleyball récréatif.

### VOLLEYBALL LIGUE DE VOLLEYBALL FÉMININE DE TERREBONNE

**514 945-5399**  
LIENS  
[lpoliseno@videotron.ca](mailto:lpoliseno@videotron.ca)

#### Volleyball

##### Adultes - femmes

Volleyball récréatif pour femmes adultes.

### YOGA CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

**450 492-1257**  
LIENS  
[www.carrefourfamilialdesmoulins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)  
[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto:info@carrefourfamilialdesmoulins.com)

#### Yoga prénatal

##### Futures mamans

#### Yoga postnatal

##### Maman et bébé

(bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)

Adaptés à la grossesse, ces cours vous aideront à améliorer votre posture, votre tonus musculaire et à renforcer vos muscles pelviens.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## BADMINTON LIBRE | Terrain simple ou double - Saisonnier

### RÉSERVATION DE TERRAINS :

Une seule réservation de terrain est nécessaire pour un groupe de joueurs. Celle-ci doit être effectuée par une personne âgée de 16 ans et plus. Sur place, tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte pour jouer. Vous devez apporter vos propres raquettes et volants. Maximum de 4 participants par terrain. La gratuité accordée aux citoyens âgés de 65 ans et plus recevant le surplus de revenu garanti ne s'applique pas à la réservation de terrains.

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| Durée des activités : voir chaque programme

| Coût : Selon la durée

### 8 ans et + AÏKIDO Arts martiaux et sports de combat

| Coût : | Durée : 16 séances

8-12 ans : 59,68\$  
12-15 ans : 102,93\$  
16 ans et + : 134,94\$

#### ÉCOLE DES PIONNIERS

#### DIMANCHE

8-12 ans 09h00 - 09h55 3020201  
8-12 ans 12h00 - 12h55 3020202

12 ans et + 10h15 - 11h40 3040201

L'aïkido est un art martial qui dérive d'anciennes techniques de combat des samouraïs. Dans sa pratique, la violence et la compétition sont complètement absentes. L'aïkido développe la coopération et l'harmonie, en plus de fournir, aux participants, un bon moyen d'autodéfense.

### 14 ans et + TAÏ-CHI Arts martiaux et sports de combat

| Coût : | Durée : 16 séances

14-15 ans : 102,93\$  
16 ans et + : 134,94\$

#### CENTRE MARIE-VICTORIN

#### MERCREDI

18h30 - 19h55 3040701

Gymnastique chinoise, art martial doux et méditation en mouvement. Le taï-chi est un enchaînement fluide de mouvements lents et gracieux qui permet d'améliorer la forme physique, d'éliminer le stress et de développer l'énergie vitale. Au programme: exercices d'échauffement, respiration, méditation, relaxation, apprentissage du style Chen (doux), en version courte ou longue.

### 8 ans et + BADMINTON Parent-enfant

| Coût : | Durée : 16 séances

8-14 ans : 89,52\$  
15 ans et + : 102,93\$

#### REMARQUE

Le parent et l'enfant doivent s'inscrire. Chaque enfant doit obligatoirement être accompagné d'un adulte, prendre part à l'activité et avoir le matériel requis.

#### ÉCOLE SAINT-LOUIS

#### MERCREDI

19h00 - 20h25 3021101

#### VENDREDI

18h30 - 19h55 3021102  
20h00 - 21h25 3021103

Cours permettant l'apprentissage des différentes techniques et stratégies de ce sport.

### 16 ans et + BADMINTON LIBRE Terrain simple - Saisonnier

| Coût : 127,48\$ | Durée : 16 séances

#### REMARQUE

\*Inscription par une personne âgée de 16 ans et plus. Sur place, tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte pour jouer.

#### ÉCOLE ARMAND-CORBEIL

#### LUNDI

19h30 - 20h25 3041623  
20h30 - 21h25 3041624

#### MERCREDI

19h30 - 20h25 3041625  
20h30 - 21h25 3041626

### 16 ans et + \* BADMINTON LIBRE Terrain double - Saisonnier

| Coût : 127,48\$ | Durée : 16 séances

#### REMARQUE

\*Inscription par une personne âgée de 16 ans et plus. Sur place, tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte pour jouer.

#### PAVILLON ANDRÉ GUÉRARD

#### MARDI

19h00 - 19h55 3041601  
20h00 - 20h55 3041602

#### VENDREDI

19h00 - 19h55 3041603  
20h00 - 20h55 3041604

#### ÉCOLE L'ARC-EN-CIEL

#### MARDI

19h00 - 19h55 3041606  
20h00 - 20h55 3041607

#### DIMANCHE

10h00 - 10h55 3041612  
11h00 - 11h55 3041613

#### ÉCOLE ARMAND-CORBEIL

#### LUNDI

19h30 - 20h25 3041616  
20h30 - 21h25 3041617

#### MERCREDI

19h30 - 20h25 3041618  
20h30 - 21h25 3041619

#### ÉCOLE BERNARD-CORBIN

#### MARDI

19h00 - 19h55 3041630  
20h00 - 20h55 3041631

#### JEUDI

19h00 - 19h55 3041633  
20h00 - 20h55 3041634

#### VENDREDI

19h00 - 19h55 3041636  
20h00 - 20h55 3041637



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## BADMINTON LIBRE | Terrain simple ou double - Saisonnier

### RÉSERVATION DE TERRAINS :

Une seule réservation de terrain est nécessaire pour un groupe de joueurs. Celle-ci doit être effectuée par une personne âgée de 16 ans et plus. Sur place, tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte pour jouer. Vous devez apporter vos propres raquettes et volants. Maximum de 4 participants par terrain. La gratuité accordée aux citoyens âgés de 65 ans et plus recevant le surplus de revenu garanti ne s'applique pas à la réservation de terrains.

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| Durée des activités : voir chaque programme

| Coût : Selon la durée

16 ans  
et +\*

### BADMINTON LIBRE (suite)

Terrain double - Saisonnier

| Coût : 127,48\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

\* Inscription par une personne âgée de 16 ans et plus.

Sur place, tout enfant âgé de 12 ans ou moins doit être accompagné d'un adulte pour jouer.

#### ÉCOLE DES PIONNIERS

##### LUNDI

19h00 - 19h55 **3041690**  
20h00 - 20h55 **3041691**

##### DIMANCHE

10h00 - 10h55 **3041694**  
11h00 - 11h55 **3041695**

#### ÉCOLE DU BOISÉ

##### LUNDI

19h00 - 19h55 **3041676**  
20h00 - 20h55 **3041677**

##### MERCREDI

19h00 - 19h55 **3041678**  
20h00 - 20h55 **3041679**

##### DIMANCHE

10h00 - 10h55 **3041680**  
11h00 - 11h55 **3041681**

#### ÉCOLE DES EXPLORATEURS

##### JEUDI

19h00 - 19h55 **3041685**  
20h00 - 20h55 **3041686**

##### VENDREDI

19h00 - 19h55 **3041687**  
20h00 - 20h55 **3041688**

#### CENTRE MARIE-VICTORIN

##### MARDI

19h00 - 19h55 **3041666**  
20h00 - 20h55 **3041667**

#### ÉCOLE SAINT-LOUIS

##### MARDI

19h00 - 19h55 **3041671**  
20h00 - 20h55 **3041672**

#### ÉCOLE TROIS-SAISONS

##### LUNDI

20h00 - 20h55 **3041644**  
21h00 - 21h55 **3041645**

##### VENDREDI

20h00 - 20h55 **3041653**  
21h00 - 21h55 **3021654**

#### ÉCOLE DU VIEUX-CHÊNE

##### LUNDI

19h00 - 19h55 **3041655**  
20h00 - 20h55 **3041656**

##### MARDI

19h00 - 19h55 **3041658**  
20h00 - 20h55 **3041659**

##### JEUDI

19h00 - 19h55 **3041661**  
20h00 - 20h55 **3041662**

##### DIMANCHE

18h00 - 18h55 **3041663**  
19h00 - 19h55 **3021664**

14 ans  
et +

### CARDIO LATINO

Cardio danse

| Coût :

14-15 ans : 68,61\$

16 ans et + : 89,95\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Adapté pour la remise en forme, les sauts y sont limités et le rythme ralenti.

#### CENTRE ANGORA

##### MARDI

18h30 - 19h25 **3040301**  
19h30 - 20h25 **3040302**

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.

7 ans  
et +

### ZUMBA® EN FAMILLE

Cardio danse

| Coût :

7-15 ans : 51,46\$

16 ans et + : 67,47\$

| Durée : 16 séances

#### REMARQUE

Tous les participants doivent s'inscrire et payer. Un parent peut être accompagné d'un ou deux enfants ou l'enfant peut être accompagné d'un ou deux parents.

#### CITÉ DU SPORT

##### LUNDI

16h30 - 17h10 **3041040**

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

I Durée des activités : voir chaque programme

I Coût : Selon la durée

**14 ans et +** ZUMBA®  
Cardio danse

I Coût : I Durée : 16 séances  
**14-15 ans : 68,61\$**  
**16 ans et + : 89,95\$**

REMARQUE  
Adapté pour la remise en forme, les sauts y sont limités et le rythme ralenti.

**CENTRE MARIE-VICTORIN**

**JEUDI**

18h30 - 19h25 **3041005**  
19h30 - 20h25 **3041004**

**CITÉ DU SPORT**

**LUNDI**

17h15 - 18h10 **3041001**

**MARDI**

09h00 - 09h55 **3041021**

**JEUDI**

11h00 - 11h55 **3041002**

**ÉCOLE JEAN-DE LA FONTAINE**

**MARDI**

18h30 - 19h25 **3041003**

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.



Cardio danse

**14 ans et +** ZUMBA® GOLD  
Cardio danse

I Coût : I Durée : 16 séances  
**14-15 ans : 68,61\$**  
**16 ans et + : 89,95\$**

REMARQUE  
S'adresse aux gens de tous les âges. Adapté pour la remise en forme, les sauts y sont limités et le rythme ralenti.

**CITÉ DU SPORT**

**LUNDI**

10h00 - 10h55 **3041020**

**MARDI**

10h00 - 10h55 **3041022**

**JEUDI**

10h00 - 10h55 **3041023**

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux.

**14 ans et +** ZUMBA® GOLD  
TONING  
Cardio danse

I Coût : I Durée : 16 séances  
**14-15 ans : 68,61\$**  
**16 ans et + : 89,95\$**

REMARQUE  
Adapté pour la remise en forme, les sauts y sont limités et le rythme ralenti.

**CITÉ DU SPORT**

**LUNDI**

09h00 - 09h55 **3041060**

Activité physique proposant des mouvements continuels de danse dynamique sur des rythmes latins et internationaux mettant l'accent sur la tonification musculaire.

**5-14 ans** CHEERLEADING

I Coût : 59,68\$ I Durée : 16 séances

**ÉCOLE LE CASTELET**

**SAMEDI**

5-7 ans 09h00 - 09h55 **3021201**  
8-14 ans 10h15 - 11h10 **3021202**

**PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD**

**SAMEDI**

5-7 ans 11h45 - 12h40 **3021203**  
8-14 ans 13h00 - 13h55 **3021204**

S'inspirant de la danse et de la gymnastique, les participants apprennent des routines et des chorégraphies tout en développant un esprit d'équipe. Le tout est exécuté dans un cadre non compétitif.

**6-14 ans** HOCKEY COSOM

I Coût : I Durée : 16 séances  
**6-11 ans : 74,60\$**  
**11-14 ans : 89,52\$**

**ÉCOLE BERNARD-CORBIN**

**SAMEDI**

6-8 ans 09h00 - 10h10 **3021305**  
9-11 ans 10h30 - 11h40 **3021306**  
11-14 ans 12h00 - 13h25 **3021307**

Répartis en équipes, les joueurs se relaient pour jouer des parties sous la supervision d'un animateur. L'équipement de jeux est fourni.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ACTIVITÉS  
PHYSIQUES  
ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

I Durée des activités : voir chaque programme

I Coût : Selon la durée

5-13  
ans

## MULTI SPORTS

Parent-enfant

I Coût : 78,24\$

I Durée : 16 séances

## REMARQUE

L'enfant doit être accompagné d'un adulte. L'adulte prend part à l'activité et doit tenir compte de l'habillement requis.

**L'adulte ne paie pas et n'a pas à s'inscrire.**

## ÉCOLE DU VIEUX-CHÊNE

## SAMEDI

5-6 ans	09h00 - 09h55	<b>3020501</b>
7-8 ans	10h00 - 10h55	<b>3020502</b>
9-11 ans	11h00 - 11h55	<b>3020503</b>
10-13 ans	12h00 - 12h55	<b>3020504</b>

Dans un contexte récréatif, les participants pratiqueront différents jeux et sports.

5-8  
ans\*

## TENNIS EN GYMNASE

Parent-enfant

I Coût :

I Durée : 10 séances

5-8 ans : 37,30\$

16 ans (parent) : 42,89\$

## REMARQUE

**Tous les participants doivent s'inscrire et payer.** L'enfant doit être accompagné d'un adulte.

## CENTRE ANGORA

## SAMEDI

09h00 - 09h55	<b>3021401</b>
13h30 - 14h25	<b>3021402</b>
14h30 - 15h25	<b>3021403</b>

Cours pratiques permettant l'apprentissage des différentes techniques et règlements du tennis. Les filets et les balles sont adaptés à la surface d'un gymnase.

7-15  
ans

## TENNIS EN GYMNASE

Niveau débutant

I Coût : 47,30\$

I Durée : 10 séances

## CENTRE ANGORA

## SAMEDI

7-9 ans	10h00 - 10h55	<b>3021410</b>
7-9 ans	12h00 - 12h55	<b>3021412</b>
10-15 ans	11h00 - 11h55	<b>3021411</b>

Cours pratiques permettant l'apprentissage des différentes techniques et règlements du tennis. Les filets et les balles sont adaptés à la surface d'un gymnase.

16 ans  
et +

## VOLLEYBALL

Niveau intermédiaire

I Coût : 128,77\$

I Durée : 16 séances

## PRÉREQUIS

Le participant doit posséder un certain contrôle du jeu et maîtriser en grande partie les techniques de base.

## ÉCOLE ESTHER-BLONDIN

## LUNDI

20h00 - 21h55	<b>3040801</b>
---------------	----------------

## ÉCOLE TROIS-SAISONS

## MERCREDI

20h00 - 21h55	<b>3040802</b>
---------------	----------------

Activité récréative dont le déroulement et l'assistance technique sont assurés par un animateur.

16 ans  
et +

## YOGA HATHA

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

## PAVILLON ANDRÉ GUÉRARD

## MERCREDI

18h30 - 19h25	<b>3040901</b>
---------------	----------------

## CENTRE GUÉRIN

## MARDI

18h30 - 19h25	<b>3040902</b>
19h45 - 20h40	<b>3040903</b>

## CITÉ DU SPORT

## JEUDI

09h00 - 09h55	<b>3040905</b>
18h30 - 19h25	<b>3040904</b>

## MOULIN NEUF

## LUNDI

09h00 - 09h55	<b>3040907</b>
16h30 - 17h25	<b>3040909</b>
17h45 - 18h40	<b>3040910</b>

## MARDI

09h00 - 09h55	<b>3040911</b>
18h30 - 19h25	<b>3040912</b>
19h45 - 20h40	<b>3040913</b>

## JEUDI

18h30 - 19h25	<b>3040915</b>
19h45 - 20h40	<b>3040916</b>

## VENDREDI

09h30 - 10h25	<b>3040917</b>
10h45 - 11h40	<b>3040918</b>

Le yoga est une discipline du corps, du souffle et de l'esprit qui permet de développer la conscience de son corps, l'aisance respiratoire et une relaxation profonde.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

I Durée des activités : voir chaque programme

I Coût : Selon la durée

16 ans et +

#### YOGA SUR CHAISE

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

MOULIN NEUF

LUNDI

13h30 - 14h25

3040952

MARDI

10h15 - 11h10

3040953

Pratiqué généralement sur chaise, mettant l'emphase sur l'assurance, l'équilibre, la mobilité et l'autonomie, et ce, en toute sécurité. Quelques exercices au sol et debout viennent compléter le tout pour un mieux-être général tout en respectant les limites de chaque personne.

16 ans et +

#### YIN YOGA

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

CITÉ DU SPORT

MARDI

19h45-20h40

3040970

MOULIN NEUF

LUNDI

10h15-11h10

3040971

Yoga doux qui se caractérise par des étirements et le maintien de postures de longue durée ainsi que par des combinaisons de respiration lente et profonde. Favorise la relaxation, la flexibilité globale du corps et le renforcement des tissus conjonctifs.

16 ans et +

#### YOGGING

Course à pied et Yoga

I Coût : 134,94\$

I Durée : 16 séances

MOULIN NEUF

DIMANCHE

09h30 - 10h55

3041101

Cours pratiques permettant l'apprentissage des différentes techniques et règlements du tennis. Les filets et les balles sont adaptés à la surface d'un gymnase.

16 ans et +

#### POWER YOGA

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

PRÉREQUIS

Avoir déjà suivi une session de yoga. Une bonne forme physique est requise.

CITÉ DU SPORT

MARDI

18h30 - 19h25

3040601

Série d'exercices dynamiques et intenses, découlant du yoga, conçue afin d'acquérir énergie, souplesse et tonicité.

16 ans et +

#### YOGA ET RELAXATION

I Coût : 89,95\$

I Durée : 16 séances

CITÉ DU SPORT

JEUDI

19h45 - 20h40

3040980

MOULIN NEUF

LUNDI

14h45 - 15h40

3040981

Par l'enseignement de yoga, des moyens simples et concrets tels que la respiration et la visualisation.



CONSULTEZ LES OFFRES DE COURS COMPLÉMENTAIRES

Plusieurs organismes offrent des activités physiques et sportives complémentaires à celles offertes par la Ville de Terrebonne, consultez les pages 26 à 34 de notre cahier !



Yoga

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## LOISIRS +

**DÉBUT DES ACTIVITÉS :** mercredi 11 janvier

ACTIVITÉS EN  
BIBLIOTHÈQUES



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### COVID - 19

La Ville de Terrebonne demeure à l'affût de l'évolution des mesures sanitaires et des capacités d'accueil pour chaque activité qui peuvent évoluer dans le temps.

Pour connaître en détail toutes les consignes mises à jour en continu sur notre site Web au <https://www.ville.terrebonne.qc.ca/coronavirus>

## HORAIRE | BIBLIOTHÈQUES

### BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE DES MOULINS

855, place de l'Île-des-Moulins  
Terrebonne, Québec, J7W 4N7

450 961 2001

Poste 1117 | Section jeunes  
Poste 1116 | Section adultes

**LUNDI AU MERCREDI**  
12h00-21h00

**JEUDI ET VENDREDI**  
12h00-20h00

**SAMEDI ET DIMANCHE**  
10h00-17h00

### BIBLIOTHÈQUE ANDRÉ-GUÉRARD

3425, place Camus  
Terrebonne, Québec, J6Y 0C8

450 961 2001  
Poste 1349

**LUNDI AU MERCREDI**  
12h00-21h00

**JEUDI ET VENDREDI**  
12h00-20h00

**SAMEDI ET DIMANCHE**  
10h00-17h00

### BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

3060, chemin Saint-Charles  
Terrebonne, Québec, J6V 1A1

450 961 2001  
Poste 1378

**LUNDI AU MERCREDI**  
12h00-21h00

**JEUDI AU DIMANCHE**  
10h00-17h00

### BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

6900, rue Guérin  
Terrebonne, Québec, J7M 1L9

450 961 2001  
Poste 1133

**LUNDI AU MERCREDI**  
12h00-21h00

**JEUDI AU DIMANCHE**  
10h00-17h00



**OUI ! L'INSCRIPTION AUX  
BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES  
EST GRATUITE POUR LES RÉSIDENTS**

Faites valider votre **Carte Accès Terrebonne** pour  
bénéficier de nos services en bibliothèques.



Section jeunesse  
Bibliothèques municipales



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ANIMATION JEUNES ET FAMILLES

6-12 ans

#### INITIATION / JEU DE CARTES POKÉMON

Apprendre à jouer

| Par Alexandre Rochon

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
SAMEDI

4 février  
10h00 - 11h30 **7020208**

Votre enfant aime les cartes Pokémon? Sachez qu'on peut faire autre chose que les collectionner. À la base, il s'agit d'un jeu de cartes. Venez apprendre à jouer avec votre enfant. Nous fournissons les cartes, mais vous pouvez apporter les vôtres. **Prix de présence à gagner!**

9-17 ans

#### ATELIER DE SLAM

HIVER 2023

ce cours est **NON DISPONIBLE**

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
LUNDI

13 février  
15h00 - 17h00 **7020204**

4-6 ans

#### ÉVEIL À LA ROBOTIQUE

Parent-enfant

| Par Décode le code

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
LUNDI

6 mars  
10h00 - 10h45 **7020207**

Génial ! Une animation pour découvrir le monde de la robotique sans écran. Cette activité permettra aux enfants de créer un mini robot en comprenant et manipulant les composantes du robot.

8-10 ans

#### TOURBILLON MAGNÉTIQUE

Expérimentation

| Par Les Scientifines

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD  
SAMEDI

11 février  
10h30 - 11h30 **7020218**

Plusieurs défis seront au rendez-vous pour permettre à vos jeunes d'expérimenter avec la force des aimants et fabriquer leur propre toupie magnétique.

7-12 ans

#### RÉACTIONS CHIMIQUES

Expérimentation

| Par Neurones atomiques

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
SAMEDI

18 février  
13h30 - 15h00 **7020214**

Qu'est-ce qu'une réaction chimique ? Concoctez des potions dignes des meilleurs alchimistes ! Des couleurs, des changements de température, de la fumée... des démonstrations époustouflantes ! Vous découvrirez que tout cela est bien plus chimique que magique !

7-9 ans

#### ROBOT EN FOLIE

Parent-enfant

| Par Décode le code

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
LUNDI

6 mars  
11h00 - 12h00 **7020215**

Une aventure amusante où les participants pourront construire leur robot. Ils comprendront les concepts de base de la robotique et la mécanique. Un robot en folie tellement rigolo.

5-10 ans

#### ATELIER TABLEAUX CULINAIRES

Exploration culinaire

| Par Gribouill'Art

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
DIMANCHE

12 février  
10h00 - 11h00 **7020206**

Les enfants s'amuse et explorent leur créativité en créant des tableaux à partir de leurs fruits et collations préférés (pop-corn, pépites de chocolat, petits bonbons).

6-12 ans

#### ATELIER SAVONS EN FOLIE !

Expérimentation

| Par Artiscréatifs

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD  
MARDI

28 février  
14h00 - 15h00 **7020205**

Dans cet atelier, les enfants vont créer de vrais savons pleins de couleurs avec les motifs et parfums de leur choix et en apprendre davantage sur l'importance de l'hygiène corporelle.

10-14 ans

#### ATELIER DE MANGAS

| Par Projet IKKO

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
JEUDI

9 mars  
13h30 - 15h30 **7020203**

Atelier d'initiation au monde du manga.



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ANIMATION JEUNES ET FAMILLES

5-12 ans

#### LE TEMPS DES SUCRES

| Par Monsieur André

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
SAMEDI

18 mars  
10h30 - 11h30 **7020212**

Avec des chansons à répondre, des rigodons, des légendes et des histoires amusantes, ce spectacle nous amène au cœur de la tradition de la saison des sucres.

3-7 ans

#### UN PETIT CŒUR EN CHOCOLAT

| Par Le Baluchon magique

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD  
SAMEDI

25 mars  
10h30 - 11h15 **7020219**

Mijanou-Lapin a la varicelle mauve et ne pourra passer les cocos le matin de Pâques. Qui saura guérir Mijanou-Lapin à temps pour la chasse aux cocos ?

2-7 ans

#### LAPIN DE PÂQUES, OÙ ES-TU ?

| Par La Petite valise

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
SAMEDI

8 avril  
10h30 - 11h30 **7020210**

Le lapin de Pâques ne répond plus à l'appel de ses amis ! À l'aide des enfants et de son caillou méga-giga-magique, Lapidou part à sa recherche. Il n'aurait jamais imaginé ce que son meilleur ami, le renard à grandes moustaches, cache dans son terrier.

6-13 ans

#### ATELIER BRIQUES LEGO® Spécial MINECRAFT

| Par Kokobrik

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD  
SAMEDI

15 avril  
10h30 - 12h00 **7020201**

Durant ces ateliers hautement animés, un architecte passionné de Lego® expliquera les principes de base en construction et les participants seront invités à laisser aller leur créativité et à construire selon le thème de l'atelier (25 thèmes différents offerts). À la fin de l'atelier, les réalisations créées par les participants seront regroupées pour former une ville de briques lego®. Les parents seront invités à venir admirer les créations des jeunes (enfants ou ados) et à prendre des photos de l'œuvre pour les ateliers en présentiel.

0-5 ans

#### LA SOUPE AU CAILLOU

| Par la Pie Curieuse

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
SAMEDI

15 avril  
10h00 - 11h00 **7020209**

As-tu déjà goûté à une soupe au caillou ? Une légende à raconter, des marionnettes à manipuler. Les autres s'amuse à faire les bruits : ploutch !, toc, toc, toc ! Miam ! Miam ! Le tout agrémenté par une comptine amusante. Maintenant, mime-moi une autre légende !

3-7 ans

#### TARA ET LES DRAGONS

| Par La Caravane enchantée

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
SAMEDI

22 avril  
10h00 - 11h00 **7020217**

À l'occasion de son centième anniversaire, le roi organise une fête où tous les habitants du royaume sont convoqués. Tara, la petite orpheline, est très nerveuse et hésitante à l'idée de quitter la forêt. Les dragons, ses amis de toujours, lui offrent une épée, un sac de pierres et l'encouragent à partir à l'aventure. Un conte de fées qui plaira aussi aux garçons et où tous les rêves sont permis !



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ANIMATION JEUNES ET FAMILLES

3-6 ans

#### LE CHEVALIER, LA PRINCESSE ET LES DRAGONS

| Par Le Baluchon magique

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

SAMEDI

29 avril

10h30 - 11h30

7020211

Mandaté par le roi, le Chevalier Evan part, avec les enfants, à la recherche de la princesse Angélique, qui a été enlevée par un dragon. Deux autres dragons gardiens se retrouvent sur sa route. Le chevalier et les enfants doivent les convaincre de les laisser passer. Avec leur cheval (imaginaire), le chevalier et les enfants traversent des terres inconnues, et retrouvent le grand dragon vert, qui veut être ami avec la princesse. Le chevalier le convaincra de la laisser partir en lui révélant les secrets pour se faire des amis. Une histoire rafraîchissante et drôle, avec beaucoup de mouvements.

3-6 ans

#### PIQUE-NIQUE DANS LA FORÊT ENCHANTÉE

| Par Gribouille bouille

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

SAMEDI

6 mai

10h00 - 11h00

7020213

Oyé ! Oyé ! Gribouille Bouille vous invite à faire un pique-nique dans la forêt enchantée. Au menu : chansons, comptines, jeux et contes de fées. Si le cœur vous en dit, venez déguisés !

2-7 ans

#### ROSETTE LA MOUFFETTE CHERCHE UN AMI

| Par La Petite valise

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

DIMANCHE

7 mai

10h30 - 11h30

7020216

Venez découvrir la quête de Rosette la mouffette.

3-6 ans

#### ATELIER CULINAIRE BIBITTES AUX LÉGUMES

| Par Floralie et compagnie

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

SAMEDI

27 mai

10h00 - 11h30

7020202

Venez cuisiner deux recettes avec votre enfant. Amusez-vous en créant des collations de légumes ressemblant à des bibittes et savourez un délicieux sandwich « tomate-chenille ».

3-6 ans

#### CLUB DU RAT BIBOCHE !

Club de lecture / Activité spéciale en entrée libre

| Adhésion libre\*, sans inscriptions

Activité exclusivement réservée aux citoyens de Terrebonne, Le **Club du rat Biboché** est un club de lecture visant à encourager l'amour de la lecture et du jeu chez les tout-petits.



Concours, animation et suggestions de lecture!

Des tirages auront lieu aux deux semaines à compter de la mi-mars !

Lors de l'adhésion\* une trousse de lecture sera remise en bibliothèque aux jeunes membres de ce club exclusif.



**Tu as entre 3 et 6 ans ?**  
REJOINS-NOUS AU  
CLUB DU RAT BIBOCHE !

Information et adhésion\* en tout temps dans nos bibliothèques **entre le 20 février et le 29 mai** pour les petits ratons âgés de 3 à 6 ans.



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ACTIVITÉS CLUB LITTÉRAIRE

16 ans et +

#### J'ÉCRIS MA VIE

Ateliers d'écriture

Par Marie-Josée Legris

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

JEUDI

10 rencontres 7040401

12 janvier 13h00 - 16h00  
 26 janvier 13h00 - 16h00  
 9 février 13h00 - 16h00  
 23 février 13h00 - 16h00  
 9 mars 13h00 - 16h00  
 23 mars 13h00 - 16h00  
 6 avril 13h00 - 16h00  
 20 avril 13h00 - 16h00  
 4 mai 13h00 - 16h00  
 18 mai 13h00 - 16h00

16 ans et +

#### HAÏKU

Atelier d'écriture

À déterminer

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

SAMEDI

28 janvier  
13h00 - 16h00 7040402

Dans le cadre du mois des coups de cœur et du 350<sup>e</sup> de la ville de Terrebonne, un atelier d'écriture de Haïku où en quelques lignes, les participants sont invités à exprimer l'amour de leur ville ou d'un proche.

16 ans et +

#### RÉCITS DE VOYAGE

Club de lecture

Par Carole Miville

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI

31 janvier  
13h00 - 15h30 7040502

Animation d'un club de lecture portant sur des récits de voyage.

16 ans et +

#### ROMANS D'AMOUR

Club de lecture

Par Carole Miville

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI

21 février  
13h00 - 15h30 7040504

Animation d'un club de lecture portant sur les romans d'amour.

16 ans et +

#### RÉCITS AUTOBIOGRAPHIQUES

Club de lecture

Par Carole Miville

PLATEFORME VIRTUELLE

MARDI

21 mars  
13h00 - 15h30 7040503

Animation d'un club de lecture portant sur des récits personnels ou des récits autobiographiques.

16 ans et +

#### SIMON BOULERICE

Club de lecture

Par Carole Miville

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

MARDI

25 avril  
13h00 - 15h30 7040505

Animation d'un club de lecture portant sur les œuvres littéraires de Simon Boulerice.

16 ans et +

#### CATHERINE CUSSET

Club de lecture

Par Carole Miville

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

MARDI

23 mai  
13h00 - 15h30 7040501

Animation d'un club de lecture portant sur les œuvres littéraires de Catherine Cusset.



Bibliothèque de Lachenaie



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

ACTIVITÉS EN  
BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS CONFÉRENCES ADOS ET ADULTES

**16 ans et +**  
LA MÉDIUMNITÉ,  
TOUT SIMPLEMENT  
Conférence

| Par Johanne Lazure

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
MERCREDI25 janvier  
19h00 - 20h30 **7040104**

Médium de naissance, la conférencière partagera avec vous les expériences et apprentissages de toute une vie afin de vous aider à explorer et à mieux comprendre ce qui a trait à la médiumnité.

**16 ans et +**  
ALLÈGE TA CHARGE  
MENTALE SANS TE SENTIR  
COUPABLE  
Conférence

| Par Isabelle Paré

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
MERCREDI15 février  
19h00 - 20h30 **7040101**

Conférence qui outille et inspire à prendre soin de soi au quotidien. La conférencière partage sa réussite à sortir de son épuisement et offre ses outils préférés pour alléger la charge mentale.

**16 ans et +**  
L'UTILISATION DES ÉCRANS  
PAR LES ENFANTS  
Conférence

| Par Nanny Secours

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS  
MERCREDI8 mars  
19h00 - 20h30 **7040108**

Télévision, tablette, cellulaire, ordinateur... les écrans sont partout ! Comment aider son enfant à naviguer à travers l'utilisation des nouvelles technologies et bien doser son temps devant les écrans.

**50 ans et +**  
SE CONNECTER  
À SA CRÉATIVITÉ  
Conférence

| Par Louise Thibault

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD  
VENDREDI27 janvier  
13h00 - 15h00 **7040115**

La conférencière, animatrice certifiée, nous invite à un atelier d'initiation aux journaux créatifs.

**16 ans et +**  
PLANTES MÉDICINALES  
POUR LA PHARMACIE  
FAMILIALE  
Conférence

| Par Diane Mackay

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
MARDI21 février  
19h00 - 20h30 **7040112**

Nous verrons une douzaine de plantes pour soigner la maisonnée dont certaines sont déjà présentes dans la plupart des jardins et d'autres à intégrer. La plupart, en plus d'être utiles et faciles à cultiver, embelliront les plates-bandes.

**16 ans et +**  
MARCHER  
AU BON RYTHME  
Conférence

| Par Jean-Yves Cloutier

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
MERCREDI22 mars  
19h00 - 20h30 **7040110**

Auteur du livre du même titre, Jean-Yves Cloutier répondra à plusieurs questions relatives à la pratique de la marche à pied pour les bienfaits qu'elle procure.

**16 ans et +**  
TON COUPLE EST  
DANS QUEL BATEAU ?  
Conférence

| Par En Duel ou en Duo

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE  
MERCREDI8 février  
19h00 - 20h30 **7040116**

Cette conférence de 90 minutes a pour but de faire le tour de ce qu'est la vie de couple. Elle aborde 13 thèmes pertinents accompagnés de solutions simples et concrètes.

**16 ans et +**  
L'ART DU TAROT  
Conférence

| Par Vanessa DL

PLATEFORME VIRTUELLE  
JEUDI23 février  
19h00 - 20h30 **7040107**

À travers ses conférences et ses ateliers, Vanessa DL partage sa vision moderne du tarot. Son livre *L'art du tarot : Lire les cartes pour prendre soin de soi*, est un guide pour nous aider non pas à prédire l'avenir, mais à éclairer le présent.

**16 ans et +**  
RENDEZ-VOUS  
GOURMAND :  
LES PLAISIRS DE L'ÉRABLE  
Conférence

| Par Monsieur André

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE  
MARDI28 mars  
19h00 - 20h30 **7040113**

Parcours éducatif sur l'histoire du sirop d'érable, ses étapes de production et son industrie. Une dégustation des divers types de sirops d'érable et d'une petite pâtisserie suivra. Des conseils de cuisine viendront enrichir cette conférence.



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ACTIVITÉS CONFÉRENCES ADOS ET ADULTES

16 ans et +

L'ALIMENTATION INTELLIGENTE POUR CERVEAU EN SANTÉ  
Conférence

| Par Sonia Lizotte

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

JEUDI

30 mars

19h00 - 20h30 **7040105**

Le cerveau, tour de contrôle de notre organisme, s'il est mal nourri, peut provoquer divers troubles de santé. La conférencière, autrice et fondatrice de l'Escouade culinaire, vous apprendra donc à bien l'alimenter !

16 ans et +

ENTRE CHIENS ET NOUS  
Conférence

| Par Nadine Caron

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

MERCREDI

12 avril

19h00 - 20h30 **7040102**

Conseils qui vous aideront à communiquer efficacement avec votre compagnon poilu et faire en sorte que vous ayez une relation harmonieuse avec lui.

16 ans et +

FABRIQUER SES COSMÉTIQUES NATURELS  
Conférence

| Par Simkha Biocosmétiques

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

MARDI

18 avril

19h00 - 20h00 **7040103**

Vous aurez le plaisir d'apprendre à faire vos propres cosmétiques maison, sans aucun ingrédient chimique. Venez découvrir des recettes naturelles, simples et efficaces, non toxiques.

16 ans et +

MON CHAT CHEZ LE PSY  
Conférence

| Par Daniel Filion

PAVILLON ANDRÉ-GUÉRARD

JEUDI

20 avril

19h00 - 20h30 **7040111**

Conférence destinée à tous les passionnés de chats, autant débutants qu'expérimentés. Avec simplicité et beaucoup d'humour, le conférencier détruit plusieurs mythes sur les chats et transmet ses trucs éducatifs.

16 ans et +

RÉNOVER SANS SE RUINER  
Conférence

| Par Stéphanie Lévesque

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

MARDI

25 avril

19h00 - 20h30 **7040114**

Pour des rénovations sans mauvaises surprises, tout est dans l'art de planifier. Par une auteure et chroniqueuse rénos.

16 ans et +

MAÎTRISER LES ASPECTS NÉGATIFS DU PASSÉ  
Conférence

| Par Marlène Falardeau

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

MARDI

9 mai

19h00 - 20h00 **7040109**

Maîtriser les aspects négatifs du passé pour être plus heureux. La conférencière présentera des outils efficaces pour bien vivre le présent et construire un avenir florissant sans les aspects toxiques du passé.

16 ans et +

L'ART DE DRÉDRAMATISER LES SITUATIONS AVEC HUMOUR  
Conférence

| Par Bill Marchesin

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

MARDI

16 mai

19h00 - 20h30 **7040106**

Découvrez des moyens pour demeurer positif malgré les défis et les obstacles. Des exemples percutants et humoristiques en lien avec la vie personnelle et professionnelle.





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

## ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

### ACTIVITÉS ENTRÉE LIBRE

16 ans et +

#### CLUB DE SCRABBLE

Entrée libre

Durée : 16 janvier - 29 mai

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

LUNDI

13h00 - 16h00

7040601

La bibliothèque fournit les plateaux et pièces de Scrabble et vous apportez votre thermos avec votre propre café ou thé !

16 ans et +

#### CLUB DE TRICOT

Entrée libre

Durée : 11 janvier - 31 mai

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

MERCREDI

12h30 - 15h30

7040602

Apportez vos travaux d'aiguille et votre thermos avec votre propre café ou thé !

16 ans et +

#### CLUB DE TRICOT-THÉ

Entrée libre

Durée : 17 janvier - 30 mai

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

MARDI

13h00 - 16h00

7040603

Apportez vos travaux d'aiguille et votre thermos avec votre propre café ou thé !



Club de Scrabble



Club de tricot

LOISIRS+

### ORGANISMES | SECTEUR COMMUNAUTAIRE



ORGANISMES

BOTTIN DES ORGANISMES



CONSULTEZ LE BOTTIN DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ADMIS [ICI](#)

Pour connaître les détails de leurs services et de leurs activités, cliquez sur le lien vers leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.



ORGANISMES

# ORGANISMES MANDATAIRES

## ORGANISMES MANDATAIRES | SECTEUR COMMUNAUTAIRE

### AINÉS CITÉ GÉNÉRACTION 55+

| 450 824-9111

LIENS  
[www.cite55.org](http://www.cite55.org)  
[info@cite55.org](mailto:info@cite55.org)

#### Centre communautaire pour les aînés

#### Activités récréatives et services 55 ans et plus.

Cité GénérAction 55+ est un centre communautaire, récréatif et de services, dédié à la socialisation, à la valorisation et au développement des personnes âgées de 55 ans et plus.

### DÉVELOPPEMENT CULTUREL SODECT SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE TERREBONNE

| 450 492-5514

LIENS  
[www.sodect.com](http://www.sodect.com)  
[info@sodect.com](mailto:info@sodect.com)

#### Arts de la scène, muséologie et événements

#### La SODECT

Services culturels, artistiques et patrimoniaux de proximité.

#### L'Île-des-Moulins et la Maison Bélisle

Programme d'interprétation historique riche et diversifiée facilitant la compréhension et l'appréciation des origines de l'identité collective pour le bénéfice de la population de Terrebonne et de ses visiteurs par la mise en valeur de la collection d'objets et d'immeubles liée au bourg de Terrebonne et de sa bourgeoisie industrielle locale qui lui sont confiés.

### PLEIN-AIR GROUPE PLEIN AIR TERREBONNE

| 450 471-1933 | 1150 de la côte Boisée

LIENS  
[www.gpat.ca](http://www.gpat.ca)  
[reception@gpat.ca](mailto:reception@gpat.ca)

#### Activités de plein-air, cours et location d'équipement

#### Côte Boisée

- | Ski alpin
- | Ski de fond
- | Raquettes
- | Planche à neige
- | Glissade sur tube
- | Vélo de montagne
- | Fat bike

#### Parc de la rivière

- | Canot
- | kayak
- | Surf à pagaie
- | Tir à l'arc
- | Disc golf
- | Spikeball
- | Rallye GPS

### ACTIVITÉS SPORTIVES LES COMPLEXES SPORTIFS TERREBONNE

| 450 961-9295

LIENS  
[www.complexessportifsterrebonne.com](http://www.complexessportifsterrebonne.com)  
[accueil@csterrebonne.com](mailto:accueil@csterrebonne.com)

#### Infrastructures et activités sportives

- | La Cité du sport
- | Centre de soccer multifonctionnel
- | Multiglace
- | Le Forum
- | Le Centre de hockey balle
- | Le Centre Expo Terrebonne

#### Les Complexes sportifs Terrebonne

Infrastructures sportives permettant l'activité physique : Hockey, patinage artistique, ringuette, soccer, football, baseball, gymnastique, boxe, natation, course, karaté, course et plus encore.



Île-des-Moulins