



LOISIRS CULTURE

AUTOMNE 2022

**CRÉEZ
VOTRE COMPTE
LOISIRS CULTURE
EN QUELQUES
CLICS!**



INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS AQUATIQUES
ET SPORTIVES

(détails [page 4](#))



UN AUTOMNE SYNONYME DE DIVERTISSEMENT

Les chaudes journées d'été laisseront tranquillement leur place à celles, plus fraîches, de l'automne, et la routine de la rentrée s'installera doucement dans les foyers repentinois. Bien souvent, cette saison qui s'amorce est l'occasion parfaite de reprendre certaines activités, ou alors d'en commencer de nouvelles et de découvrir d'autres intérêts, voire d'autres passions.

C'est pourquoi nous vous avons préparé une programmation d'activités sportives, récréatives et culturelles à l'image des couleurs automnales : vibrante et inspirante. Promesse de plaisirs et de découvertes, cette nouvelle programmation vous propose effectivement une panoplie d'activités qui plairont assurément aux petits comme aux plus grands.

Encore une fois, avec leur belle créativité et leur zèle à toute épreuve, nos partenaires de tous les milieux ont travaillé de concert avec les services de la Ville pour vous présenter une offre diversifiée et vous permettre d'en profiter pleinement.

Je vous invite donc à parcourir les pages de cette brochure pour planifier vos sorties au cours des prochaines semaines; laissez-vous inspirer par les nombreuses occasions de divertissement que vous propose Repentigny cet automne.

Bonne saison à toutes et à tous!

Nicolas Dufour
Maire de Repentigny

INDEX

★ NOUVEAU ★

Index interactif

cliquez sur le numéro de page pour vous déplacer dans le document.

Activités aquatiques	29
Activités socioculturelles	16
Activités sportives	18
Centre communautaire Laurent-Venne	22
Généralités	
Carte Citoyen/Bibliothèque	3
Inscriptions	4
Politique d'annulation	5
Pour nous joindre	8
Procédure d'inscription	5
Renouvellement - Abonnement carte Citoyen/Bibliothèque	6
Info-organismes	50
Réseau des bibliothèques de Repentigny	9
Section des annonceurs	
211 - Carrefour informationnel et social	68
Association de basket-ball de Lanaudière	58
Cadets de la Ligue Navale de Repentigny inc.	72
Cancer aide Lanaudière	67
Cardio plein air Repentigny L'Assomption	65
Centre à Nous	68
Centre d'action bénévole de la MRC L'Assomption	70
Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière	65
Centre récréatif de Repentigny	56-72
Complexe sportif Gilles-Tremblay	55
École de danse Josette Picard	60
École de musique Annick St-Jean	67
Entrepôt du baseball (L)	66
Espace Fitness	73
G5-Communications	59
Gymnika	71
Isabelle Savoie école des arts de la scène	61
Karaté Koyama	69
Karaté traditionnel Shotokan	62
Maison de la famille la Parenthèse	64
Oh Jang taekwondo	64
Scoutisme - Groupe 4 ^e Le Gardeur et 5 ^e Précieux-sang	69
Studio de danse Maude Le Boulaire	63
Théâtre Côte-à-côte	74
Univers des mots	59

CARTE CITOYEN/BIBLIOTHÈQUE



CARTE CITOYEN



CARTE BIBLIOTHÈQUE

65 ans et plus : gratuite
Tarif individuel : 6 \$/année ou 10 \$/2 ans
Tarif familial : 12 \$/année ou 20 \$/2 ans

Gratuite

Avantages

- Tous les avantages de la carte Bibliothèque.
- Tarif réduit pour tous les cours offerts par la Ville de Repentigny ainsi que pour les abonnements aux bains libres.
- Tarif réduit ou gratuité lors des séances d'activités libres (arénas, gymnases, piscine intérieure et piscines extérieures).

Avantages

- Entrée gratuite au laboratoire informatique.
- Accès aux activités gratuites telles qu'initiation à la recherche, animation (spectacle, heure du conte, conférence, etc.).
- Accès aux collections dont certaines sont tarifées « best-seller ».

COMMENT SE PROCURER UNE CARTE CITOYEN/BIBLIOTHÈQUE

Vous pouvez vous présenter aux comptoirs des édifices municipaux, avec toutes les pièces justificatives requises (voir l'encadré ci-dessous), aux endroits suivants :

- Bibliothèque Edmond-Archambault, 231, boulevard J.-A.-Paré, Repentigny, J5Z 4M6
- Bibliothèque Robert-Lussier, 1, place d'Évry, Repentigny, J6A 8H7
- Centre aquatique Jacques-Dupuis, 130, rue Valmont, Repentigny, J5Y 1N9
- Hôtel de ville, 435, boulevard Iberville, Repentigny, J6A 2B6

Vous référer à la [page 8](#) pour connaître les heures d'ouverture des différents établissements.

• POUR UN RENOUVELLEMENT SEULEMENT À LA CARTE CITOYEN OU BIBLIOTHÈQUE

Vous pouvez vous la procurer en ligne. (consultez la procédure aux [pages 6 et 7](#)).

Pièces justificatives et documents requis

- Photo récente de chaque personne.
- Preuve de résidence pour toutes les personnes âgées de 18 ans et plus, maximum deux (2) adultes pour l'abonnement familial (permis de conduire, compte de services publics, etc.). Les étudiants âgés de 18 à 24 ans présentant une preuve de scolarité ne sont pas comptabilisés comme adulte et pourront bénéficier de l'abonnement familial.
- **Nouvelle adhésion seulement :** Vous présenter à l'un des comptoirs des édifices mentionnés précédemment. Pour toutes questions vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire au 450 470-3400 ou communiquez avec l'une ou l'autre des deux bibliothèques. Pour Edmond-Archambault 450 470-3430, pour Robert-Lussier 450 470-3420. Preuve d'âge pour les personnes âgées de 17 ans et moins ainsi que pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Ex. carte d'assurance maladie.

Informations : 450 470-3400

INSCRIPTIONS AUTOMNE

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SPORTIVES OFFERTES PAR LA VILLE

Inscriptions **PAR INTERNET SEULEMENT**

Si vous désirez bénéficier des inscriptions par Internet, vous devez **OBLIGATOIREMENT** créer votre compte Loisirs Culture en ligne, au moins 48 heures avant l'ouverture des inscriptions.

AVANT LE 26 AOÛT, CLASSIFICATION REQUISE (NOUVEAU PROGRAMME DE NATATION)

RÉSIDENTS

À partir du **mercredi 31 août, 19 h**

SOUTIEN DE 17 H 30 À 20 H 30, SI VOUS AVEZ UNE INTERROGATION, COMPOSEZ LE 450 470-3030.

NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents doivent multiplier par 1,75 le coût de l'activité choisie.

À partir du **jeudi 1^{er} septembre, 9 h**

Modes de paiement : Mastercard ou Visa

INSCRIPTIONS
AUTRES
PARTENAIRES
VOIR DANS LEUR
DESCRIPTION



POUR VOUS INSCRIRE

- L'abonnement à la carte Citoyen doit être valide et votre compte Loisirs-Culture créé, sinon vous devrez multiplier le prix de l'activité par 1,75 (abonnement à la carte Citoyen [page 3](#)).
- Pour les activités aquatiques, vous devez connaître le niveau du cours choisi avant de procéder à l'inscription. Si vous avez besoin d'aide pour classer un participant, vous pouvez téléphoner au 450 470-3440. Les informations sont également accessibles par Internet à repentigny.ca.

POUR ACCÉLÉRER LE PROCESSUS D'INSCRIPTION

Avant le début des inscriptions

- Mettre à jour le profil de l'enfant ou du participant et répondre aux questions concernant l'état de santé du participant (coordonnées, répondants en cas d'urgence, etc.).
- Il est de la responsabilité du participant ou du parent de remplir le formulaire de santé avant le début de l'activité.

INFORMATIONS

- Aucune inscription et aucune place ne seront réservées par téléphone.
- Aucun appel téléphonique ne confirme le début des activités. Toutes les informations se retrouvent sur votre reçu d'inscription.

Activités aquatiques

- Il n'est pas possible d'inscrire le même enfant dans plusieurs niveaux de cours de natation.
- Il est possible de faire classer votre enfant lors des baignades, du lundi au vendredi, de 16 h à 17 h. Avisez le responsable en fonction en vous présentant à la réception du CAJD.
- L'inscription d'un participant ne peut être transférée à un autre participant.
- Il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente seulement si toutes les places sont comblées dans tous les cours offerts du niveau concerné, et que le participant n'est pas inscrit dans un cours de même niveau.

Politique d'annulation : activités aquatiques et sportives, [page 5](#).

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Inscriptions par Internet (site sécurisé)

Nous vous recommandons d'avoir fait le choix de l'activité ou des activités à l'aide de la brochure Loisirs Culture avant d'entreprendre le processus d'inscription.

Quelques minutes avant le début de la période des inscriptions, les citoyens seront dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Par la suite, le système les acheminera automatiquement vers le site d'achat en ligne. Ne pas utiliser les fonctions « précédent » et « suivant » du navigateur.

1. À partir de votre ordinateur, tablette ou téléphone cellulaire, rendez-vous à repentigny.ca, puis :



2. Connectez-vous à votre compte Loisirs Culture à l'aide de votre adresse courriel et de votre mot de passe.

3. Cliquez sur la pastille verte « **Activités** ».



Cliquez sur la pastille verte « **S'inscrire à une activité** ».



4. Choisissez le nom de la personne que vous désirez inscrire.

5. Vous pouvez faire une recherche d'activité par nom ou par code numérique en **inscrivant seulement les 3 premiers caractères du code de l'activité**.

À la section 2, sélectionnez l'activité dans la liste déroulante. À la section 3, cliquez sur le groupe souhaité.



6. Confirmez l'inscription à l'aide de la pastille verte « **Confirmer l'inscription à ce groupe** ».



7. Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, revenez à l'étape 4.

Si vous désirez conclure l'inscription, cliquez sur la pastille grise « **Aller au panier** ».

Dans le panier d'achat, vérifiez toutes les inscriptions et cliquez sur la pastille verte « **Passer à la caisse** ».

8. Si l'une des activités à laquelle vous ou un membre de votre famille êtes inscrits nécessite une fiche de santé, un formulaire apparaîtra.

Remplissez les différents champs, puis cliquez sur « **Mettre à jour le profil et passer à la caisse** ». Si aucune question n'apparaît, cliquez simplement sur la pastille verte.



9. Vérifiez que l'adresse de facturation est exacte et cliquez sur la pastille verte « **Payer en ligne** » pour officialiser l'inscription. Après quelques secondes, une confirmation d'inscription et un reçu vous seront envoyés par courriel.

11. Paiement par carte de crédit seulement (Mastercard ou Visa).

POLITIQUE D'ANNULATION – SERVICE DES LOISIRS, DES SPORTS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

VEUILLEZ NOTER QUE CETTE POLITIQUE D'ANNULATION A ÉTÉ ADAPTÉE EN FONCTION DE LA SITUATION DE LA COVID-19. ELLE SERA EN VIGUEUR POUR UNE DURÉE LIMITÉE SELON L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION.

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET SPORTIVES

1. Les frais d'inscription pour les activités offertes par le Service des loisirs, des sports et de la vie communautaire (SLSVC) ainsi que le Centre aquatique Jacques-Dupuis (CAJD) ne sont pas remboursables, sauf si l'activité est annulée ou modifiée par le SLSVC ou le CAJD, et dans ce cas, les frais d'inscription seront remboursables à 100 %.
2. Les frais d'inscription seront remboursables pour des raisons médicales, dans ce cas, joindre une attestation médicale. Ils seront remboursables également pour des raisons liées à la COVID-19. Dans ces deux cas, vous devez remplir le formulaire de demande d'annulation, et le faire parvenir dans les dix (10) jours ouvrables qui suivent; soit la date de l'attestation médicale,

ou en raison de restrictions sanitaires liées à la COVID, par courriel à loisirs@repentigny.ca ou à centeraquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca.

Lorsque la demande d'annulation sera autorisée, les frais d'inscriptions seront remboursés proportionnellement au nombre de journées restantes, moins les frais d'annulation de 15 \$. Si le montant est inférieur à 75 \$, des frais d'annulation de 20 % seront retenus, et dans ce cas, la valeur résiduelle sera versée sous forme de note de crédit¹.

¹ Dans le cas où une note de crédit est émise, celle-ci est applicable pour toute activité du SLSVC ou du CAJD. Elle peut être transférable aux membres de la famille immédiate et demeure valide pour un an à compter de la date d'émission.

NOUVELLE ADHÉSION OU RENOUVELLEMENT À LA CARTE CITOYEN ET/OU À LA CARTE BIBLIOTHÈQUE

PROCÉDURE – EN PERSONNE

**Vous devez vous présenter aux différents comptoirs des édifices municipaux
Ayez en main toutes les pièces justificatives requises**

- **Bibliothèque Edmond-Archambault**
231, boulevard J.-A.-Paré • Repentigny • J5Z 4M6
450 470-3430
- **Bibliothèque Robert-Lussier**
1, place d'Évry • Repentigny • J6A 8H7
450 470-3420
- **Centre aquatique Jacques-Dupuis**
130, rue Valmont • Repentigny • J5Y 1N9
450 470-3440
- **Hôtel de ville**
435, boulevard Iberville • Repentigny • J6A 2B6
450 470-3400

Pièces justificatives requises

- Photo récente de chaque personne.
- Preuve de résidence pour toutes les personnes âgées de 18 ans et plus, maximum de deux (2) adultes pour l'abonnement familial (permis de conduire, compte de services publics, etc.). Les étudiants âgés de 18 à 24 ans présentant une preuve de scolarité ne sont pas comptabilisés comme adulte et bénéficient de l'abonnement familial.
- Pour ajouter un nouvel enfant à votre abonnement familial, vous devrez fournir une preuve d'âge (ex. : carte d'assurance maladie).

AUTRE OPTION – RENOUVELLEMENT SEULEMENT

Si vous avez déjà créé votre Compte Loisirs Culture, passez à l'ÉTAPE 3 – Renouvellement

ÉTAPE 1 – CRÉATION COMPTE LOISIRS CULTURE SI VOUS **CONNAISSEZ** VOTRE NUMÉRO DE CARTE CITOYEN

* ATTENTION *

Si vous ne connaissez pas votre numéro de carte Citoyen, rendez-vous à la l'ÉTAPE 2
Création compte Loisirs Culture – Sans le numéro de carte Citoyen

Cliquez **ICI** afin d'accéder à la page d'accueil du compte Loisirs Culture

Cliquez sur
la pastille verte

Créer un compte



Inscrivez votre numéro de carte Citoyen ici
ainsi que votre date de naissance.

Numéro de carte	<input type="text"/>
Je suis né(e) le	<input type="text" value="AAAA-MM-JJ"/>

Je n'ai pas de carte Citoyen ou de numéro de client

Vos informations s'inscriront par défaut. Choisissez un mot de passe et une question secrète

Cliquez sur **Créer mon compte.**

NOUVELLE ADHÉSION OU RENOUELEMENT À LA CARTE CITOYEN ET/OU À LA CARTE BIBLIOTHÈQUE

ÉTAPE 2 – CRÉATION COMPTE LOISIRS CULTURE – SANS LE NUMÉRO DE CARTE CITOYEN

* ATTENTION *

Si vous n'avez pas votre numéro de carte Citoyen sous la main et afin d'éviter la création de plusieurs dossiers pour une même personne, nous vous invitons à communiquer avec nous. Vous éviterez ainsi des délais supplémentaires dans le traitement de votre demande.

Cliquez [ICI](#) afin d'accéder à la page d'accueil du compte Loisirs Culture

Cliquez sur la pastille verte

Créer un compte

Cliquez sur Je n'ai pas de carte Citoyen ou de numéro de client

Numéro de carte
[input type="text"]
Je suis né(e) le
AAAA-MM-JJ

Je n'ai pas de carte Citoyen ou de numéro de client

Répondez aux questions et cliquez sur **Créer mon compte**

ÉTAPE 3 – RENOUELEMENT

Cliquez [ICI](#) afin d'accéder à la page d'accueil du compte Loisirs Culture

Inscrivez votre *courriel* ainsi que votre *mot de passe*

Courriel [input type="text"] Mot de passe [input type="password"] [input type="submit" value="→"]
 Rester connecté [Mot de passe oublié](#)

Cliquez sur la pastille verte

Abonnements

Cliquez sur la pastille verte

Renouveler

Vous verrez les abonnements de votre famille, les statuts et les dates d'échéances

Description	Date	Statut
Carte Citoyen familiale - 2 ans	2020-08-05 au 2022-08-31	L'abonnement est actif
Carte bibliothèque familiale - résident - 1 an	2016-03-16 au 2017-03-31	L'abonnement est échu

Sélectionnez le ou les abonnements à renouveler et cliquez sur **Renouveler l'abonnement**

Renouveler l'abonnement | Changer la catégorie d'abonnement | Aller au panier

ATTENTION : l'abonnement à la carte Bibliothèque est inclus dans l'abonnement de la carte Citoyen

Cliquez sur **ALLER AU PANIER** pour payer votre abonnement

* IMPORTANT *

Si cette dernière étape n'est pas effectuée, votre abonnement sera suspendu.
Pour finaliser votre abonnement, vous devez faire parvenir les pièces justificatives décrites plus haut par courriel à :

CARTE CITOYEN
abonnementcitoyen@repentigny.ca

CARTE BIBLIOTHÈQUE
abonnementbibliotheque@repentigny.ca

VOUS RECEVREZ UN COURRIEL POUR CONFIRMER VOTRE RENOUELEMENT

HEURES D'OUVERTURE

POUR NOUS JOINDRE

SERVICE DES ARTS, DE LA CULTURE ET DES LETTRES

ESPACE CULTUREL DE REPENTIGNY artsetculture@repentigny.ca • 450 470-2787

CENTRE D'ART DIANE-DUFRESNE

COMPTOIR DE SERVICE

11, allée de la Création, Repentigny, J6A 0C2

Téléphone : 450 470-3010

cadd@repentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

Rendez-vous sur le site Web pour connaître les heures d'ouverture et les expositions en cours. espaceculturel.repentigny.ca

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

BIBLIOTHÈQUE EDMOND-ARCHAMBAULT

231, boulevard J.-A.-Paré, Repentigny, J5Z 4M6

Téléphone : 450 470-3430 • bibliotheque@repentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

Dimanche	13 h à 17 h
Lundi	Fermée
Mardi au jeudi	13 h à 21 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	13 h à 17 h

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-LUSSIER

1, place d'Évry, Repentigny, J6A 8H7

Téléphone : 450 470-3420 • bibliotheque@repentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

Dimanche	13 h à 17 h
Lundi au jeudi	10 h à 21 h
Vendredi et samedi	9 h à 17 h

CRÉALAB

À compter du 29 août 2022

Samedi (étudiant du secondaire/ collégial/université 25 ans et -)	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche (étudiant du secondaire/ collégial/université 25 ans et -)	13 h à 17 h	13 h à 17 h
Mardi au jeudi (étudiant du secondaire)	14 h à 21 h	16 h à 21 h
Vendredi (jeune entrepreneur et jeune créatif)	9 h à 17 h	9 h à 17 h

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPOUIS

COMPTOIR DE SERVICE

130, rue Valmont, Repentigny, J5Y 1N9

Téléphone : 450 470-3440

centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

Du 17 septembre au 23 décembre

Lundi au vendredi	6 h à 21 h 30
Samedi et dimanche	7 h 30 à 21 h 30

FERMETURE DU CENTRE AQUATIQUE

27 août au 16 septembre (Travaux d'entretien)

Bureau administratif OUVERT

Lundi au vendredi 8 h 30 à 18 h

SERVICE DES LOISIRS, DES SPORTS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

COMPTOIR DE SERVICE

435, boulevard Iberville, Repentigny, J6A 2B6

Téléphone : 450 470-3400

loisirs@repentigny.ca

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au mercredi	8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Jeudi	8 h 30 à 12 h et 13 h à 17 h 30
Vendredi	8 h à 12 h

RÉSERVATION PLATEAUX SPORTIFS

PLATEAUX SPORTIFS INTÉRIEURS

Téléphone : 450 470-3001, poste 3403

desjardinsj@repentigny.ca

Téléphone : 450 470-3001, poste 3479

longprej@repentigny.ca

COMPLEXE SPORTIF

GILLES-TREMBLAY

Téléphone : 450 585-1661

centresportif1@bell.net.ca

PLATEAUX SPORTIFS

EXTÉRIEURS

Téléphone : 450 470-3001, poste 3410

godboutn@repentigny.ca

CENTRE RÉCRÉATIF

DE REPENTIGNY

Téléphone : 450 657-8988

crrepentigny@sodem.net

RÉSERVATION PISCINE

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPOUIS

Téléphone : 450 470-3440

centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca

RÉSERVATION SALLES DE RÉCEPTION

CENTRE À NOUS

Téléphone : 450 581-5402

info@centreanous.org

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

Téléphone : 450 657-4877

info.cclv@sodem.net

CENTRE RÉCRÉATIF DE REPENTIGNY

Téléphone : 450 657-8988

crrepentigny@sodem.net

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Pour plus d'informations sur les activités et les services, consultez notre site Web : repentigny.ca/bibliotheque

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Veillez noter que l'inscription aux activités est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire en ligne à repentigny.ca ou en personne au comptoir de prêt de l'une des bibliothèques. Nous permettons un seul adulte accompagnateur par enfant, et ce, afin de garantir à notre public cible un maximum de places pour chacune des activités. **Les activités sont gratuites** pour les résidents détenteurs d'une carte Bibliothèque ou Citoyen.

Pour les non-résidents, les inscriptions sont prises 48 heures avant l'activité et ces derniers doivent payer des frais de 9 \$ pour les adultes et de 5 \$ pour les enfants. Les rencontres d'auteur sont gratuites pour tous.

Les inscriptions sont possibles 30 jours avant la date de l'activité.

SERVICES

BUREAU DE RÉFÉRENCE

Profitez de l'expertise des bibliothécaires de référence! Que ce soit pour des suggestions de lecture ou pour de l'aide dans vos recherches documentaires, les bibliothécaires sont au rendez-vous tous les jours.

CRÉALAB DE REPENTIGNY

Laboratoire multimédia destiné aux élèves du secondaire, collégial et université ainsi qu'aux jeunes entrepreneurs. Il est équipé de technologies de création et fabrication numérique, de l'infographie, au montage vidéo, en passant par l'impression 3D et la composition musicale.

HISTOIRES EN LIGNE

Vous avez accès à des suggestions d'activités, de lectures et à des heures du conte en ligne en visitant la page Facebook « [Le Fouineur](#) » : et notre chaîne YouTube : [Bibliothèques de Repentigny](#).

LIVRÉ CHEZ VOUS

Pour répondre aux besoins littéraires et informationnels des personnes à mobilité réduite, vos bibliothèques proposent un service de prêt de documents à domicile.

Pour plus d'informations : 450 470-3345

POSTES INFORMATIQUES

Les usagers doivent présenter leur carte Bibliothèque ou leur carte Citoyen pour pouvoir accéder aux postes informatiques. Les citoyens qui ne sont pas membres du Réseau des bibliothèques peuvent se procurer une carte sur place ou payer le tarif de 3 \$/heure. La carte Bibliothèque est gratuite pour les citoyens de Repentigny (détails [page 3](#)).

PROGRAMMES

BIBLIO-SANTÉ

Pour se renseigner sur des maladies spécifiques, à l'intention des proches aidants, consultez le site Internet : bibliosante.ca

CLUB DE LECTURE DE REPENTIGNY

Grâce au Club de lecture de Repentigny, vous pouvez dès maintenant partager votre passion... de deux façons :

1. Club virtuel

Participez à des échanges des plus enrichissants grâce au groupe Facebook du Club de lecture de Repentigny. Événements, actualités littéraires, grands classiques et suggestions de lecture font notamment partie des sujets qui y sont abordés.

2. Trousses à emporter

Créez votre propre club de lecture et favorisez les discussions littéraires avec vos amis en vous procurant l'une des nombreuses trousse thématiques mises à votre disposition.

Pour plus d'informations, consultez le groupe Facebook [Club de lecture de Repentigny](#).

LE FOUINEUR – ATELIERS DE DEVOIRS

Les ateliers de devoirs se dérouleront du 11 septembre au 1^{er} décembre.

Les enfants de Repentigny qui fréquentent une école primaire sont invités à venir faire leurs devoirs dans un espace aménagé pour eux. Les ateliers sont encadrés par une intervenante en ressources pédagogiques, assistée par des bénévoles qualifiés.

Horaire Dimanche 13 h 30 à 16 h - lundi et mardi 15 h 30 à 18 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Horaire Mercredi et jeudi 15 h 30 à 18 h

Lieu Bibliothèque Edmond-Archambault

Informations bibliotheques.repentigny.ca/ateliers-de-devoirs

UNE NAISSANCE UN LIVRE

Les parents de bébés repentignois âgés de 18 mois et moins sont invités à s'inscrire à ce programme tout simplement en inscrivant l'enfant à la bibliothèque. Ils recevront gratuitement la trousse bébé-lecteur qui comprend plusieurs cadeaux visant à stimuler le goût pour les livres.

Pour plus d'informations : 450 470-3345

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

ACTIVITÉS POUR ENFANT

L'HEURE DU CONTE EN PYJAMA

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Histoires, doudou et pyjama sont au rendez-vous pour cette animation de la lecture.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Jeudis – 18 h 45
15 sept., 13 oct., 24 nov. et 8 déc.

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

CONTES DU RAT BIBOCHE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Club de lecture proposant des animations de la lecture, des concours et une sélection de livres.

Clientèle 3 à 5 ans

Horaire Vendredis – 10 h
16 sept., 7 oct., 11 nov. et 9 déc.

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

L'HEURE DU CONTE PATRIMONIALE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Animation de la lecture pour souligner les journées du patrimoine, suivi d'une démonstration du fonctionnement du Moulin Grenier en compagnie d'un guide spécialisé.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Samedi 17 septembre – 10 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

CONTES ET PELUCHE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Comptines, jeux de doigts, bougeotte, le tout accompagné de livres adaptés pour les poupons.

Clientèle 0 à 18 mois

Horaire Vendredis – 9 h 30
23 sept., 28 oct., 25 nov. et 16 déc.

Lieu Bibliothèque Edmond-Archambault

Coût Gratuit

Informations Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.
450 470-3420

LÉGENDES ATIKAMEKW

OFFERT PAR KARINE ECHAQUAN, conteuse

Moment agréable pendant lequel les enfants se laissent emporter par le son du tambour et les enseignements oraux de nos amis Atikamekw.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Jeudi 29 septembre – 18 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

TOUP'TITS MATINS

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Courtes histoires, comptines, chansons et bricolages pour éveiller les tout-petits au merveilleux monde des livres.

Clientèle 18 à 36 mois

Horaire Vendredis – 10 h
30 sept., 14 oct., 4 nov. et 2 déc.

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.
450 470-3420

HEURE DU CONTE SANS PARENT

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Une animation spéciale, avec histoires et bricolage, où les parents ne sont pas les bienvenus. Ceux-ci sont invités à assister à la conférence *Organiser le quotidien : pour favoriser l'épanouissement des parents et des enfants* qui a lieu simultanément.

Clientèle 2 à 12 ans

Horaire Mardis – 18 h 45
11 et 18 octobre

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier, 11 octobre
Bibliothèque Edmond-Archambault, 18 octobre

Coût Gratuit

Informations Les places sont réservées pour les enfants des parents qui assistent aux activités adultes qui se déroulent au même moment.
450 470-3420

UN PIRATE PAS COMME LES AUTRES

OFFERT PAR LE CAPITAINE LORAN

Le Capitaine Loran raconte ses fantastiques aventures avec des chansons, de la magie et de l'humour.

Clientèle 6 à 12 ans

Horaire Jeudi 20 octobre – 18 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

BIBLIO-PÉDAGO

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Les animatrices accueillent les enfants et leur famille pour leur proposer quelques jeux et des lectures.

Clientèle 6 à 12 ans

Horaire Vendredi – 10 h à 14 h
21 octobre et 18 novembre

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Inscriptions Non requises

Informations 450 470-3420

ATELIERS BIBLIO-JEU

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Une animatrice et des orthophonistes accueilleront les parents et les enfants dans l'espace Fouineur. Elles partageront des astuces pour faciliter le développement du langage par le jeu et la lecture.

Clientèle 6 mois à 12 ans

Horaire Samedis – 9 h 30 à 12 h
22 octobre et 26 novembre

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Inscriptions 450 470-3345

Informations 450 470-3420

L'HEURE DU CONTE DÉGUISÉE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Animation de la lecture sur le thème de l'Halloween, les enfants et les parents sont invités à se déguiser pour y assister.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Jeudi 27 octobre – 18 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

L'HEURE DU CONTE MULTILINGUE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Animation de la lecture pour souligner la *Semaine québécoise des rencontres interculturelles*.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Jeudi 10 novembre – 18 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

JEUX D'OMBRES

OFFERT PAR OMBRES FOLLES

Atelier où les enfants assisteront à une animation en ombres corporelles. Ils découvriront ensuite leur propre ombre : tour à tour, ils la verront immense, colorée, fragmentée, en relation avec d'autres ombres, et même en mouvement sans qu'ils n'aient besoin de bouger!

Clientèles 3 à 5 ans – 10 h 30
6 à 9 ans – 14 h

Horaire Samedi 12 novembre

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

ZOOLECTURE

OFFERT PAR AU BOUT DU MUSEAU

Sur deux ou quatre pattes, à l'endroit ou à l'envers, les participants plongent dans l'univers des mots avec de précieux animaux, pour découvrir une toute nouvelle façon d'aimer la lecture! Avec un zoothérapeute d'*Au bout du museau*.

Clientèle 6 à 12 ans

Horaire Dimanche 13 novembre – 13 h 30 ou 14 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

LA BERNACHE A PERDU SA BOUSOLE!

OFFERT PAR LA PETITE VALISE THÉÂTRE

Spectacle abordant le thème du mode de vie des animaux qui se préparent à l'hiver québécois.

Clientèle 2 à 12 ans

Horaire Samedi 19 novembre – 10 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

PETITES LAINES

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Animation de la lecture et activité sur le thème de la laine et du tricot. Dans le cadre de l'exposition Francine Vandelac *Tricoté serré : parcours d'une vie entremillée*.

En collaboration avec le Cercle de Fermières de Repentigny.

Clientèle 3 à 12 ans

Horaire Dimanche 20 novembre – 14 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

UN LIVRE MAGIQUE POUR NOËL

OFFERT PAR **ANIMATION CLIN D'OEIL**

Spectacle autour d'un livre géant qui transporte les enfants dans un monde différent où musiques, jeux et surprises de lutins sont à découvrir.

Clientèle 0 à 12 ans

Horaire Jeudi 1^{er} décembre – 18 h 45

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

ACTIVITÉS POUR ADOLESCENT CRÉALAB

CLUB DE DESSIN POUR ADO

OFFERT PAR **SARAH LEMIEUX**

Aimes-tu dessiner? Joins-toi à notre club de dessin pour ado, animé par une dessinatrice professionnelle qui t'apprendra des tonnes de trucs!

Clientèle 12 à 17 ans

Horaire Dates de séances déterminées à chaque mois par les participants (une séance par mois).

Lieu Créalab

Coût Gratuit

Inscriptions Contacter Sarah Lemieux
sarah.lemieuxillustration@hotmail.com

Informations 450 470-3464
f @crealab ou sarah.lemieuxillustration@hotmail.com

CLUB DE LECTURE POUR ADO

OFFERT PAR LE **CRÉALAB**

Tu aimes lire et tu veux rencontrer d'autres jeunes de ton âge pour parler de livres? Joins-toi à notre club de lecture pour ado! Une rencontre par mois, avec une super communauté et parfois des rencontres d'auteurs!

Clientèle 12 à 17 ans

Horaire Dates de séances déterminées à chaque mois par les participants (une séance par mois).

Lieu Créalab

Coût Gratuit

Inscriptions Contacter Pauline Tremblay au pln.tremblay@gmail.com

Informations 450 470-3464
f @crealab ou pln.tremblay@gmail.com

ACTIVITÉS POUR ADULTE

LIRE ENSEMBLE

OFFERT PAR **LINDA AMYOT, auteure, scénariste, recherchiste**

Animé par Linda Amyot, rencontres, autour d'une thématique différente à chaque fois, où lecture et écriture se côtoient. Les participants sont invités à remplir une fiche de lecture à chacune des rencontres.

Clientèle Adulte

Horaire Jeudis – 13 h à 15 h
1^{er} sept., 6 oct., 3 nov. et 1^{er} déc.

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Inscriptions/Informations 450 470-3345

CERCLE LITTÉRAIRE

OFFERT PAR **DIANE DUCHARME, animatrice**

Rencontres pour les passionnés de littérature qui aimeraient échanger à propos de leurs coups de cœur et découvrir d'autres genres ou auteurs. Tous les types de livres sont permis. Les participants y discutent de leur dernière lecture.

Clientèle Adulte

Horaire Mardis – 19 h à 20 h 30
6 sept., 4 oct., 8 nov., 6 déc.

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Inscriptions/Informations 450 470-3345

LES PLANTES D'INTÉRIEUR, NOS ALLIÉES POUR BIEN VIVRE

OFFERT PAR **MARTHE LAVERDIÈRE, hortultrice et autrice**

Cette conférence a pour but de démontrer l'importance des plantes dans nos maisons. Par leur apport en oxygène, mais aussi parce qu'elles purifient notre air. De l'arrosage à l'engrais, en passant par les besoins de vos plantes en lumière, cultiver à l'intérieur n'aura plus de secret pour vous!

Clientèle Adulte

Horaire Jeudi – 22 septembre, 19 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

RENCONTRE D'AUTEURE – DAPHNÉ B.

OFFERT PAR LE **RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY**

Danielle Laurin anime cette rencontre avec **Daphné B.** auteure de *Maquillée*, livre du mois d'avril du Club de lecture.

Clientèle Adulte

Horaire Dimanche 25 septembre – 14 h

Lieu Bibliothèque Robert-Lussier

Coût Gratuit

Informations 450 470-3420

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

RENCONTRE D'AUTEURE – INDIA DESJARDINS

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Danielle Laurin anime cette rencontre avec **India Desjardins** auteure de *Mister Big* ou *La glorification des amours toxiques*, livre du mois de novembre du Club de lecture.

Clientèle	Adulte
Horaire	Dimanche 2 octobre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

RENCONTRE D'AUTEUR – JEAN-FRANÇOIS SÉNÉCHAL

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Rencontre avec l'auteur des romans *Le boulevard* et *Les avenues* récipiendaire de nombreux prix littéraires.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi 6 octobre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE PAR LE JEU

OFFERT PAR **JESSICA LESAGE, M.P.O., orthophoniste, professeure clinicienne**

Conférence avec la conceptrice de *Biblio-Jeux* pour les parents qui souhaitent connaître ce programme et comprendre de quelle façon il permet de les accompagner pour soutenir le développement du langage oral et écrit de leur enfant. *Biblio-Jeux* est un programme de l'ABPQ pour les enfants âgés de 6 mois à 12 ans et leurs parents.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi 11 octobre – 18 h 45
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420 Les parents qui souhaitent assister à cette conférence sont invités à inscrire leurs enfants à l' Heure du conte sans parent .

HISTOIRE DU LIVRE ET DE LA RELIURE

OFFERT PAR **CATHERINE GAUMERD, relieure**

Conférence portant sur les différents supports de l'écriture – de la tablette d'argile au livre papier d'aujourd'hui – et la fabrication d'un livre cousu ou collé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Dimanche 16 octobre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

L'APÉRO LITTÉRAIRE

OFFERT PAR **MARIE-CHRISTINE CHARTIER, FANIE DEMEULE et GENEVIÈVE MORIN, autrices**

Dans une formule éclatée et décomplexée, venez poser les questions que vous avez toujours voulu poser à vos auteurs préférés, mais que vous n'avez pas encore osé! Les autrices se prêteront au jeu, afin de discuter de sujets peu abordés dans les milieux littéraires et répondre à vos interrogations inusitées.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi 18 octobre – 18 h 45
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	Un breuvage sera servi. Les parents qui souhaitent assister à cette rencontre sont invités à inscrire leurs enfants à l' Heure du conte sans parent . 450 470-3420

LES CHAMPIGNONS SAUVAGES

OFFERT PAR **YVAN PERREAULT, président du Cercle des mycologues de Lanaudière et de la Mauricie**

Conférence pour découvrir le monde des champignons sauvages du Québec.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi 1 ^{er} novembre – 19 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

RENCONTRE D'AUTEUR - PAUL KAWCZAK

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Danielle Laurin anime cette rencontre avec **Paul Kawczak** auteur de *Ténèbre*, livre du mois de juillet du Club de lecture.

Clientèle	Adulte
Horaire	Dimanche 6 novembre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

MAISON SAINÉ

OFFERT PAR **STÉPHANIE THIBAUDEAU, agente de communication des risques de Santé Canada**

Conférence qui a pour but de vous informer sur les possibles polluants présents dans votre maison, ainsi que sur les risques pour la santé liés à leur présence.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi 8 novembre – 19 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

COUREURS DES BOIS, VOYAGEURS ET TRAPPEURS DES MONTAGNES; LA MARCHÉ CONTINENTALE

OFFERT PAR **DANY ROUSSEAU, conférencier**

Peu de gens savent que la Conquête de l'ouest des États-Unis se fit tout d'abord dans la langue de Molière. Les premiers explorateurs à fouler le sol de l'Utah ou du Dakota se nommaient Berger, Provost, Aubry. Ils étaient natifs de Repentigny, de Chambly ou de Maskinongé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Judi 10 novembre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

ATELIER DE TRICOT

OFFERT PAR LE **CERCLE DE FERMÈRES DE REPENTIGNY**

Venez découvrir le monde du tricot, au crochet ou à la broche. Les membres du Cercle de Fermières seront présentes pour vous aider et vous faire découvrir ce merveilleux art. Dans le cadre de l'exposition Francine Vandelaç Tricoté serré : parcours d'une vie entremailée.

Clientèle	Adulte
Horaire	Judi 17 novembre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

L'ART DU TAROT : LIRE LES CARTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

OFFERT PAR **VANESSA DL**

Sorcière des temps modernes, Vanessa DL vulgarise le mystique avec délicatesse et humour. Dans son livre *L'art du tarot : Lire les cartes pour prendre soin de soi*, l'auteure partage une vision renouvelée du tarot, fondée sur 10 années d'étude et d'approfondissement.

Clientèle	Adulte
Horaire	Judi 17 novembre – 19 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

NOËL AUTREMENT

OFFERT PAR **FLORENCE LÉA-SIRY, autrice et conférencière**

Dans cette conférence, vous apprendrez à cuisiner des repas copieux en vous inspirant du mode de vie zéro gaspillage. Vous découvrirez aussi qu'il est possible de poser des gestes zéro déchet sans brimer le plaisir de recevoir et de donner. Noël autrement, c'est une façon bien douce d'aborder les fêtes en choisissant le mieux vivre et la décroissance.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi 22 novembre – 19 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

RENCONTRE D'AUTEURE – SOPHIE LÉTOURNEAU

OFFERT PAR LE **RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY**

Danielle Laurin anime cette rencontre avec **Sophie Létoirneau** auteure de *Chasse à l'homme*, livre du mois de décembre du Club de lecture.

Clientèle	Adulte
Horaire	Dimanche 5 décembre – 14 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

SÉRIE NUMÉRIQUE

LE PRÊT NUMÉRIQUE

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Activité permettant de se familiariser avec le service du prêt numérique pour tous les types d'appareils.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi 5 octobre – 18 h 30 à 20 h
Lieu	Bibliothèque Edmond-Archambault
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420

INITIATION À L'IPAD

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Ateliers pendant lesquels les participants apprennent à utiliser leur iPad.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi 19 octobre, lundi 24 octobre et mercredi 26 octobre – 18 h 30 à 20 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	Les participants doivent être disponibles aux trois dates et apporter leur iPad. 450 470-3420

INITIATION À L'ORDINATEUR

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Ateliers pendant lesquels les participants apprennent à utiliser un ordinateur et découvrent différentes astuces.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi 7 novembre et mercredi 9 novembre – 18 h 30 à 20 h
Lieu	Bibliothèque Robert-Lussier
Coût	Gratuit
Informations	Les participants doivent être disponibles aux deux dates. 450 470-3420

INITIATION AUX RESSOURCES NUMÉRIQUES

OFFERT PAR LE RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE REPENTIGNY

Activité permettant de se familiariser avec les ressources documentaires (catalogue et bases de données) du Réseau des bibliothèques.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi 16 novembre – 18 h 30 à 20 h
Lieu	Bibliothèque Edmond-Archambault
Coût	Gratuit
Informations	450 470-3420



ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ARTISANAT, BRODERIE, COUTURE, TRICOT

OFFERT PAR LE **CERCLE DE FERMÈRES REPENTIGNY**

Clientèle	13 ans et plus
Horaire	Lundi et mardi – 9 h à 15 h 30 Mercredi – 19 h à 21 h
Durée	Mi-septembre à la fin mai
Lieu	Parc Laforest – Chalet
Coût	30 \$ inscription annuelle
Inscriptions	En tout temps
Informations	450 585-1940 Pres.fed13.repentigny@cfq.qc.ca

BRIDGE

OFFERT PAR LE **CLUB DE BRIDGE DE REPENTIGNY**

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi et jeudi – 13 h
Lieu	Centre à Nous
Informations	450 450-0066 pcadieux15@gmail.com

BRODERIE

OFFERT PAR LA **GUILDE DE BRODERIE REPENTIGNOISE**
Biscornu, broderie Deerfield et entraide.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi – 9 h à 15 h
Lieu	Centre Communautaire Laurent-Venne
Coût	60 \$ inscription annuelle
Inscriptions	Début septembre
Informations	450 585-8135 broderierepentignoise@gmail.com

CHANT

OFFERT PAR L'**ENSEMBLE VOCAL ART & SON**
Chorégraphie, costume, mise scène. Spectacle en mai.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 19 h 15 à 21 h 15
Lieu	École L'Horizon
Coût	300 \$ en 2 versements pour l'année (septembre et fin mai)
Inscriptions	À partir du 1 ^{er} août
Informations	514 241-0600 andre.gallant@art-et-son.org

CULTURE GÉNÉRALE

OFFERT PAR L'**UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**
DÉCOUVERTES 1 - QUATRE SUJETS

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardis – 13 h 30 à 16 h 20 septembre – <i>Charlot, le musicien vagabond</i> (Maurice Rhéaume) 27 septembre – <i>Le Congrès des États-Unis dysfonctionnel?</i> (Vincent Boucher) 4 octobre – <i>Les courants modernistes en architecture depuis 1800</i> (David Hanna) 11 octobre – <i>Le Liban, pays à l'agonie</i> (Camille Charles)

OFFERT PAR L'**UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**
DÉCOUVERTES 2 - QUATRE SUJETS

Horaire	Mardis – 13 h 30 à 16 h 18 octobre – <i>Les femmes violentées de chez nous</i> (Nathalie Lemieux) 25 octobre – <i>Élections de mi-mandat, le 8 novembre, aux États-Unis</i> (Donald Cuccioletta) 1 ^{er} novembre – <i>Les femmes dans la mythologie</i> (Geneviève Pigeon) 8 novembre – <i>Les onze nations amérindiennes du Québec</i> (Nicole O'Bomsawin)
----------------	--

OFFERT PAR L'**UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**
DÉCOUVERTES 3 - QUATRE SUJETS

Horaire	Mardis – 13 h 30 à 16 h 15 novembre – <i>Louis Riel : l'héritage controversé</i> (François Vinet) 22 novembre – <i>D'abord marcher sur deux pieds... début de l'aventure humaine</i> (Louise Pagé) 29 novembre – <i>Les prisons de Montréal du XVII^e au XX^e siècle</i> (Ginette Charbonneau) 6 décembre – <i>Je pense... donc l'Univers est en expansion</i> (Robert Lamontagne)
----------------	--

Lieu	Centre à Nous
Coût	65 \$ pour chacun des 4 blocs de 4 séances
Inscriptions	usherbrooke.ca/uta – Cliquez Programmes – Lanaudière – MRC L'Assomption
Informations	450 654-5977 uta.asp@usherbrooke.ca

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HORTICULTURE ET ÉCOLOGIE

OFFERT PAR LA **SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE REPENTIGNY (SHER)**

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredis – 19 h à 21 h 30 21 septembre – <i>Récolte et conservation des fruits, légumes et fines herbes</i> 19 octobre – <i>À l'écoute de la terre pour un mieux-être global</i> 16 novembre – <i>Atelier de décorations de Noël extérieures</i> 14 décembre – <i>Un verger urbain</i>
Lieu	Hôtel de ville – Salle du conseil
Coût	Gratuit – 5 \$ pour les non-membres
Inscriptions	Sur place, en argent comptant, seulement. Carte de membre : 20 \$/personne 30 \$/2 personnes résidant à la même adresse. Valide 1 an.
Informations	450 585-0939 danielledolbec@outlook.com

PHOTOGRAPHIE

OFFERT PAR LE **CLUB DE PHOTO REPENTIGNY**

Divers concours, des défis pour photographes amateurs, ainsi que des conférences avec photographes professionnels.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi – 19 h à 22 h
Lieu	Parc Larochelle – Chalet
Inscriptions	En tout temps
Informations	clubphotorepentigny1982@gmail.com clubphotorepentigny.com

SCRABBLE DUPLICATE

OFFERT PAR LE **CLUB DE SCRABBLE MOTS-À-MOTS DE REPENTIGNY**

Clientèle	6 ans et plus
Horaire	Jeudi – 19 h 15 (à partir du 8 septembre) 1 ^{er} jeudi de chaque mois – 19 h 30 – partie homologuée (à partir du mois d'octobre)
Lieu	Centre à Nous
Coût	5 \$/partie
Inscriptions	Sur place avant chaque rencontre
Informations	438 355-6300 morelm2@videotron.ca

TIMBRES ET MONNAIES

OFFERT PAR LE **CLUB DE TIMBRES ET DE MONNAIES DE REPENTIGNY**

Clientèle	8 ans et plus
Horaire	2 ^e mercredi de chaque mois – 18 h 30 à 20 h 30
Lieu	À déterminer
Coût	Gratuit
Inscriptions	Sur place
Informations	450 654-1445 dlegal01@gmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES – AUTOMNE

ARTS MARTIAUX MIXTES

OFFERT PAR L'ASSOCIATION HOKANO MIKATA
Programme combiné de karaté et de jiu-jitsu.

Clientèle 3 ans et plus
Lieu École la Tourterelle
Informations Nancy Proulx 450 582-0096
renaud.pascal@hotmail.com
 [Hokano Mikata](#)

ATHLÉTISME

OFFERT PAR LE CLUB D'ATHLÉTISME LANAUDIÈRE-OLYMPIQUE
Programme d'initiation et de développement des techniques de base en athlétisme.

Clientèles 5 à 12 ans et adulte
Lieu École Jean-Baptiste-Meilleur
Inscriptions lanaudiereolympique.jimdo.com

BADMINTON

OFFERT PAR L'ASSOCIATION SPORTIVE FAMILIALE LE GARDEUR

Clientèle Adulte
Informations Jean Lemay 450 585-8720
jeanlemay8@gmail.com
asflg.bad@gmail.com

OFFERT PAR LE CLUB DE BADMINTON IMPACT JUNIOR DE REPENTIGNY
S'initier au badminton, se perfectionner avec des cours et possibilité de participer au niveau compétitif.

Clientèle 8 à 18 ans
Lieux Samedi – École de la Paix
Mercredi – École Félix-Leclerc
Informations Jean Villeneuve 514 891-4652
jevi900@hotmail.com
badmintonimpact.org
 [Club impact de badminton de Repentigny](#)

OFFERT PAR LE CLUB DE BADMINTON DE REPENTIGNY

Clientèle Adulte (avoir une base de jeu)
Lieu École Jean-Baptiste-Meilleur – Aile F
Inscriptions Formulaire d'inscription accessible par Internet (places limitées)
Informations info@clubbadmintonrepentigny.org
clubbadmintonrepentigny.org

OFFERT PAR LA VILLE DE REPENTIGNY

Badminton libre

Clientèle Tous
Horaire Dimanche – 9 h à 12 h et 13 h à 16 h
Lieu École le Bourg-Neuf
Coûts Enfant : **gratuit** avec la carte Citoyen ou 2 \$ sans la carte
Adulte : **3 \$** avec la carte Citoyen ou 5 \$ sans la carte
Inscriptions Aucune inscription nécessaire
Informations Service des loisirs 450 470-3400

BASEBALL

OFFERT PAR BASEBALL REPENTIGNY

Clientèle 4 à 22 ans
Coûts Variables selon la catégorie (Pré-novice à Junior AA)
Inscriptions Février à mai (selon disponibilité dans les catégories)
baseball-repentigny.qc.ca

OFFERT PAR BASEBALL CHARLEMAGNE-LE GARDEUR

Clientèle 4 à 18 ans
Informations Francine Cinq-Mars 514 237-2263
Angelsbcl.ca

BASKET-BALL

OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE BASKET-BALL DE LANAUDIÈRE
Ligues de minibasket et de jeux éducatifs.

Clientèle 3 à 13 ans
Lieux Complexe sportif Gilles-Tremblay et École Félix-Leclerc
Informations Ligne info 514 688-LANO (5266)
info@lano.qc.ca
lano.qc.ca

CHEERLEADING

OFFERT PAR LE CLUB DE GYMNASTIQUE GYMNİKA
– PIRATES ATHLETICS

Cours offerts dans les secteurs récréatif et compétitif.

Clientèle 6 à 14 ans – fille et garçon / Initiation
Lieu Complexe sportif Gilles-Tremblay
Coût Voir le site de l'organisme – Frais supplémentaires pour les non-résidents
Inscriptions gymnika.com
Informations Sylvain Bourgeois 450 657-1342
bonjour@gymnika.com

COURSE

OFFERT PAR LE CLUB DE COURSE LES ASPIRANTS DE REPENTIGNY

Clientèle 14 ans et plus
Inscriptions En tout temps
Informations Jean St-Pierre 450 654-5645
infolesaspirants@gmail.com
clublesaspirants.com

ACTIVITÉS SPORTIVES – AUTOMNE

ESCRIME

OFFERT PAR LE **CLUB D'ESCRIME LES SEIGNEURS DE LA RIVE-NORD**
Acquérir de la dextérité et des habiletés, améliorer ses tactiques, ses déplacements et sa coordination en match, tout en introduisant l'initiation d'un superbe sport individuel, soit l'escrime. Maîtrise de soi

Clientèle 9 à 14 ans
Horaire Mercredi – 19 h à 20 h – Initiation
Lieu École la Tourterelle
Informations Gilbert Gélinas ou Julie Morissette **450 437-0515**
info@seigneursrivenord.com

FAMILLE EN FORME

OFFERT PAR LA **VILLE DE REPENTIGNY**
Ensemble, les parents et les enfants participent à des exercices, à des jeux éducatifs et à des parcours moteurs sous la supervision de deux (2) moniteurs sportifs.

Clientèle 18 mois à 4 ans
Horaire 18 mois à 2 ans – Dimanche – 9 h à 10 h **1061 01**
3-4 ans – Dimanche – 10 h à 11 h **1062 01**
Lieu Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts **78 \$** – Parent et enfant avec la carte Citoyen ou 137 \$ sans la carte
Inscriptions En ligne à partir du mercredi 31 août, 19 h.
Il est possible de vous inscrire jusqu'au mercredi, 12 h, la semaine précédant le début de l'activité.
Informations **450 470-3400**

FITNESS EN PLEIN AIR

OFFERT PAR LA **VILLE DE REPENTIGNY**
Séance de musculation et d'étirements avec le spécialiste en conditionnement physique: MAX PINCHINAT

Clientèle Tous
Horaire Lundi – 18 h à 18 h 45 et 19 h à 19 h 45
Mardi, jeudi et samedi – 9 h à 9 h 45 et 10 h à 10 h 45
Jeudi – 18 h à 18 h 45 et 19 h à 19 h 45
Durée Jusqu'au 3 septembre
Lieu Parc Saint-Laurent
Coût Gratuit – Inscription obligatoire
Informations **450 470-3400**

FOOTBALL

OFFERT PAR **FOOTBALL LANAUDIÈRE (RHINOS)**

Clientèle 6 à 12 ans
Informations Martin Longpré **450 589-0576**
mlongpre@rhinosfootball.ca
rhinosfootball.ca

FRISBEE

OFFERT PAR **FRISBEE ULTIME LANAUDIÈRE**
Sport mixte, sans contact ni arbitre, axé sur l'esprit du jeu. Alliant stratégie et performance, ce sport unique est de plus en plus populaire.

Clientèles **Adolescent et adulte**
Lieu École Jean-Baptiste-Meilleur
Inscriptions ful.ca (paiement en ligne)
Informations fulultime@gmail.com
ful.ca

GYMNASTIQUE

OFFERT PAR LE **CLUB DE GYMNASTIQUE GYMNKA**
Développer et soutenir la pratique de la gymnastique.

Clientèle **2 à 12 ans**
Lieu Complexe sportif Gilles-Tremblay
Coût Voir le site de l'organisme – Frais supplémentaires pour les non-résidents
Inscriptions gymnika.com
Informations Sylvain Bourgeois **450 657-1342**
bonjour@gymnika.com

HOCKEY COSOM

OFFERT PAR LA **VILLE DE REPENTIGNY**

Clientèle **8 à 14 ans** (places limitées)
Horaire 8-9 ans – Samedi – 13 h à 14 h 50 **1081 01**
10-11 ans – Samedi – 15 h à 16 h 20 **1082 01**
12-13 ans – Dimanche – 13 h 15 à 15 h **1084 01**
10 à 14 ans – Intermédiaire
Samedi – 15 h 15 à 16 h 35 **1083 01**
Coûts **48 \$** – Enfant avec la carte Citoyen ou 84 \$ sans la carte
Lieu École la Tourterelle
Inscriptions En ligne à partir du mercredi 31 août, 19 h.
Il est possible de vous inscrire jusqu'au mercredi, 12 h, la semaine précédant le début de l'activité.
Bâton avec palette de plastique et casque avec grille obligatoires.
Informations **450 470-3400**

HOCKEY FÉMININ

OFFERT PAR L'**ORGANISATION DE HOCKEY MINEUR FÉMININ DE LANAUDIÈRE**

Clientèle **4 à 21 ans** - fille - Pré-Novice à Junior
Horaire Selon les catégories d'âge
Lieux Arénas de Repentigny et de Le Gardeur
Coûts Variables selon les catégories
Inscriptions Auprès de l'organisme
Informations president@organisationhmfl.com
organisationhmfl.com

ACTIVITÉS SPORTIVES – AUTOMNE

HOCKEY SUR GLACE

OFFERT PAR L'ORGANISATION DE HOCKEY MINEUR C.L.L.

Clientèle 4 à 20 ans - boutchou, Pré-novice à Junior

Horaire Selon les catégories d'âge

Lieux Arénas de Le Gardeur et de L'Assomption

Inscriptions Auprès de l'organisme

Informations registraire-tresoriere@hockey-cll.org
organisation.c.l.l@qc.aira.com
hockey-cll.org

OFFERT PAR LA LIGUE DE HOCKEY MINEUR DE REPENTIGNY

Clientèle 4 à 21 ans – garçon

Horaire Selon les catégories d'âge

Lieu Aréna de Repentigny

Informations hockeyrepentigny@videotron.ca
hockeyrepentigny.qc.ca

JUDO

OFFERT PAR LE CLUB DE JUDO ST-PAUL L'ERMITTE DE LE GARDEUR
Cours offerts dans les secteurs récréatif et compétitif.

Clientèle 6 ans et plus

Lieu Centre communautaire Laurent-Venne

Informations 450 582-9494
cjspl@hotmail.com
gilles_bellerose@msn.com

KARATÉ

OFFERT PAR LE CLUB DE KARATÉ KEBECKAN DE LE GARDEUR
Un état d'esprit, un art martial et une technique.

Clientèle Tous

Lieu École Tournesol

Informations Normand Caty 514 591-9723
info@karatekebeckan.com
karatekebeckan.com

OFFERT PAR LE CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE REPENTIGNY
Apprentissage et pratique des techniques de karaté et d'autodéfense.

Clientèle 3 ans et plus

Lieu École Jean-Baptiste-Meilleur

Informations Sensei Jacques Foisy, 3^e Dan 450 581-5520
cksr.com

MARCHE ET RANDONNÉE

OFFERT PAR LES MARCHEURS DE L'ÎLE LABEL
Marche en plein air au parc de l'Île-Label.

Clientèle Tous

Horaire Mardi et jeudi – 9 h 30 à 10 h 30

Lieu Parc de l'Île-Label – Près du chalet

Coût Gratuit

Informations Ginette Laroche-Couture 450 585-0863
laroche-couture.g@videotron.ca

MISE EN FORME

OFFERT PAR VIACTIVE
Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus

Clientèle 50 ans et plus

Horaire Mercredi et jeudi – 13 h à 14 h

Durée 14 septembre au 15 décembre

Lieu Centre aquatique Jacques-Dupuis

Coût Gratuit

Informations Micheline St-Louis 450 841-0663

OLYMPIQUES SPÉCIAUX QUÉBEC

Cours offerts dans les secteurs récréatif et compétitif.

Clientèle 12 ans et plus, pour personne présentant une déficience intellectuelle

Lieu École des Moissons

Informations lassomption@olympiquesspeciaux.qc.ca

PATINAGE ARTISTIQUE

OFFERT PAR LE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE LE GARDEUR

Clientèle 3 ans et plus – fille et garçon

Lieu Aréna de Le Gardeur

Informations 450 582-1186
cpalegardeur.com

OFFERT PAR LE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE REPENTIGNY

Clientèle 3 ans et plus – fille et garçon

Lieu Aréna de Repentigny

Informations Dolores Nantel 450 654-0276
ou Marthe Beaudoin 450 585-7205
info@cparepentigny.com
cparepentigny.com

ACTIVITÉS SPORTIVES – AUTOMNE

PATINAGE DE VITESSE

OFFERT PAR LE **CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE**
Apprendre à patiner ou perfectionner le patinage de vitesse.

Clientèle 3 ans et plus
Lieux Aréna de Repentigny et arénas de la région
Informations cpvrl.questions@hotmail.com
cpvrl.org
 [vitesselanaudiere](https://www.facebook.com/vitesselanaudiere)

PICKLEBALL

OFFERT PAR L'**ASSOCIATION DE PICKLEBALL DE REPENTIGNY**

Clientèle 18 ans et plus
Inscriptions Pour vous inscrire à une ou plusieurs des activités offertes, consultez le site Internet de l'Association de pickleball de Repentigny - sous l'onglet où jouer / tableau des plages horaires
Informations pickleballrepentigny.ca

PLANCHE À ROULETTES – SKATE PLAZA

OFFERT PAR LE **CLUB SK8**

Clientèle 5 à 14 ans
Durée 4 septembre au 2 octobre
Horaire
Dimanche
Initiation – 9 h 30 à 10 h 30 **1010 01**
.....
Débutant – 11 h à 12 h **1011 01**
.....
Lieu Parc Maurice-Richard – Skate plaza
Coûts 75 \$ avec la carte Citoyen ou 105 \$ sans la carte
Inscriptions **En ligne** à partir du lundi 15 août, 9 h pour tous.
Informations clubsk8repentigny.com
info@clubsk8repentigny.com

RINGUETTE

OFFERT PAR L'**ASSOCIATION DE RINGUETTE REPENTIGNY**

Clientèle 4 ans et plus
Lieux Arénas de la région
Informations ringuetterepentigny.com

SOCCER

OFFERT PAR L'**UNION LANAUDIÈRE SUD**

Clientèles **Novice de 4 à 6 ans et 7 ans à Senior**
Informations socceruls.com
Service aux membres **450 581-3604**, poste 103

TAEKWONDO

OFFERT PAR LE **CLUB TAEKWONDO DE REPENTIGNY (secteur Nord)**
Apprentissage et pratique de techniques.

Clientèle 3 ans et plus
Lieu École Jean-Duceppe
Informations Maître Donald Faulkner (6^e Dan)
514 316-TKD4 (8534) ou **514 943-1159**
tkdlegardeur.com

OFFERT PAR LE **CLUB TAEKWONDO DE REPENTIGNY (secteur Sud)**
Apprentissage et pratique de techniques.

Clientèle Ceinture blanche barre jaune et plus
Lieu École Jean-Baptiste-Meilleur
Informations Maître Simon Dupuis (6^e Dan)
514 316-TKD4 (8534) ou **514 503-8144**
taekwondorepentigny.com

TENNIS

OFFERT PAR L'**ACADÉMIE TENNIS MOMENTUM**
Tennis récréatif.

Clientèle 3 à 8 ans
Horaire 3-4 ans – Petit tennis – Dimanche – 9 h à 10 h
5-6 ans – Minitennis – Dimanche – 10 h à 11 h
7-8 ans – Transition – Dimanche – 11 h à 12 h
Lieu École la Tourterelle
Informations **450 657-5121**
info@tennismomentum.com
tennismomentum.com
 [Académie tennis Momentum](https://www.facebook.com/Academie.tennis.Momentum)

TENNIS DE TABLE

OFFERT PAR LE **CLUB DE TENNIS DE TABLE TOPS DE REPENTIGNY**
Entraînement et pratique libre de tennis de table.

Clientèles **Jeune et adulte** (tous les niveaux)
Lieu Centre récréatif de Repentigny
Informations info@clubtops.ca

VOLLEYBALL

OFFERT PAR LE **CLUB DE VOLLEY-BALL LES VOLITIVES**
Développer et perfectionner les techniques de base et apprendre les stratégies avancées de compétition dans un environnement dynamique et amusant afin de se surpasser sur le circuit civil de volley-ball.

Clientèle **10 à 17 ans** – fille et garçon
Lieux Écoles L'Horizon et Valmont-sur-Parc
Informations vb.volitives@hotmail.com

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

COURS OFFERTS PAR LE CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

AGILITÉ/COORDINATION EN DOUCEUR

Vous serez pris en charge par une Kinésiologue pour travailler sur différents aspects de votre mise en forme. Des exercices qui mettent à contribution votre agilité et votre coordination, selon vos capacités, vous seront proposés.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 10 h à 10 h 55
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ATELIER DE CROCHET

Apprendre les points de bases au crochet ainsi que quelques méthodes souvent utilisées. Fabrication de vos propres accessoires d'hiver tels que tuque, bandeau et foulard. Cours adapté à votre propre rythme.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi – 18 h à 20 h
Durée	14 septembre au 7 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	222 \$ résident et 332 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Une liste de matériel à acheter avant le début du cours vous sera transmise par courriel (30 \$ à 40 \$) 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

BALLET CLASSIQUE – ENFANT

Initiation à quelques mouvements de base du ballet classique dont l'allongement des jambes, le maintien, les positions de base, la rythmique, l'enchaînement des mouvements et la souplesse. Ces notions sont enseignées dans un cadre ludique et amusant.

Clientèle	6 à 10 ans
Horaire	Lundi – 17 h 15 à 18 h 10
Durée	12 septembre au 19 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	103 \$ résident et 153 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CARDIOMUSCULATION

Travail musculaire basé sur le poids de votre corps. Exercices simples et efficaces nécessitant un minimum d'équipement, afin de vous permettre de les pratiquer à la maison. Volet cardio permettant d'améliorer la circulation sanguine et de brûler des centaines de calories.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi ou mercredi – 19 h à 19 h 55 ou Samedi – 9 h à 9 h 55
Durée	12 septembre au 12 décembre Relâche : 10 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CARDIO/RENFORCEMENT – 14 ANS ET PLUS

Le meilleur entraînement pour tout le corps afin d'apprendre les bons mouvements, de renforcer les muscles et en éprouvant du plaisir. Vous travaillerez seulement avec le poids de votre corps en alternant différents exercices cardiovasculaires et d'autres plus musculaires.

Clientèles	Adolescent et adulte
Horaire	Samedi – 12 h 30 à 13 h 25
Durée	17 septembre au 17 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	103 \$ résident et 153 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CIRCUIT TRAINING

L'entraînement par circuit est une formule efficace et stimulante qui nécessite de l'endurance musculaire et aérobie. Vous travaillerez votre corps en entier et votre cardio en vous déplaçant aux différentes stations. Ce cours, axé sur l'intensité et le plaisir, vous sera donné par une Kinésiologue certifiée.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 11 h 15 à 12 h 10
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

CROCHET CRÉATIF – ENFANT

Cours d'initiation au crochet pour enfant débutant. Présentation des techniques et points de base. Mise en pratique et réalisation de projets simples au crochet.

Des heures de plaisir en perspective. À vos crochets!

Clientèle	8 à 14 ans
Horaire	Mardi – 18 h à 18 h 55
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

DESSIN MANGA – ENFANT

Vous aimez ou aimeriez dessiner du manga? Quel que soit votre niveau, venez développer votre talent en dessin.

Clientèle	10 ans et plus
Horaire	Dimanche – 10 h à 12 h
Durée	18 septembre au 20 novembre Relâche : 9 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	154 \$ résident et 230 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ENTRAÎNEMENT – PARENT/ENFANT

L'entraînement parent/enfant contribue énormément à la forme physique des enfants (sans oublier celle des parents). Ce type de cours leur apprendra, dès leur plus jeune âge, à bien exécuter les mouvements pour s'entraîner sans se blesser. Conciliez travail, famille, santé et renforcez la relation entre le parent et l'enfant et donnez le goût aux jeunes d'adopter un mode de vie sain.

Clientèle	8 à 12 ans avec parent
Horaire	Samedi – 11 h 15 à 12 h 10
Durée	17 septembre au 17 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	204 \$ résident et 306 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ÉQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION SUR BALLON

La proprioception est intimement liée à l'équilibre. En améliorant ces deux composantes de votre condition physique, vous diminuez vos risques de chutes et de lésions articulaires ou ligamentaires. Une meilleure proprioception peut mener à l'amélioration de votre posture par une plus grande conscience de la position de votre corps. Ce cours vous sera bénéfique autant dans votre pratique sportive que dans vos activités de la vie quotidienne.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 11 h à 11 h 55
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ESSETRICS

Un entraînement dynamique complet visant à équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire afin d'augmenter sa flexibilité et sa mobilité. S'adressant à tous les niveaux de formes physiques, cette technique s'inspire des mouvements de ballet classique, de tai-chi et des exercices de physiothérapie.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi ou jeudi – 13 h à 13 h 55
Durée	12 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Le cours se fait pieds nus et des vêtements confortables et un tapis de yoga sont nécessaires. 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

ESSETRICS DOUCEUR

Ce cours est le premier niveau pour des étirements dynamiques et en profondeur pour tout le corps. Son efficacité à prévenir les blessures, à soulager la douleur, à produire la détente et à favoriser le bon rétablissement est incontestable.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 14 h 30 à 15 h 25
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Le cours se fait pieds nus et des vêtements confortables et un tapis de yoga sont nécessaires. 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ÉTIREMENTS RESTAURATEURS

Étirements très doux et soutenus qui se font debout et au sol, ciblant le relâchement et la détente des tensions physiques, dans un grand confort et dans une ambiance feutrée et calme. Quelle que soit votre condition physique, vous pouvez suivre ce cours. Bienvenue à ceux qui souffrent de fibromyalgie, douleurs chroniques, arthrite, sclérose en plaques, etc.

Clientèle	Adulte
Horaire	Vendredi – 9 h à 10 h 25
Durée	16 septembre au 16 décembre Relâche : 25 novembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	167 \$ résident et 249 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Rouleau, couverture et oreiller requis 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ÉTIREMENTS SUR BALLON

Une activité de prévention qui se pratique avec un gros ballon! Améliorez votre posture, votre équilibre et votre souplesse en gardant le contact continuellement avec l'objet.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi – 9 h à 9 h 55
Durée	14 septembre au 7 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Le cours se fait pieds nus ou avec des bas 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

FLEXIFORCE – 60 ANS ET PLUS

Vous vous sentirez plus fort, plus stable et plus souple, augmenterez vos amplitudes de mouvement et améliorerez votre posture, tout en gardant un niveau d'énergie élevé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi – 13 h à 13 h 55
Durée	12 septembre au 12 décembre Relâche : 10 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	Une chaise pourrait être nécessaire pour certaines séances. 450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

FLUIDANSE – FEMME SEULEMENT

Pratique méditative qui permet l'expression totale de l'être à travers le mouvement intuitif et spontané. Inspiré par plusieurs disciplines dans le domaine de la conscience corporelle, fluidanse est un entraînement, une méditation et une célébration! Aucune expérience en danse n'est nécessaire.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 9 h à 10 h 10
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	139 \$ résident et 208 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

FUSION

Si vous désirez combiner la technique du yoga à celle du pilates, ce cours est pour vous. Sur une musique douce, vous découvrirez les bienfaits d'une bonne respiration en tout temps. On cherchera dans les postures et les mouvements la souplesse et le tonus musculaire qui favorise une meilleure santé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 17 h 15 à 18 h 10
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

INITIATION À L'HUMOUR – PARENT/ENFANT

En collaboration avec l'école nationale de l'humour, cours d'initiation par le jeu et l'écriture humoristique. L'objectif est d'initier le participant aux principes de base de l'humour par le jeu. Recourir à différentes techniques de créativité en appui à l'écriture.

Clientèle	8 à 11 ans avec parent
Horaire	Dimanche – 10 h à 11 h 15
Durée	18 septembre au 11 décembre Relâche : 9 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	255 \$ résident et 378 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

INITIATION À L'HUMOUR POUR ADOLESCENT

En collaboration avec l'école nationale de l'humour, cours d'initiation par le jeu et l'écriture humoristique. Les objectifs sont d'initier le participant aux principes de base de l'humour et la formulation d'un gag, recourir à différentes techniques de créativité en appui à l'écriture et toucher aux différents procédés humoristiques.

Clientèle	12 à 16 ans
Horaire	Dimanche – 11 h 30 à 12 h 45
Durée	18 septembre au 11 décembre Relâche : 9 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	128 \$ résident et 191 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

INTENSITÉ AU MAX!

Un cours tout indiqué pour mettre votre capacité cardiovasculaire au défi! Grâce aux intervalles cardio, entrecoupées d'intervalles de musculation. Tous les éléments sont rassemblés pour un entraînement efficace, motivant et de haute intensité.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi ou mercredi – 20 h à 20 h 55
Durée	12 septembre au 12 décembre Relâche : 9 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

MAMAN EN FORME

Pour les futures ou nouvelles mamans! Exercices cardiovasculaires, de musculation, ainsi que de renforcement des muscles profonds, adaptés à votre situation physique, seront au rendez-vous. N'oubliez pas votre porte-bébé ou une couverture pour y déposer bébé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Vendredi – 13 h à 13 h 55
Durée	16 septembre au 9 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

PETITS ATELIERS (LES) – ENFANT

Ateliers de découvertes et d'apprentissages entièrement consacrés aux enfants. Nous favorisons le développement global de l'enfant afin d'accroître les compétences intellectuelles, sociales, affectives et physiques pour une meilleure confiance en soi et ainsi faciliter le passage de la maison à la grande école.

Pour participer aux ateliers, l'enfant doit être âgé de 3 ans au 12 septembre 2022. Tous les enfants doivent avoir un contrôle sur leurs fonctions éliminatoires.

Clientèle	3 à 5 ans
Horaire	Mercredi et vendredi – 8 h 30 à 11 h
Durée	14 septembre au 9 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	145 \$ résident et 217 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

PILATES

Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 18 h 30 à 19 h 25
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

POUND FITNESS

Brûler des calories tout en s'éclatant en musique. Venez découvrir cet entraînement efficace et innovateur qui combine le cardio, le conditionnement et des mouvements inspirés du Yoga et du Pilates en utilisant les Ripstix®, des baguettes spécialement conçues pour rythmer ses mouvements et ajouter une musicalité à l'exercice.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 9 h à 9 h 55
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

STRETCHING EN MOUVEMENT

Une mise en forme méditative qui permet de retrouver sa souplesse ainsi que reprendre contact avec le plaisir d'habiter son corps! Inspiré par plusieurs disciplines, c'est un moment privilégié pour explorer l'énergie et le mouvement naturel qui circule en nous. Un cours varié, guidé par la musique, qui propose une écoute authentique de ses besoins et la maîtrise de l'écoute de soi.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 10 h 30 à 11 h 25 ou Mercredi – 19 h 30 à 20 h 25
Durée	13 septembre au 7 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

STRETCHING PLUS

Une mise en forme méditative qui permet de retrouver sa souplesse, renforcer ses muscles et découvrir différentes techniques pour s'entraîner ainsi que reprendre contact avec le plaisir d'habiter son corps! Inspiré par plusieurs disciplines, c'est un moment privilégié pour explorer l'énergie et le mouvement naturel qui circule en nous. Un cours varié, guidé par la musique, qui propose une écoute authentique de ses besoins et la maîtrise de l'écoute de soi.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 10 h 30 à 11 h 25
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

STRETCHING SUR CHAISE

Vous souffrez de manque d'équilibre, de manque de force dans les jambes, de fibromyalgie, d'arthrite ou de rhumatisme aigu, ce cours vous offrira la chance de retrouver un équilibre et un bien-être corporel.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mercredi – 11 h 15 à 12 h 10
Durée	14 septembre au 7 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

STRONG 30

Ce programme de 30 minutes d'entraînement haute intensité par intervalles (HIIT), combine le renforcement musculaire avec le poids du corps et du cardio, le tout synchronisé avec une musique originale spécialement conçue pour chaque mouvement. Ce cours concentré et efficace vous offre la possibilité d'inclure facilement l'entraînement à votre horaire.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 18 h 30 à 19 h
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

TABATA/RENFORCEMENT (30 MIN)

La méthode Tabata se décrit comme suit : 20 secondes d'effort suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes. Cette méthode permet d'améliorer ses capacités cardiovasculaires et son endurance musculaire. De plus, ce type d'entraînement permet d'aller chercher une intensité élevée tout en éprouvant du plaisir, car nous bougeons au rythme de la musique. Vous désirez avoir chaud en travaillant autant votre cœur que vos muscles? Ce cours est pour vous.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 12 h 15 à 12 h 45
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

TONUS EXPRESS

Cours axé sur le renforcement musculaire. On tonifie les muscles abdominaux, les cuisses et les fesses en utilisant des poids, des tubes, des élastiques et des ballons d'exercice.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi ou mercredi – 18 h à 18 h 45
Durée	12 septembre au 12 décembre Relâche : 10 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

TRIO CARDIO – 60 ANS ET PLUS

Cours où l'on jongle avec le renforcement musculaire, les réflexes et la capacité cardiovasculaire. Tout un trio vous attend, dans une ambiance légère, amusante et enrichissante!

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi ou vendredi – 11 h à 11 h 55
Durée	12 septembre au 12 décembre Relâche : 10 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

YOGA – HATHA

Discipline qui utilise des postures physiques (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation. Elle est reconnue comme une pratique antistress qui aide à améliorer la santé physique et à libérer l'esprit.

Clientèle	Adulte
Horaire	Jeudi – 17 h 15 à 18 h 10
Durée	15 septembre au 8 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

YOGA MIEUX-ÊTRE – 55 ANS ET PLUS

Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente. Les séquences sont adaptées aux besoins des pratiquants en respectant le rythme unique de chacun.

Clientèle	Adulte
Horaire	Vendredi – 10 h 30 à 11 h 55
Durée	16 septembre au 16 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	167 \$ résident et 249 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

ZUMBA

Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins énergisants. Les mouvements demeurent simples, mais l'intensité du rythme constitue un excellent exercice cardiovasculaire. Les enchaînements de rythmes lents et rapides tonifient les jambes, les fessiers, les abdominaux et les bras. Plaisir assuré!

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 19 h 30 à 20 h 25 ou Mercredi – 19 h à 19 h 55 ou Jeudi ou vendredi – 9 h 15 à 10 h 10 ou Samedi – 10 h 15 à 11 h 10
Durée	13 septembre au 17 décembre Relâche : 9 octobre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

ZUMBA – 50 ANS ET PLUS

Redécouvrez le plaisir de vous mettre en forme en vous laissant transporter par des rythmes latins doux et sans impacts. Ce cours est adapté pour les gens légèrement actifs ou les personnes ayant de légers problèmes de santé.

Clientèle	Adulte
Horaire	Mardi – 13 h à 13 h 55 ou 14 h 15 à 15 h 10 ou Jeudi – 11 h 45 à 12 h 40
Durée	13 septembre au 6 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairepentigny.ca

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

ZUMBA FAMILLE

Venez partager une activité avec votre enfant. Les chorégraphies sont adaptées pour les enfants et les adultes. Plaisir garanti pour tout le monde!

Clientèle	Parent et enfant de 5 ans et plus
Horaire	Dimanches – 10 h à 10 h 45 18 septembre 23 octobre 20 novembre 11 décembre
Durée	Septembre à décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	17 \$/duo résident et 25,50 \$/duo non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ZUMBA KIDS

Venez bouger au rythme de la musique. En plus de dépenser de l'énergie, la zumba développe la coordination, la confiance en soi et la mémoire.

Clientèle	4 à 7 ans
Horaire	Mercredi – 18 h à 18 h 45
Clientèle	8 à 12 ans
Horaire	Mardi – 18 h 30 à 19 h 15
Durée	14 septembre au 7 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ZUMBA GOLD TONING

Ce programme combinant l'ambiance festive de la Zumba à des exercices de renforcement musculaire vous permet de tonifier votre corps en dansant. Les exercices effectués à l'aide de poids légers vous aideront à développer votre force musculaire, à améliorer votre mobilité, votre maintien et votre coordination.

Clientèle	Adulte
Horaire	Lundi – 14 h 15 à 15 h 10 Relâche : 10 octobre
Durée	12 septembre au 12 décembre
Lieu	Centre communautaire Laurent-Venne
Coûts	111 \$ résident et 166 \$ non-résident
Inscriptions	21 août à compter de 9 h
Informations	450 657-4877 Info.cclv@sodem.net centrecommunautairerepentigny.ca

ACTIVITÉS AQUATIQUES AUTOMNE 2022



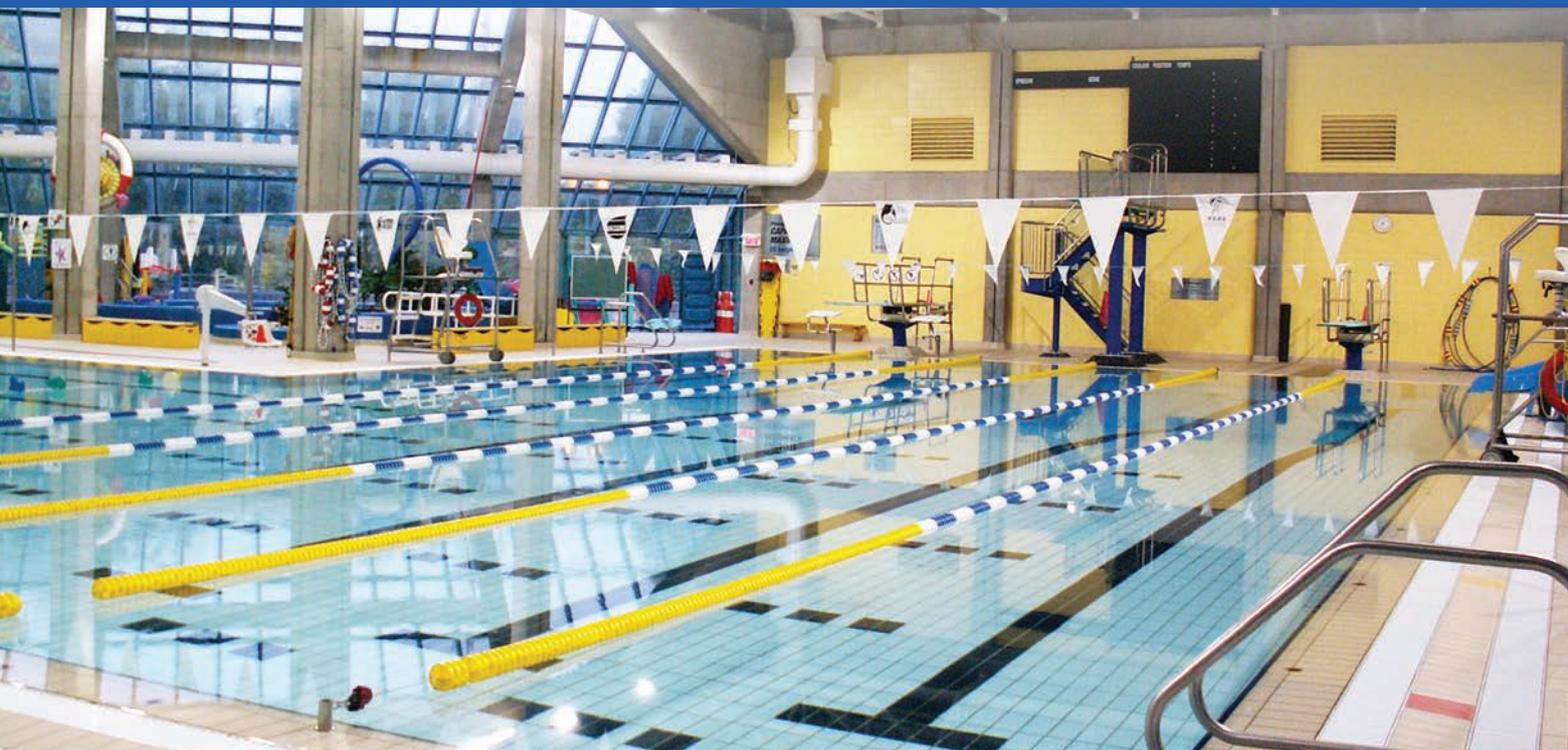
INSCRIPTIONS

MERCREDI 31 AOÛT 19 H – RÉSIDENTS

JEUDI 1^{ER} SEPTEMBRE 9 H – NON-RÉSIDENTS

(détails [page 4](#))

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE



Centre aquatique Jacques-Dupuis : 130, rue Valmont • Téléphone : 450 470-3440 • centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca

BAINS FAMILIAUX ADDITIONNELS

DATE	HEURE
Vendredi 21 octobre	13 h à 14 h 55
Vendredi 18 novembre	13 h à 14 h 55
Vendredi 2 décembre	13 h à 14 h 55

RÉSERVATION DES SALLES OU DU CENTRE AQUATIQUE

Il est possible de louer une salle ou la piscine. Votre demande doit être adressée au centre aquatique.

Vous pouvez faire parvenir votre demande par courriel à centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca ou la remettre à la réception du centre aquatique.

RABAIS FAMILIAL – 17 ANS ET MOINS

Pour les détenteurs de la carte Citoyen, un rabais familial de 10 % s'applique pour le 2^e enfant et de 15 % pour les autres enfants de la même famille, et ce, pour un même domaine d'activité.

L'aîné est toujours considéré comme le premier enfant à inscrire.

Politique d'annulation à la [page 5](#).

ACTIVITÉS OFFERTES

1. COURS DE NATATION

Avec et sans parent • Natation styles de nage • Natation préado et ado

2. COURS DE FORMATION

Jeune sauveteur • Étoile de bronze • Médaille de bronze • Croix de bronze • Moniteur de natation • Sauveteur national et Premiers soins-Général/DEA • RCR/DEA

3. Gardien averti plus

4. Programme « Eau jeu » (congrés scolaires)

5. Abonnement aux bains saisonniers ou annuels

6. Cours privés et semi-privés, enfant et adulte

7. Cours de conditionnement physique

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

HORAIRE DES BAINS

Horaire en vigueur du 17 septembre au 23 décembre • Centre aquatique fermé du 27 août au 16 septembre (travaux d'entretien)

HEURE	COULOIR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6 h à 6 h 55		Adulte (6 c)	Adulte* (4 c)	Adulte (6 c)	Adulte* (4 c)	Adulte (6 c)		
7 h à 7 h 55		Adulte (6 c)	Adulte (L)* (4 c)	Adulte (6 c)	Adulte (L)* (4 c)	Adulte (6 c)		
8 h à 8 h 55		Adulte et 0 à 5 ans (6 c)	Adulte (L)* (4 c)	Adulte et 0 à 5 ans (6 c)	Adulte (L)* (4 c)	Adulte et 0 à 5 ans (6 c)		
9 h à 9 h 55	4 c	Adulte et 0 à 5 ans**		Adulte et 0 à 5 ans**				
11 h à 11 h 55	4 c	Adulte (L)*	Âge d'or	Adulte (L)*	Âge d'or	Adulte (L)*		
12 h à 12 h 55	4 c	Adulte (L)*	Adulte et 0 à 5 ans	Adulte (L)*	Adulte et 0 à 5 ans	Adulte (L)*		
14 h à 15 h 55							Bain familial	Bain familial
15 h à 15 h 55	3 c	Âge d'or, personne adulte vivant avec un handicap 0 à 5 ans		Âge d'or, personne adulte vivant avec un handicap 0 à 5 ans				
16 h à 16 h 55	2 c	Tous**	Tous**	Tous**	Tous**	Tous**		
19 h à 19 h 55	2 c						Bain familial	
20 h à 20 h 55		Adulte*** (6 c)		Adulte*** (6 c)				Adulte*** (4 c)
21 h à 21 h 55	4 c	Adulte***	Adulte***	Adulte***	Adulte***			

C : Couloir de nage • L : Longueur seulement • * Le bassin est partagé. La zone sous les tremplins n'est pas accessible. • ** Le bassin est partagé avec des cours de conditionnement physique. • ***Tremplins non-disponibles • La zone profonde sous le tremplin est disponible seulement pendant les bains 0 à 5 ans et âge d'or.

TARIFICATION

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	
	ADMISSION		ADMISSION	
2 ans et moins	Gratuit		Gratuit	
3 à 5 ans	Gratuit		3,50 \$	
6 à 17 ans	2,50 \$		4,50 \$	
Familial*	10 \$		20 \$	
18 à 54 ans	3,50 \$		6 \$	
55 à 64 ans	2,50 \$		6 \$	
65 ans et +	Gratuit		6 \$	
Personne vivant avec un handicap	2,50 \$		4,50 \$	
	BAIN POUR TOUS : GRATUIT		BAIN POUR TOUS : 2 \$	

• Bain pour tous, du lundi au vendredi de 16 h à 17 h : **gratuit** avec la carte Citoyen ou 2 \$ sans la carte

• Détenteur de la carte S.N. à jour et membre ARAQ : **gratuit** – Élève des cours de formation : **gratuit** avec la carte Citoyen ou 3,50 \$ sans la carte

CARTE D'ACCÈS

PÉRIODE DE 3, 6 ET 12 MOIS

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40 \$	50 \$	70 \$
6 à 17 ans	20 \$	25 \$	35 \$	40 \$	50 \$	70 \$
Adulte	30 \$	45 \$	60 \$	60 \$	90 \$	120 \$
Familial*	40 \$	60 \$	80 \$	80 \$	120 \$	160 \$
55 à 64 ans	20 \$	25 \$	35 \$	60 \$	90 \$	120 \$
65 ans et +	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60 \$	90 \$	120 \$
Personne vivant avec un handicap	20 \$	25 \$	35 \$	60 \$	90 \$	120 \$

* Personnes résidant à la même adresse, doit inclure des adultes et des enfants.

NOTE

- Les prix incluent la TPS et la TVQ.
- **Le bonnet de bain est obligatoire (en vente à la réception) au coût de 7 \$ en lycra et de 10 \$ en silicone.**
- La prise de la douche est obligatoire pour tous.
- Les souliers sont interdits sur la promenade.
- La couche étanche, réutilisable ou jetable est obligatoire pour les enfants de moins de deux (2) ans et au besoin pour les enfants de deux (2) ans et plus.
- La couche réutilisable est disponible à la réception du centre aquatique au coût de 15 \$ pour les couches unies et de 20 \$ pour les couches avec motifs.



Repentigny
Sépanouir

PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

EN VIGUEUR DÈS L'AUTOMNE 2022

La Croix-Rouge canadienne cesse d'offrir son programme d'apprentissage de la natation pour se consacrer à l'aide humanitaire. La Société de Sauvetage du Canada reprend le flambeau avec le programme appelé « Nager pour la vie », dont les objectifs sont :

-  **DÉVELOPPER**
des habiletés de nage;
-  **AMÉLIORER**
les styles de nage;
-  **TRANSITION FACILE**
pour devenir à la fois moniteur et sauveteur;
-  **SENSIBILISATION**
à la prévention de la noyade.

INFORMATION : 450 470-3440 • centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca



Il est possible d'évaluer le participant pour la saison automne. Les évaluations sont possibles en bassin intérieur du lundi au vendredi, de 16 h à 17 h et pendant les heures des bains libres des piscines extérieures.

Le centre aquatique sera fermé pour l'entretien du 27 août au 16 septembre. Le bureau administratif demeure ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h.

NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION

COURS AVEC PARENT – 30 MINUTES

COURS AVEC PARENT – 40 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	PARENT ET ENFANT 1	PARENT ET ENFANT 2	PARENT ET ENFANT 3	PRÉSCOLAIRE 1	PRÉSCOLAIRE 2	PRÉSCOLAIRE 3*
ANCIENT PROGRAMME	Étoile de mer	Canard	Tortue de mer	Loutre de mer	Salamandre	Poisson-lune
Âge	4 à 12 mois	12 à 24 mois	2 à 3 ans	3 à 5 ans	3 à 5 ans	3 à 5 ans
ÉLÉMENTS REQUIS POUR L'OBTENTION DU NIVEAU						
Entrées et sorties		<ul style="list-style-type: none"> • Entrer à l'eau à partir d'une position assise (avec aide); • Sortir de l'eau de façon sécuritaire (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer à l'eau à partir d'une position assise et s'immerger (avec aide); Sortir de l'eau (sans aide); • Sauter à l'eau (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde; • Sauter en eau peu profonde (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde; • Sauter en eau peu profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale; • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.
Maintien à la surface		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Habilités subaquatiques		<ul style="list-style-type: none"> • Faire des bulles à la surface de l'eau et sous l'eau; • Se mouiller le visage et l'immerger; • Tenter de récupérer un objet submergé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retenir son souffle sous l'eau avec aide; • Tenter d'ouvrir les yeux sous l'eau; • Tenter de récupérer un objet au fond de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre le visage dans l'eau; • Faire des bulles dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes; • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois; • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).
Habilités d'auto-sauvetage		<ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau à partir d'une position assise, puis revenir au bord (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, sauter à l'eau et revenir au bord (avec aide); • Vêtu d'un VFI, sauter à l'eau et se laisser flotter (avec aide). 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos; • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement; • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos; • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). 	<ul style="list-style-type: none"> • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m.
Habilités motrices et nage		<ul style="list-style-type: none"> • Flotter sur le ventre le visage dans l'eau et sur le dos (avec aide); • Battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec aide). 	<ul style="list-style-type: none"> • Flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide); • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos; • Sous l'eau, passer des bras du parent à ceux du moniteur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide); • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI; • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos; • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre); • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos; • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).
Forme physique		N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

* Cours de transition. Le parent est avec l'enfant dans l'eau en début de session. Au cours de celle-ci, le parent se retire graduellement de l'eau.

NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION (SUITE)

COURS SANS PARENT – 55 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	PRÉSCOLAIRE 4	PRÉSCOLAIRE 5	NAGEUR 1	NAGEUR 2	NAGEUR 3	NAGEUR 4	NAGEUR 5	NAGEUR 6
								
ANCIEN PROGRAMME	Crocodile	Baleine	Junior 1	Junior 2	Junior 3-4	Junior 5-6	Junior 7-8	Junior 9-10
Âge	4 à 6 ans	4 à 6 ans	5 ans et plus (débutant)	6 ans et plus recommandé	6 ans et plus recommandé	7 ans et plus recommandé	7 ans et plus recommandé	8 ans et plus recommandé
ÉLÉMENTS REQUIS POUR L'OBTENTION DU NIVEAU								
Entrées et sorties	<ul style="list-style-type: none"> Entrer à l'eau par roulade latérale; Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer et sortir de l'eau en eau profonde; Sauter en eau peu profonde; Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale; Saut en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer par roulade avant en eau profonde; Plongeon en eau profonde (départ à genoux). 	<ul style="list-style-type: none"> Plongeon en eau profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> Plongeon à fleur d'eau; Saut groupé en eau profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> Saut d'arrêt en eau profonde; Saut compact en eau profonde.
Maintien à la surface	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sur place 10 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sur place 15 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sur place 30 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sur place 1 minute. 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes; Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains.
Habilités subaquatiques	<ul style="list-style-type: none"> Ouvrir les yeux sous l'eau; Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). 	<ul style="list-style-type: none"> S'immerger et retenir son souffle 5 secondes; Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). 	<ul style="list-style-type: none"> S'immerger et retenir son souffle 5 secondes; S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois; Ouvrir les yeux sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). 	<ul style="list-style-type: none"> Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé); Culbute avant dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sous l'eau 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Culbute arrière dans l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet.
Habilités d'auto-sauvetage	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. 	N/A	<ul style="list-style-type: none"> Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 seconde, puis nager 75 m. 	N/A
Habilités motrices et nage	<ul style="list-style-type: none"> Glisser 3 m sur le côté; Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m); Battements de jambes sur le côté (5 m); Vêtu d'un VFI, nager 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante; Crawl (5 m); Dos crawlé (5 m). 	<ul style="list-style-type: none"> Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos; Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre); Glisser 3 m sur le ventre / dos / côté; Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m); Vêtu d'un VFI, nager 5 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Battements de jambes (ventre / dos / côté) (10 m); Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante; Crawl (10 m); Dos crawlé (10 m). 	<ul style="list-style-type: none"> Changement de direction; Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m); Crawl (15 m); Dos crawlé (15 m). 	<ul style="list-style-type: none"> Battements de jambes à la brasse (15 m); Bras seulement à la brasse (15 m); Crawl (25 m); Dos crawlé (25 m). 	<ul style="list-style-type: none"> Brasse (25 m); Crawl (50 m); Dos crawlé (50 m); Crawl d'approche (10 m). 	<ul style="list-style-type: none"> Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m); Coup de pied en ciseaux (15 m); Brasse (50 m); Crawl (100 m); Dos crawlé (100 m); Crawl d'approche (25 m).
Forme physique	N/A	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> 4 X 5 m battements de jambes au crawl. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 X 15 m battements de jambes au crawl. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 X 25 m crawl ou dos crawlé; Sprint 25 m au crawl. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 X 15 m brasse; Sprint 25 m crawl; Sprint 25 m dos crawlé; 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 X 25 m brasse; Sprint 25 m brasse; Entraînement 300 m.

NOUVEAU PROGRAMME D'APPRENTISSAGE DE LA NATATION (SUITE)

COURS DE SAUVETAGE – 55 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7)	JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8)	JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9)	ÉTOILE DE BRONZE (NAGEUR 10)	FORME PHYSIQUE
ANCIEN PROGRAMME	Jeune sauveteur initié	Jeune sauveteur averti	Jeune sauveteur expert	Étoile de bronze	N'était pas offert
Âge	8 ans et plus recommandé	9 ans et plus recommandé	10 ans et plus recommandé	11 ans et plus recommandé	11 ans et plus
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes; Nage d'endurance 100 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué; Nage d'endurance 200 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire; Nage d'endurance 300 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînements pour améliorer la forme physique dans l'eau.

COURS DE NATATION ADO-ADULTE – 55 MINUTES

NOUVEAU PROGRAMME	NATATION PRÉ-ADO ET ADO DÉBUTANT	NATATION PRÉ-ADO ET ADO AVANCÉ	NATATION STYLES DE NAGE	ADULTE 1	ADULTE 2	ADULTE 3	AQUAD'OR
ANCIEN PROGRAMME	Natation pré-ado et ado Débutant	Natation pré-ado et ado Avancé	Natation styles de nage	Natation essentiel 1	Natation essentiel 2	Natation essentiel 3	AQUAD'OR
Âge	9 ans et plus	9 ans et plus	11 ans et plus	14 ans et plus	14 ans et plus	14 ans et plus	55 ans et plus
Objectifs	<p>Nageur 1 à 3</p> <p>Apprendre les techniques de base de nage.</p>	<p>Nageur 4 à 6</p> <p>Améliorer les styles de nage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Amélioration de la technique des styles de nage; Augmentation des distances et de l'efficacité. 	<ul style="list-style-type: none"> Habilités aquatiques de base avec aide : flottaisons, glissements, battements de jambes, nage sur place, nager le crawl et le dos crawlé sur 10 m. 	<ul style="list-style-type: none"> Habilités aquatiques de base sans aide : battements de jambes (ventre / dos / côté), nage sur place, culbute avant, norme canadienne « Nager pour survivre ». 	<ul style="list-style-type: none"> Habilités aquatiques avancées : Nager le crawl et le dos crawlé 100 m, nager la brasse 50 m, nager le crawl tête hors de l'eau 15 m, nager sur place 1 min, effectuer les sauts d'arrêt et compact. 	<p>Niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Développer les habilités aquatiques en fonction du niveau du participant.</p>

COURS DE FORMATION

NOUVEAU PROGRAMME	MÉDAILLE DE BRONZE	CROIX DE BRONZE	MONITEUR DE NATATION	PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA	SAUVETEUR NATIONAL
ANCIEN PROGRAMME	Médaille de bronze	Croix de bronze	Moniteur en sécurité aquatique	Premiers soins - général/DEA	Sauveteur national
Âge	13 ans et plus ou 12 ans et étoile de bronze	14 ans et plus	15 ans et plus	15 ans et plus	15 ans et plus
Objectifs	<p>Acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements.</p>	<p>Différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardio-respiratoire.</p>	<p>Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives.</p>	<p>Prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires.</p>	<p>Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

COURS DE NATATION POUR ENFANT

Durée 24 septembre au 27 novembre (9 semaines)
Relâche : 8 et 9 octobre

- Informations**
- Il est possible de s'inscrire sur une liste d'attente seulement si toutes les places sont comblées dans tous les cours offerts du niveau concerné et que l'enfant n'est pas inscrit dans un cours de même niveau.
 - Les signets de l'élève qui ne sont pas réclamés doivent être récupérés à la réception du centre aquatique dans un délai de 30 jours. Après ce délai, ils seront détruits.

PARENT ET ENFANT 1 • 4 à 12 mois



Durée	30 minutes
Coûts	45 \$ avec la carte Citoyen ou 79 \$ sans la carte
Horaire	
	Mardi 15 h 15 PE1 01
	Jeudi 15 h 15 PE1 02
	Samedi 9 h PE1 03
	Samedi 10 h 30 PE1 04
	Dimanche 8 h 15 PE1 05
	Dimanche 11 h 15 PE1 06

PARENT ET ENFANT 2 • 12 à 24 mois



Durée	40 minutes
Coûts	55 \$ avec la carte Citoyen ou 96 \$ sans la carte
Horaire	
	Samedi 8 h 15 PE2 01
	Samedi 9 h PE2 02
	Samedi 11 h 15 PE2 03
	Samedi 12 h PE2 04
	Dimanche 8 h 15 PE2 05
	Dimanche 9 h PE2 06
	Dimanche 9 h 45 PE2 07
	Dimanche 10 h 30 PE2 08
	Dimanche 11 h 15 PE2 09
	Dimanche 12 h PE2 10
	Dimanche 16 h PE2 11

PARENT ET ENFANT 3 • 2 à 3 ans



Durée	40 minutes
Coûts	55 \$ avec la carte Citoyen ou 96 \$ sans la carte
Horaire	
	Samedi 8 h 15 PE3 01
	Samedi 9 h 45 PE3 02
	Samedi 10 h 30 PE3 03
	Samedi 12 h PE3 04
	Samedi 13 h PE3 05
	Dimanche 8 h 15 PE3 06
	Dimanche 9 h PE3 07
	Dimanche 10 h 30 PE3 08
	Dimanche 12 h PE3 09
	Dimanche 13 h PE3 10
	Dimanche 16 h PE3 11

PRÉSCOLAIRE 1 (avec parent) • 3 à 5 ans



Durée	40 minutes
Coûts	55 \$ avec la carte Citoyen ou 96 \$ sans la carte
Horaire	
	Vendredi 17 h P1 01
	Samedi 9 h 45 P1 02
	Samedi 10 h 30 P1 03
	Samedi 11 h 15 P1 04
	Samedi 12 h P1 05
	Samedi 13 h P1 06
	Dimanche 8 h 15 P1 07
	Dimanche 9 h P1 08
	Dimanche 9 h 45 P1 09
	Dimanche 12 h P1 10
	Dimanche 13 h P1 11
	Dimanche 16 h P1 12

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

PRÉSCOLAIRE 2 (avec parent) • 3 à 5 ans



Durée	40 minutes	
Coûts	55 \$ avec la carte Citoyen ou 96 \$ sans la carte	
Horaire	Vendredi 17 h	P2 01
	Samedi 8 h 15	P2 02
	Samedi 9 h	P2 03
	Samedi 9 h 45	P2 04
	Samedi 10 h 30	P2 05
	Samedi 11 h 15	P2 06
	Samedi 13 h	P2 07
	Dimanche 9 h	P2 08
	Dimanche 9 h 45	P2 09
	Dimanche 10 h 30	P2 10
	Dimanche 11 h 15	P2 11
	Dimanche 13 h	P2 12

PRÉSCOLAIRE 3 (avec parent) • 3 à 5 ans



Le parent est avec l'enfant dans l'eau en début de session et se retire graduellement de l'eau en cours de session.

Durée	40 minutes	
Coûts	55 \$ avec la carte Citoyen ou 96 \$ sans la carte	
Horaire	Vendredi 18 h	P3 01
	Samedi 8 h 15	P3 02
	Samedi 9 h	P3 03
	Samedi 9 h 45	P3 04
	Samedi 11 h 15	P3 05
	Samedi 12 h	P3 06
	Samedi 13 h	P3 07
	Dimanche 9 h 45	P3 08
	Dimanche 10 h 30	P3 09
	Dimanche 11 h 15	P3 10
	Dimanche 12 h	P3 11
	Dimanche 13 h	P3 12

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE SANS PARENT

Durée 24 septembre au 27 novembre (9 semaines)
Relâche : 8 et 9 octobre
55 minutes

Coûts 60 \$ avec la carte Citoyen ou 105 \$ sans la carte

PRÉSCOLAIRE 4 • 4 à 6 ans



Samedi 8 h	P4 01
Samedi 10 h	P4 02
Samedi 11 h	P4 03
Samedi 16 h	P4 04
Samedi 17 h	P4 05
Dimanche 8 h	P4 06
Dimanche 9 h	P4 07
Dimanche 11 h	P4 08
Dimanche 13 h	P4 09
Dimanche 16 h	P4 10
Dimanche 17 h	P4 11
Vendredi 17 h	P4 12

PRÉSCOLAIRE 5 • 4 à 6 ans



Samedi 8 h	P5 01
Samedi 13 h	P5 02
Samedi 18 h	P5 03
Dimanche 10 h	P5 04
Dimanche 13 h	P5 05
Dimanche 18 h	P5 06
Mercredi 17 h	P5 07



Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

NAGEUR 1 • 5 ans et plus



Samedi 9 h	N1 01
Samedi 11 h	N1 02
Samedi 16 h	N1 03
Samedi 17 h	N1 04
Samedi 18 h	N1 05
Dimanche 8 h	N1 06
Dimanche 9 h	N1 07
Dimanche 11 h	N1 08
Dimanche 12 h	N1 09
Dimanche 13 h	N1 10
Dimanche 17 h	N1 11
Mercredi 18 h	N1 12
Vendredi 18 h	N1 13

NAGEUR 2 • 5 ans et plus recommandé



Samedi 9 h	N2 01
Samedi 10 h	N2 02
Samedi 16 h	N2 03
Samedi 17 h	N2 04
Samedi 18 h	N2 05
Dimanche 8 h	N2 06
Dimanche 9 h	N2 07
Dimanche 11 h	N2 08
Dimanche 12 h	N2 09
Dimanche 16 h	N2 10
Dimanche 17 h	N2 11
Mercredi 18 h	N2 12

NAGEUR 3 • 6 ans et plus recommandé



Samedi 8 h	N3 01
Samedi 9 h	N3 02
Samedi 10 h	N3 03
Samedi 11 h	N3 04
Samedi 12 h	N3 05
Samedi 13 h	N3 06
Samedi 17 h	N3 07
Samedi 18 h	N3 08
Dimanche 8 h	N3 09
Dimanche 9 h	N3 10
Dimanche 10 h	N3 11
Dimanche 11 h	N3 12
Dimanche 12 h	N3 13
Dimanche 17 h	N3 14
Dimanche 18 h	N3 15
Mercredi 17 h	N3 16

SÉANCES DE RÉCUPÉRATION

Offertes gratuitement chaque semaine pour les élèves de Nageur 4 et plus
Du 1^{er} octobre au 20 novembre.

Samedi 14 h

Samedi 15 h

Réservez votre place au Centre aquatique Jacques-Dupuis,
par téléphone ou par Internet.

REC



Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription.
Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le
Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

NAGEUR 4 • 7 ans et plus recommandé



Samedi 8 h	N4 01
Samedi 9 h	N4 02
Samedi 10 h	N4 03
Samedi 11 h	N4 04
Samedi 12 h	N4 05
Samedi 13 h	N4 06
Samedi 16 h	N4 07
Samedi 17 h	N4 08
Samedi 18 h	N4 09
Dimanche 8 h	N4 10
Dimanche 9 h	N4 11
Dimanche 10 h	N4 12
Dimanche 12 h	N4 13
Dimanche 16 h	N4 14
Dimanche 17 h	N4 15
Lundi 17 h	N4 16

NAGEUR 5 • 7 ans et plus recommandé



Samedi 8 h	N5 01
Samedi 9 h	N5 02
Samedi 10 h	N5 03
Samedi 12 h	N5 04
Samedi 13 h	N5 05
Samedi 16 h	N5 06
Dimanche 8 h	N5 07
Dimanche 9 h	N5 08
Dimanche 11 h	N5 09
Dimanche 17 h	N5 10
Mardi 17 h	N5 11
Vendredi 17 h	N5 12

NAGEUR 6 • 8 ans et plus recommandé



Samedi 9 h	N6 01
Samedi 11 h	N6 02
Samedi 12 h	N6 03
Samedi 13 h	N6 04
Samedi 16 h	N6 05
Dimanche 10 h	N6 06
Dimanche 11 h	N6 07
Dimanche 13 h	N6 08
Dimanche 16 h	N6 09
Mardi 17 h	N6 10
Vendredi 19 h	N6 11

NATATION PRÉADO ET ADO DÉBUTANT (NAGEUR 1 À 3) 9 ans et plus

Mardi 20 h	NPAD 01
Jeudi 17 h	NPAD 02
Samedi 19 h	NPAD 03

NATATION PRÉADO ET ADO AVANCÉ (NAGEUR 4 À 6) 9 ans et plus

Mardi 19 h	NPAA 01
Jeudi 19 h	NPAA 02
Vendredi 19 h	NPAA 03

COURS PRIVÉS POUR ENFANT

Durée 24 septembre au 27 novembre (9 semaines)
45 minutes

Relâche 8 et 9 octobre

Coûts 270 \$ avec la carte Citoyen ou 473 \$ sans la carte

COURS PRIVÉS

Samedi 10 h	CPE 01
Samedi 11 h	CPE 02
Dimanche 10 h	CPE 03
Dimanche 11 h	CPE 04
Dimanche 14 h	CPE 05
Dimanche 15 h	CPE 06
Lundi 18 h	CPE 07
Vendredi 18 h	CPE 08

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

COURS DE NATATION POUR PERSONNE VIVANT AVEC UN HANDICAP OU PERSONNE VIVANT AVEC UN SPECTRE DE L'AUTISME

Durée 25 septembre au 27 novembre (9 semaines)
Relâche : 9 octobre

Coûts 60 \$ avec la carte Citoyen ou 105 \$ sans la carte

Informations

- Ateliers dirigés. Certificat de participation remis à l'élève à la fin de la session.
- Présence obligatoire d'un parent dans l'eau si le participant ne sait pas nager.

NATATION POUR PERSONNE VIVANT AVEC UN SPECTRE DE L'AUTISME

Vendredi 18 h	NPA 01
Vendredi 19 h	NPA 02
Dimanche 17 h	NPA 03
Dimanche 18 h	NPA 04

NATATION POUR PERSONNE VIVANT AVEC UN HANDICAP

Dimanche 18 h	NPH 01
---------------	--------

COURS DE FORMATION

Durée 24 septembre au 27 novembre (9 semaines)
Relâche : 8 et 9 octobre

Coûts 65 \$ avec la carte Citoyen ou
114 \$ sans la carte

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7) 8 ans et plus recommandé



Samedi 13 h	N7 01
Samedi 16 h	N7 02
Dimanche 12 h	N7 03
Dimanche 13 h	N7 04
Mardi 18 h	N7 05
Vendredi 17 h	N7 06
Vendredi 19 h	N7 07

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8) 9 ans et plus recommandé



Samedi 8 h	N8 01
Samedi 12 h	N8 02
Dimanche 10 h	N8 03
Dimanche 12 h	N8 04
Mardi 18 h	N8 05
Vendredi 20 h	N8 06

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9) 10 ans et plus recommandé



Samedi 12 h	N9 01
Dimanche 12 h	N9 02
Dimanche 18 h	N9 03
Jeudi 18 h	N9 04
Vendredi 18 h	N9 05
Vendredi 20 h	N9 06

ÉTOILE DE BRONZE (NAGEUR 10) 11 ans et plus recommandé



Dimanche 13 h	N10 01
Dimanche 19 h	N10 02
Dimanche 20 h	N10 03
Jeudi 18 h	N10 04
Vendredi 20 h	N10 05



Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

MÉDAILLE DE BRONZE • 13 ans et plus

Préalable : Junior 10 ou Étoile de bronze

Durée	24 septembre au 19 novembre Relâche : 8 octobre
Horaire	Samedi de 17 h à 19 h
Coût	250 \$ incluant le matériel et les frais d'affiliation. MDB 01
Évaluation	Samedi 26 novembre

CROIX DE BRONZE • 14 ans et plus recommandé

Préalable : Médaille de bronze

Durée	24 septembre au 19 novembre Relâche : 8 octobre
Horaire	Samedi de 16 h à 19 h
Coût	200 \$ incluant le matériel et les frais d'affiliation CDB 01
Évaluation	Samedi 26 novembre

MONITEUR DE NATATION • 15 ans et plus

Préalable : Croix de bronze

Durée	29 septembre au 1 ^{er} décembre (9 semaines)
Horaire	Jeudi de 18 h 30 à 22 h MDN 01
Coût	275 \$ incluant les volumes et les frais d'examen
Matériel	Remis à la première rencontre
Informations	Présence obligatoire à tous les cours.

RCR ET DEA • 14 ans et plus

Réanimation bébé, enfant, adulte et aîné, usage du défibrillateur (5 heures).

Horaire	Dimanche 2 octobre de 9 h à 14 h RCR 01
	Dimanche 20 novembre de 9 h à 14 h RCR 02
Coût	60 \$
Informations	Masque de poche, au coût de 25 \$ disponible à la réception.

SAUVETEUR NATIONAL ET PREMIERS SOINS- GÉNÉRAL/DEA • 15 ans et plus

Coût **350 \$** incluant le matériel et les frais d'affiliation **SN 01**

ÉTAPE 1 / PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL/DEA

Horaire Samedi et dimanche 24 et 25 septembre
9 h à 17 h 30 (30 minutes pour le repas)
16 heures de formation en 2 jours

ÉTAPE 2 / SAUVETEUR NATIONAL

Préalables : Croix de bronze et Premiers soins-Général/DEA

Durée 30 septembre au 2 décembre (10 semaines)
Horaire Vendredi de 18 h à 22 h
Évaluation Vendredi 9 décembre (heure à confirmer)

FORME PHYSIQUE • 11 ans et plus

Entraînement pour améliorer la forme physique dans l'eau et les styles de nage



Clientèle	24 septembre au 4 décembre (10 semaines)
Relâche	8 octobre (Action de grâce)
Horaire	Samedi 19 h à 19 h 55 FP 01
	Dimanche 20 h à 20 h 55 FP 02
Coût	65 \$

PRATIQUE DE SAUVETAGE ET CORRECTION STYLES DE NAGE

Pour les élèves inscrits aux cours Médaille et Croix de bronze, Correction de styles de nage pour le cours Moniteur de natation

Durée	1 ^{er} octobre au 18 novembre Relâche : 8 octobre
Horaire	Vendredi de 21 h à 21 h 55
Coût	Gratuit
Inscriptions	Centre aquatique Jacques-Dupuis, par téléphone ou par Internet
	Médaille de bronze et croix de bronze PSAUV
	Moniteur de natation CSN

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

CONGÉS SCOLAIRES

GARDIEN AVERTI PLUS • 11 ans et plus

Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence. Application des premiers soins. Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale. Partie en piscine.

Horaire	Vendredi 21 octobre	GAP 01
	Vendredi 18 novembre	GAP 02
	Vendredi 2 décembre	GAP 03

9 h à 12 h et de 13 h à 17 h
Le participant apporte son repas pour le dîner

Coûts 50 \$ avec la carte Citoyen ou 88 \$ sans la carte

Informations Maillot et bonnet de bain requis.

PROGRAMME « EAU » JEU • 5 à 11 ans

Activités en salle et en piscine.

Horaire	Vendredi 21 octobre	EJ 01
	Vendredi 18 novembre	EJ 02
	Vendredi 2 décembre	EJ 03

6 h 30 Accueil (service de garde)
8 h 30 Activités en salle et en piscine
12 h Dîner (l'enfant apporte son repas)
13 h Activités en salle et en piscine
16 h 30 Départ ou service de garde (18 h)

Coûts

- 22 \$/jour avec la carte Citoyen ou 39 \$/jour sans la carte
- Pour les détenteurs de la carte Citoyen, un rabais familial de 10 % s'applique pour le 2^e participant et de 15 % pour les autres participants de la même famille inscrits à la même activité.
- **Gratuit**/service de garde avec la carte Citoyen ou 6 \$/jour sans la carte

Informations Si l'activité est annulée en raison du nombre insuffisant d'inscriptions, les participants seront avisés 48 heures avant l'activité.

BAINS FAMILIAUX ADDITIONNELS

Vendredi 21 octobre	13 h à 14 h 55
Vendredi 18 novembre	13 h à 14 h 55
Vendredi 2 décembre	13 h à 14 h 55

COURS DE NATATION POUR ADOLESCENT ET ADULTE - 14 ans et plus

Durée 26 septembre au 24 novembre (9 semaines)
55 minutes

Coûts 65 \$ avec la carte Citoyen ou 114 \$ sans la carte

ADULTE 1

Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage.



Mardi 20 h	A1 01
Jeudi 19 h	A1 02

ADULTE 2

Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage.



Lundi 21 h	A2 01
Mardi 19 h	A2 02

ADULTE 3

Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et d'améliorer l'endurance (pour nageur expérimenté).



Mercredi 21 h	A3 01
---------------	--------------

COURS PRIVÉS

COURS PRIVÉ ADULTE – DÉBUTANT

Apprentissage de style de nage

Durée	Bloc de 4 séances de 45 minutes	
Horaire	Dimanche 19 h	
	Bloc #1 – 25 septembre au 16 octobre	CPAD 01
	Bloc #2 – 23 octobre au 13 novembre	CPAD 02
	Bloc #3 – 20 novembre au 11 décembre	CPAD 03

Coût 140 \$ avec la carte Citoyen ou 244 \$ sans la carte

COURS PRIVÉ ADULTE – AVANCÉ

Perfectionnement de style de nage

Durée	Bloc de 4 séances de 45 minutes	
Horaire	Mercredi 21 h	
	Bloc #1 – 28 septembre au 19 octobre	CPAA 01
	Bloc #2 – 26 octobre au 16 novembre	CPAA 02
	Bloc #3 – 23 novembre au 14 décembre	CPAA 03

Coût 140 \$ avec la carte Citoyen ou 244 \$ sans la carte

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADOLESCENT ET ADULTE – 14 ans et plus

Durée 19 septembre au 18 décembre (13 semaines)
55 minutes

- Coûts**
- 1 fois/semaine : **71,50 \$** avec la carte Citoyen ou 125,13 \$ sans la carte
 - 2 fois/semaine : **107,25 \$** avec la carte Citoyen ou 187,69 \$ sans la carte
 - 3 fois/semaine : **136,50 \$** avec la carte Citoyen ou 238,88 \$ sans la carte
 - 4 fois/semaine : **165,75 \$** avec la carte Citoyen ou 290,06 \$ sans la carte

- Informations**
- Chaque séance comprend : échauffement, aérobie, musculation et étirements.
 - Les dates de début et de fin de chaque cours sont précisées sur la confirmation d'inscription, selon la journée choisie.

AQUAGYM

Routine d'exercices sur musique en eau peu profonde. Rythme moyen.

* Jumelé au cours Aquadouceur 2

** Jumelé au cours Prénatal

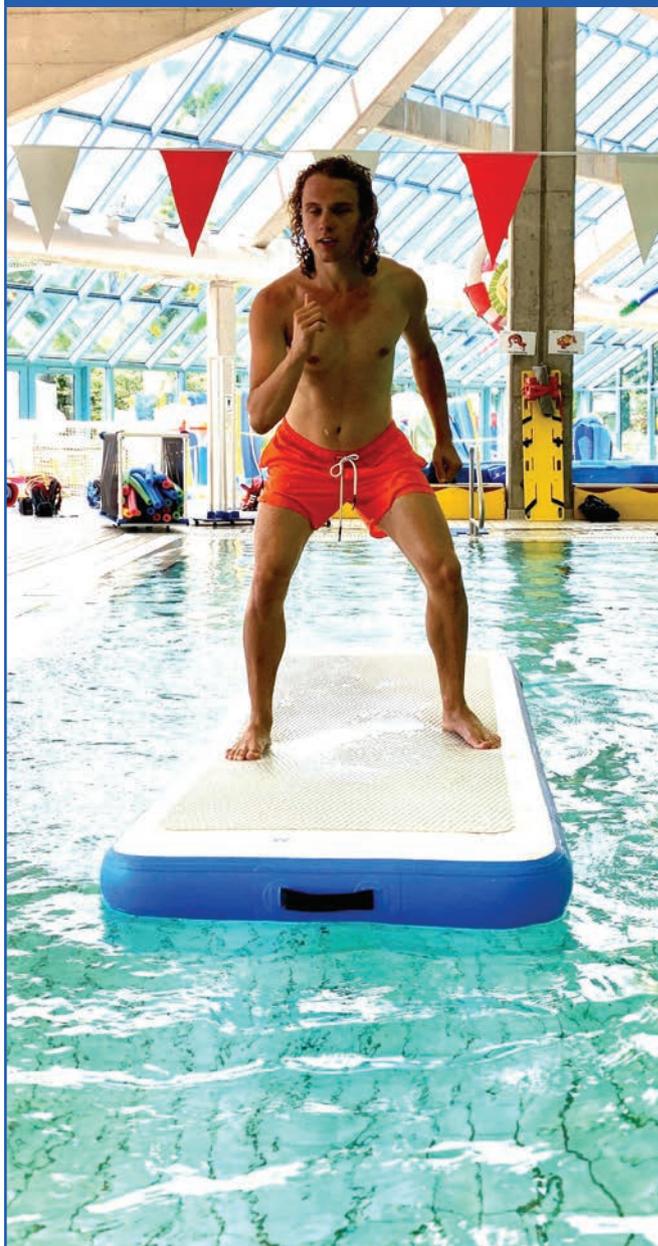
Lundi 16 h*	AGYM 01
Lundi 19 h**	AGYM 02
Mardi 9 h	AGYM 03
Mardi 19 h	AGYM 04
Mercredi 16 h*	AGYM 05
Mercredi 19 h**	AGYM 06
Jeudi 9 h	AGYM 07
Jeudi 19 h	AGYM 08
Vendredi 16 h*	AGYM 09

AQUAJOGGING

Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde

Mardi 20 h	AJOG 01
Jeudi 20 h	AJOG 02

AQUAMAT



En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale.

Horaire	Lundi 19 h	AMAT 01
	Mercredi 19 h	AMAT 02

Informations Un tapis flottant est fourni à chaque participant.

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

AQUASPINNING

Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : 20 minutes de vélo.

Horaire	Mardi 16 h	SPIN 01
	Mardi 20 h	SPIN 02
	Jeudi 16 h	SPIN 03
	Jeudi 19 h	SPIN 04
	Jeudi 20 h	SPIN 05

Informations Chaussures d'eau et short requis (non disponibles au centre aquatique).



AQUA TAPIS ROULANT



Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique.

Horaire	Dimanche 19 h	TAPIS 01
	Mardi 19 h	TAPIS 02

Informations Chaussures d'eau requises (non disponibles au centre aquatique).

PRÉNATAL

Routine d'exercices légers sur musique suivie d'étirements et de relaxation. Préparation physique à l'accouchement.

* Jumelé au cours Aquapoussette

** Jumelé au cours Aquagym

Horaire	Lundi 13 h*	PREN 01
	Lundi 19 h**	PREN 02
	Mercredi 13 h*	PREN 03
	Mercredi 19 h**	PREN 04

Coûts

- 1 fois/semaine : **65 \$** avec la carte Citoyen ou 113,75 \$ sans la carte
- 2 fois/semaine : **102,50 \$** avec la carte Citoyen ou 179,38 \$ sans la carte

AQUAPOUSSETTE

Ce cours s'adresse aux parents (un parent à la fois) accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite. Il s'agit de séances de conditionnement physique en eau peu profonde pour les parents. Le bébé suit son parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin », disponible à la piscine.

* Jumelé au cours Prénatal

Horaire	Lundi 13 h*	APOU 01
	Mercredi 13 h*	APOU 02

Coûts

- 1 fois/semaine : **65 \$** avec la carte Citoyen ou 113,75 \$ sans la carte
- 2 fois/semaine : **102,50 \$** avec la carte Citoyen ou 179,38 \$ sans la carte

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

PROGRAMME ÂGE D'OR – 55 ANS ET PLUS – AUTOMNE

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DURÉE

19 septembre au 16 décembre (13 semaines)
55 minutes

COÛTS

- 1 fois/semaine : **52 \$** avec la carte Citoyen ou 91 \$ sans la carte
- 2 fois/semaine : **84,50 \$** avec la carte Citoyen ou 147,88 \$ sans la carte
- 3 fois/semaine : **116,50 \$** avec la carte Citoyen ou 193,38 \$ sans la carte
- 4 fois/semaine : **136,50 \$** avec la carte Citoyen ou 238,80 \$ sans la carte

INFORMATIONS

- Chaque séance comprend : échauffement, aérobie, musculation et étirements.
- Les dates de début et de fin de chaque cours sont précisées sur la confirmation d'inscription, selon la journée choisie.

AQUADOUCEUR 1

Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger).

Lundi 10 h	ADOU1 01
Lundi 14 h	ADOU1 02
Mardi 9 h	ADOU1 03
Mardi 10 h	ADOU1 04
Mercredi 10 h	ADOU1 05
Mercredi 14 h	ADOU1 06
Jeudi 9 h	ADOU1 07

AQUADOUCEUR 2

Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen).

* Jumelé au cours Aquagym

Lundi 9 h	ADOU2 01
Lundi 10 h	ADOU2 02
Lundi 16 h*	ADOU2 03
Mardi 10 h	ADOU2 04
Mercredi 9 h	ADOU2 05
Mercredi 10 h	ADOU2 06
Mercredi 16 h*	ADOU2 07
Jeudi 10 h	ADOU2 08
Vendredi 16 h*	ADOU2 09

AQUAJOGGING

Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant.

Mardi 9 h	AJOGA 01
Mardi 10 h	AJOGA 02
Jeudi 9 h	AJOGA 03
Jeudi 10 h	AJOGA 04



Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

PROGRAMME ÂGE D'OR – 55 ANS ET PLUS – AUTOMNE

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

AQUASPINNING

Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : 20 minutes de vélo.

Horaire	Lundi 13 h	SPINA 01
	Mercredi 13 h	SPINA 02

Informations Chaussures d'eau et short requis (non disponibles au centre aquatique).

AQUA TAPIS ROULANT

Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique.

Horaire	Lundi 15 h	TAPISA 01
	Mercredi 15 h	TAPISA 02

Informations Chaussures d'eau requises (non disponibles au centre aquatique).

RENDEZ-VOUS ACTIF

Routine d'exercices d'aérobic en salle.

	Lundi 8 h 45	RVA 01
	Mercredi 8 h 45	RVA 02
	Vendredi 8 h 45	RVA 03

STRETCHING ET DÉTENTE

45 minutes - Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain adulte, de 12 h à 13 h, est gratuit après la séance de cours.

	Mardi 11 h 15	SD 01
	Jeudi 11 h 15	SD 02

ACTIVITÉ S'ADRESSANT AUX PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE NEUROLOGIQUE

Durée	22 septembre au 15 décembre (13 semaines) 55 minutes	
Horaire	Jeudi 10 h	NEU 01
Coût	52 \$	
Inscriptions	Centre aquatique Jacques-Dupuis	

ACTIVITÉ S'ADRESSANT AUX PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE CARDIAQUE ET LEUR CONJOINT

Durée	22 septembre au 15 décembre (13 semaines) 55 minutes	
Horaire	Jeudi 10 h	CAR 01
Coût	52 \$	
Inscriptions	Centre aquatique Jacques-Dupuis	
Informations	Serge Therrien 514 823-4021	

COURS DE NATATION

AQUA D'OR

Débutant, Intermédiaire et Avancé		
Durée	19 septembre au 14 décembre (13 semaines) 55 minutes	
Horaire	Lundi 14 h	ADOR 01
	Mercredi 14 h	ADOR 02
Coûts	60 \$ avec la carte Citoyen ou 105 \$ sans la carte	

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440

ORGANISMES AQUATIQUES

NAGE SYNCHRONISÉE CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE

Initiation aux diverses techniques en natation artistique, développement de la souplesse, force, coordination, créativité et esprit sportif. Vous aimez la gymnastique, la natation et le théâtre? Ce sport est fait pour vous! Nous offrons des cours de niveaux récréatif et compétitif.

Clientèle	5 à 99 ans – fille et garçon
Durée	Récréatif : 19 septembre au 16 décembre Compétitif : ces groupes s'entraînent de 4 à 12 heures par semaine sur une base annuelle (mi-août à la fin mai)
Horaire	Selon l'âge et le classement
Coût	Selon l'âge, le classement et le programme choisi. Rabais de 10 % pour le 2 ^e enfant et de 15 % pour les autres enfants d'une même famille.
Préalables	Récréatif : Junior 3 de la Croix-Rouge ou être à l'aise en partie profonde sans objet de flottaison. Compétitif : Junior 6 de la Croix-Rouge ou connaître les 3 styles de nage (crawl, dos et brasse) ou avoir déjà fait du plongeon, de la gymnastique ou de la danse. Une évaluation sera faite pour toute nouvelle admission au compétitif.
Inscriptions	En ligne à coralline.club
Informations	Courriel : clubcoralline@hotmail.com Site Internet : coralline.club

CLUB DE NATATION TORPILLE

Initiation à la natation de compétition, apprentissage des quatre (4) styles de nage dans un contexte amusant et stimulant. Viens nager avec nous!

Clientèle	6 à 12 ans , groupe or, argent, bronze et précompétitif
Préalable	Junior 6 ou équivalent Groupe compétitif 8 ans et plus
Durée	19 septembre au 16 décembre
Horaire	Selon le classement du nageur lors de l'évaluation
Lieu	Centre aquatique Jacques-Dupuis
Coût	Variable selon le classement du nageur plus les frais d'affiliation FNQ Rabais de 10 % pour le deuxième participant et de 20 % pour le troisième participant d'une même famille.
Inscriptions	En ligne à clubtorpille.com
Évaluation	Évaluation sur rendez-vous
Informations	Équipe entraîneurs 438 448-2436 ou coachstorp@gmail.com clubtorpille.com

CLUB DE PLONGEON REPENTIGNY

Vous apprendrez les fondements du plongeon, soit les départs avant et arrière ainsi que les différentes positions (droite, groupée et carpée). Des cours d'essai seront offerts à la fin août et début septembre. Vous pouvez vous inscrire sur notre site Web.

Clientèles	Volet récréatif (début 25 septembre 2022) Bout'choux : 4 à 6 ans Récréatif 1 et 2 : 6 à 12 ans Ado : 12 à 17 ans Maître : 16 à 99 ans Volet compétitif disponible • Audition 26 août 2022 (inscription sur notre site Web).
Horaire	À déterminer selon les disponibilités. (début 18 septembre 2022)
Durée	10 semaines/session pour le récréatif
Lieu	Centre aquatique Jacques-Dupuis
Coûts	• À partir de 171,75 \$ + 20 \$ frais d'affiliation à Plongeon Québec • Rabais 30 \$ pour les résidents de Repentigny • Rabais de 10 % à partir du 2 ^e participant d'une même famille.
Inscriptions	28 août au 18 septembre clubplongeonrepentigny.com
Informations	Courriel : info@clubplongeonrepentigny.com  Plongeon Repentigny Ludovick Ian Giguère, entraîneur-chef : 514 686-1177 <i>*Un minimum de 4 inscriptions par groupe est nécessaire afin que le cours ait lieu*.</i>

GYMNO REPENTIGNY

Pour les personnes de 5 à 21 ans présentant des troubles d'apprentissage. Activités en gymnase et en piscine.

Durée	30 septembre au 2 décembre Relâche : 7 octobre
Horaire	Explorateur – 5 à 10 ans Vendredi de 18 h à 20 h Ado socialisation – 11 à 15 ans Vendredi 19 h 40 à 21 h 10
Inscriptions	Par notre liste de rappel sur le site à gymno.org/liste-rappel
Informations	Josée Martel 450 582-7930 (boîte vocale) gymno.org repentigny@gymno.org  Gymnolanaudiere

Il est important de vérifier que votre carte Citoyen soit valide au moment de l'inscription. Si celle-ci est échue, vous devrez multiplier le prix de l'activité inscrite par 1,75.

Un doute? Communiquez avec le Centre aquatique Jacques-Dupuis 450 470-3440



INSCRIPTION DÈS MAINTENANT!

AUTOMNE

17 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE

**UN ANNIVERSAIRE QUI
sort de l'ordinaire!**

4 ans et plus

65 \$ avec la carte Citoyen ou 114 \$ sans la carte AQF

Une heure d'activités aquatiques avec animateurs. Parcours amusant rempli de défis, jeux-surprises, accès aux tremplins et à la pataugeoire. Après la période en piscine, venez déguster votre gâteau et déballer vos cadeaux dans une salle réservée juste pour vous.

Samedi 14 h, 15 h et 16 h et certains dimanches 12 h et 13 h

Le port de la veste de flottaison individuelle (V.F.I.) et la présence d'un adulte dans l'eau sont obligatoires pour les enfants de 5 ans et moins.

**UN ANNIVERSAIRE
hyper actif!**

9 ans et plus

80 \$ avec la carte Citoyen ou 140 \$ sans la carte AQFA

Dépassez vos limites! Défis multiples. Une heure et demie d'activités libres en salle et une heure d'activités en piscine (structure gonflable) avec animateurs.

Samedi 18 h 30 (18 h 30 : salle – 20 h 15 : piscine)



Inscriptions

Présentez-vous à la réception du centre aquatique ou consultez le site Internet à repentigny.ca.

Informations

– Le gâteau, la décoration, les breuvages et la nourriture ne sont pas inclus.

 **Repentigny**
Sépanouir

AU CENTRE AQUATIQUE
JACQUES-DUPOIS

VIENS AFFRONTER NOS SORCIÈRES ET NOS VAMPIRES!

ACTIVITÉS FRISSONNANTES POUR TOUTE LA FAMILLE

DIMANCHE 30 OCTOBRE

DÉBUT DES ACTIVITÉS DÈS 14 H

La tarification régulière s'applique.

HORAIRE

14 h Bain animé avec structure gonflable (Wibit), animation, parcours

15 h 30 Prix de présence et tirage du concours « décore ta citrouille »

16 h Présentation d'un film

CONCOURS

DÉCORE TA CITROUILLE

Pour participer au concours, procurez-vous une citrouille à la réception de la piscine à compter du 10 octobre, et décorez-là de façon originale et amusante.

Les chefs-d'œuvre seront exposés dans le hall d'entrée du Centre aquatique Jacques-Dupuis (vous pouvez les déposer dès le 11 octobre)

****Ne pas faire d'entailles à votre citrouille****

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPOIS

130, rue Valmont, Repentigny J5Y 1N9 • Téléphone : 450 470-3440
centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca

 Repentigny
Sépanouir

INFO-ORGANISMES

NOM DE L'ORGANISME	PERSONNE-RESSOURCE	TÉLÉPHONE	SITE WEB
CLUB SOCIAUX			
Chevaliers de Colomb de l'assemblée curé Armand Longpré, numéro 2037 (Les)	Claude Généreux	514 260-3661	2037.conseilcdec.com
Chevaliers de Colomb de Le Gardeur - Conseil 10171 (Les)	François Huard	514 434-3194	cdec10171.com
Chevaliers de Colomb de Repentigny - Conseil 7701 (Les)	Claude Paquin	450 581-4974	repentigny.conseilcdec.com
Club Lions de Repentigny inc. (Le)	Pauline Carrier Ménard	450 582-7101	clublionsderepentigny.org
Club Lions La Seigneurie	Yvon Poirier	514 347-1899	e-clubhouse.org/sites/repentignylaseigneurie
Club optimiste de Le Gardeur (Le)	Serge Gauthier	450 585-6616	
Club optimiste de Repentigny inc.	Pierre Soumis	450 581-4290	
Club Richelieu Repentigny - Vient en aide aux enfants handicapés physiques et mentaux	Madeleine Parent	514 941-4208	richelieurepentigny.org
Club Richelieu Sud-de-Lanaudière	Marc Thompson	514 654-8169	
COMMUNAUTAIRE - AIDE À LA PERSONNE			
Al-Anon/Alateen - Groupe d'entraide pour les parents et amis de personnes alcooliques			al-anon.org/fr/
Albatros Lanaudière - Accompagnement des personnes en fin de vie et en deuil		450 966-9508	albatros-lanaudiere-73.webself.net
Alcooliques Anonymes		450 581-4011	
Amandiers (Les) - Logements adaptés avec services	Annie Lemay	450 582-9181	lesamandiers.org
Amis de la déficience intellectuelle Rive-Nord (Les)	Dominique-Hélène Roberge	450 585-3632	lesamisdeladi.org
Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF)	Intervenante de première ligne	450 756-1333 ou 1 866 414-1333, poste 221	aceflanaudiere.ca
Association de parents d'enfant trisomique - 21 Lanaudière (L')	Chantal Lamarre	450 477-4116, poste 203	apetl-1.s1.yapla.com
Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord inc. (APHPRN)	Hélène Fortin	450 654-8279	aphprn.com
Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière (APHVSL)	Anne-Marie Gagné	450 474-8268, poste 2	aphvl.business.site
Association sclérose en plaques de Lanaudière	Nancy Blouin	438 494-9900	asepl.org
Association un cœur pour tous Lanaudière inc. (L) - Assure le bien-être des personnes atteintes de maladies cardiaques			uncoeurpourtous.com
Cancer-Aide Lanaudière - Groupe d'entraide		450 654-8437	canceraidelanaudiere.com
Carrefour jeunesse-emploi L'Assomption	François Girouard	450 581-3785, poste 201	cjela.qc.ca
Centre à Nous - Le Centre de services communautaires et culturels de Repentigny	Simon Paquin	450 581-5402, poste 224	centreanous.com
Centre d'action bénévole MRC L'Assomption	Francine Hébert	450 581-5033	servicebenevole.com
Centre de prévention du suicide de Lanaudière		1 866 APPELLE (1 866 277-3553)	cps-lanaudiere.org
Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière	Jean-François Doucet	450 961-1241	aidehomme.com
Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière	Mélissa Roy	450 582-6561, poste 227	cip1.ca/autres-services
Coopérative de solidarité en soutien à domicile de la MRC L'Assomption		450 581-4621, poste 0	cooplassomption.ca
Coopérative de solidarité Havre du petit village	Isabelle Lapierre	450 721-2667	
Cuisines collectives La Joyeuse marmite	Josée Béliveau	450 581-0468	lajoyeusemarmite.com
Défi-Intégration-Développement-Accompagnement (DIDA) - Pour adulte présentant une déficience intellectuelle	Véronique Gaudet	450 704-2777	dida-integration.org
Diabète Rive-Nord	Robert Bacon	438 392-8362	diabeterivenord.org
Équijustice Lanaudière Sud - Pratique différente en matière de justice pour les mineurs	Joane Vandal	450 581-1459, poste 24	equijustice.ca

INFO-ORGANISMES

NOM DE L'ORGANISME	PERSONNE-RESSOURCE	TÉLÉPHONE	SITE WEB
Fin à la faim - Répond aux familles Lanaudaises ayant de grands besoins	Colette Doré Thibault	450 654-3871	finalafaim.org
Fondation À deux pas de la réussite	Alex Gagné	514 623-2001	adeuxpasdelareussite.org
Gamblers anonymes (groupes Repentigny et Le Gardeur)		450 582-3623	gaquebec.org
Habitat Jeunesse, Mascouche	Estelle Dionne	450 474-4938	habitatjeunesse.com
Inter-femmes inc. - Cafés-rencontres, ateliers, cours, conférences, créativité	Valérie Chrétien	450 654-9621	interfemmes.ca
La Fondation canadienne du rein (La) - Marche du rein	Martine Baller	438 814-2344	rein.ca
Lueur du phare de Lanaudière (La) - Pour l'entourage de personnes ayant un problème de santé mentale	Luc Lachapelle	450 704-3450	lueurduphare.org
Maison de la Famille « La Parenthèse » (La) - Ateliers, échanges, soutien et entraide pour les familles	Sophie Girard-Baril	450 582-2677	
Maison des Jeunes de Repentigny inc.	Angèle St-Denis	450 581-8159	mdjrepentigny.ca
Marraines coup de pouce - Soutien à domicile pour les nouvelles mamans	Maude-Émilie Auger	450 582-2677, poste 29	maisonlaparenthese.org
Milieu d'Intervention et de Thérapie en Agression Sexuelle (MITAS)	Catherine Pelletier	450 755-6755	mitas.ca
Noël pour les enfants oubliés - Présent pour Noël (Un)	Caroline Mireault	514 591-9159	presentpournoeel.org
Nourri-Source - Lanaudière - Secteur Meilleur - Groupe de soutien à l'allaitement maternel	Vicky Paraschuk	450 654-2307, poste 61290	nourrisourcelanaudiere.org
Panda de la MRC L'Assomption - Aide pour les parents d'enfant atteint d'un déficit d'attention	Éliane Goffoy	450 582-0003	tdahpanda.ca
Parrainage civique Lanaudière - Favoriser la participation sociale des personnes vivant avec une limitation permanente	Nathalie Nadeau	450 417-0922	parrainageciviquelanaudiere.ca
Pas de Deux (Le) - Fournit des logements à des personnes à faibles revenus ayant une déficience intellectuelle, un trouble envahissant du développement ou un profil similaire.	Fabien Michaud	450 559-6759	lepasdedeux.org
Phobies-Zéro - Groupe de soutien et d'entraide pour personne jeune ou adulte souffrant de troubles anxieux	Francis Poupard	450 922-5964	phobies-zero.qc.ca
Popote roulante Rive-Nord	Martyne Sauriol	438 886-4734	popoteroulanterivenord.com
Regard en Elle - Maison d'hébergement pour femmes, avec ou sans enfants, victimes de violence conjugale			regardenelle.org/index.php
Regroupement des aidants naturels du comté L'Assomption (RANCA)	Françoise Dumont	450 657-0514	sites.google.com/site/aidantsnaturelsranca
Regroupement des familles congolaises de Lanaudière (RFCL)	Serge Fimpa	514 607-9978	
Répits de Gaby (Les) - Répit aux familles ayant des enfants atteints de TED ou d'autisme	Mélicha Marciel	1 450 754-2782	repitsdegaby.com
Service d'aide à la famille immigrante MRC de L'Assomption (SAFIMA)	Natalia Davila	514 499-8077, poste 0	safima.ca
Services de crise de Lanaudière (Les)		1 800 436-0966 (ligne d'intervention)	crise.lanaudiere.net
Société Alzheimer de Lanaudière (SADL)	Pierre-Hugues Sylvestre	450 759-3057	sadl.org
Société canadienne de la sclérose en plaques, section Lanaudière	Marjolaine Guitard	450 417-3562	scleroseenplaques.ca/section/lanaudiere
Société de l'autisme région de Lanaudière	Marie-Ève Desmarais	450 759-9788, poste 4	autisme-lanaudiere.org
Société de Saint-Vincent de Paul – Conférence St-Jean Paul II	Luc-André Biron	450 654-9703, poste 2224	ssvp-mtl.org
Société de St-Vincent de Paul - Conférence Repentigny - banque alimentaire L'Essentiel	Micheline Mousseau	450 582-3388	
Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière	Diane Poirier	450 581-2159	tral.ca
Tournesol de la Rive-Nord (Le) - Groupe d'entraide en santé mentale	Richard Miron	450 657-1608	letournesoldelarivenord.com

INFO-ORGANISMES

NOM DE L'ORGANISME	PERSONNE-RESSOURCE	TÉLÉPHONE	SITE WEB
Travail de rue Repentigny - Écoute, accompagnement et référence personnalisée	Pierre Themens	514 793-5565	travailderuerepentigny.com
Uniatox point de service - Unité d'information et d'action en toxicomanie	Véronique Michel	450 968-0363	uniatox.org
Univers des mots - Acquérir de l'autonomie par la lecture, l'écriture et le calcul.	Judée Deslongchamps	438 476-3339, poste 201	univers-des-mots.ca
COMMUNAUTAIRE - DÉFENSE DES DROITS			
Association des devenus sourds et des malentendants du Québec - Secteurs des MRC de L'Assomption et des Moulins	Valérie Blondin-Demers	450 657-8500	adsmqam.org
Association des retraitées et retraités de l'éducation et autres services publics du Québec - AREQ (CSQ)	Renée Beauséjour	514 718-2820	desaffluents.areq.lacsq.org
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées section L'Assomption (AQDR)	Huguette Plouffe	450 704-2776	aqdr.org
Corporation de développement communautaire MRC L'Assomption (CDC)	Sébastien Guernon	450 313-0228	cdclassomption.org
CULTURE			
ABC Repentigny	Benoît Desjardins	450 585-3556	
Association Culturelle en Arts de Repentigny inc. (ACAR)	Thérèse Picard-Urbain	450 589-5575	
Atelier d'histoire de Repentigny (AHR)	François Longpré	514 717-4024	histoirerepentigny.com
Cercle de Fermières Repentigny	Louise Marchand Forget	450 585-1940	cfq.qc.ca/cercles/cercle-repentigny
Choeur Le Carillon (Le)	Johanne Matteau	514 659-8058	choeurlecarillon.net
Club de bridge de l'Amitié de Repentigny	Josée Lemieux	514 978-7826	
Club de bridge de Repentigny	Lionel Martel	450 589-7507	
Club de scrabble «Mots-à-mots» de Repentigny	Richard Crawshaw	450 585-0270	1peudemot.com
Club de timbres et de monnaies de Repentigny	Daniel Legal	450 654-1445	
Club d'ornithologie de la région des Moulins (CORDEM)	Guy Gibeau	514 860-6736	cordemcom.press
Club photo de Repentigny inc.	Johanne Lemay	514 805-1445	clubphotorepentigny.com
Ensemble vocal Art & Son	Ginette Lauzon	450 581-6158	
Guilde de Broderie Repentignoise	Suzanne Payment-Dumas	450 585-8135	
Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)	Danielle Dolbec	450 585-0939	sherep.com
Théâtre Côte à Côte	Sylvain Fortin	450 477-3075	theatrecoteacote.com
Université du troisième âge (UTA)	Jacques Gagné	450 654-5977	usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/asp
CULTURE - DE SERVICES			
Comité de Jumelages de Repentigny	Denyse Peltier	450 581-5733	
Fondation Robert-Lussier	Jacques Robillard	450 581-3664	
CULTURE - PROFESSIONNELS			
Association de Repentigny pour l'Avancement de la Musique (L') (ARAMusique)	Gisèle Côté	450 582-6714	aramusique.org
Diffusion Hector-Charland (Théâtre Alphonse-Desjardins)	Evelyne Chagnon	450 589-9198, poste 103	alphonse-desjardins.com
Ensemble vocal Vox Luminosa	Claudél Callender	514 267-1404	voxluminosa.ca
Théâtre Advienne que Pourra	Marjolaine Turcotte	514 795-8291	theatreagp.com
ÉVÉNEMENTS			
C'Jeune (Mon Festival)	Louis-Philippe Lemay	450 580-3077, poste 1 B/V	monfestival.ca
Excellence Repentigny			excellencerepentigny.com
Fête au Petit Village (La) (FPV)	Normand Urbain	450 585-3221	petitvillage.org
Internationaux de tennis junior du Canada (Les)			itjr.ca

INFO-ORGANISMES

NOM DE L'ORGANISME	PERSONNE-RESSOURCE	TÉLÉPHONE	SITE WEB
Société Saint-Jean-Baptiste - Section Pierre-Le Gardeur (SSJBM-PLG)	Claude Richard	450 585-5394	Facebook SSJBM Section Pierre-Le-Gardeur
LOISIRS - RÉCRÉATIF, SOCIO-ÉDUCATIF ET SCIENTIFIQUE			
Cadets 3009 Le Gardeur (Corps de)	Isabelle Drolet	450 541-0565	
Cadets de la Marine - Ligue navale de Repentigny inc.	Carol Paiement	450 841-0678	liguenaवादerepentigny.com
Club de l'âge d'or « Les Bons vivants » de Le Gardeur (Le)	Francine Millette	450 704-3587	Club de l'âge d'or les bons vivants de Le Gardeur
Club de l'âge d'or de Repentigny	Jacques Lacasse	450 585-4608	
Potagers communautaires de Repentigny (Les)	Louis-Philippe Turcot	438 978-4592	
Scouts 4 ^e Le Gardeur - Les éclaireurs Baden-Powell	Yves Boudreau	514 863-3824	Facebook 4^e 5^e Le Gardeur
Scouts de la 148 ^e Notre-Dame-des-Champs	Julie Sgariglia	514 299-5674	
Scouts de la 177 ^e Purification de Repentigny	Gaëtan Perrault	438 885-9654	177purification.wixsite.com/scout
LOISIRS - SPORT, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLEIN AIR			
3L de la Rive-Nord - Baseball	Rémi Bertrand	514 730-1466	
Académie tennis Momentum	Arnaud Jouselin	450 657-5121	tennismomentum.com
Association de basket-ball de Lanaudière - LANO	Alain Doyon	514 688-5266	lano.qc.ca
Association de pickleball de Repentigny	Danyelle Rochefort	450 582-4865	pickleballrepentigny.ca
Association de ringuette Repentigny	Geneviève Pepin		ringuetterepentigny.com
Association Hokano Mikata (A.H.M.K.)	Nancy Proulx	450 582-0096	
Association sportive familiale Le Gardeur - Multisports 18 ans et plus	Jean Lemay	450 585-8720	
Baseball Charlemagne-Le Gardeur (BCL)	Francine Cinq-Mars	514 237-2263	angelsbcl.ca
Baseball élites Lanaudière	Italo Di Peco	514 214-1903	eliteslanaudiere.com
Baseball junior élite Le Royal de Repentigny	Marc-André Ronda	514 772-0033	
Baseball Repentigny inc.	Olivier Desjardins	514 969-8644	baseball-repentigny.qc.ca
Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique	Émilie St-Jean		lanaudiereolympique.jimbo.com
Club de badminton de Repentigny	Yonel Jean-Michel	514 652-6965	clubbadmintonrepentigny.org
Club de badminton Impact junior de Repentigny	Jean Villeneuve	514 891-4652	badmintonimpact.org
Club de course Les Aspirants de Repentigny	Jean St-Pierre	450 654-5645	clubaspirantsrepentigny.com
Club de gymnastique Gymnika	Sylvain Bourgeois	450 657-1342	gymnika.com
Club de judo St-Paul l'Ermitte de Le Gardeur	Pascal Roy	450 488-4032	
Club de karaté Kebeckan de Le Gardeur	Normand Caty	514 591-9723	karatekebeckan.com
Club de karaté Shotokan de Repentigny	Jacques Foisy	514 573-2528	cksr.com
Club de natation artistique Coralline Repentigny-Lanaudière		450 654-4537	coralline.club
Club de natation Torpille		450 881-0682	clubtorpille.com
Club de patinage artistique de Le Gardeur	Sylvie Guay	438 888-1875	cpalegardeur.com
Club de patinage artistique de Repentigny	Marthe Beaudoin	450 585-7205	cparepentigny.com
Club de patinage de vitesse région Lanaudière	Julie Desrosiers	450 470-3001, poste 3477	cpvri.org
Club de plongeon Repentigny	Ludovick Ian Giguère	514 686-1177	clubplongeonrepentigny.com
Club de tennis de Repentigny	Fernande Paris	450 932-4982	tennisrepentigny.com
Club de tennis de table Tops de Repentigny	Denis Lamontagne		clubtops.ca
Club de volley-ball Les Volitives	Benoit Houle	450 932-7072	
Club d'escrime Les Seigneurs de la Rive-Nord	Gilbert Gélinas Julie Morissette	450 437-0515	seigneursrivenord.com
Club Motoneige Bon Vivant inc.	Colette Larose	450 589-3091 ou 450 589-1044	facebook.com/clubmotoneigebonvivant
Club quad Les Randonneurs	Michel Henrichon	450 588-5887	clubquadlesrandonneurs.com
Club SK8	Jessy Dessureault		clubsk8repentigny.com

INFO-ORGANISMES

NOM DE L'ORGANISME	PERSONNE-RESSOURCE	TÉLÉPHONE	SITE WEB
Club taekwondo Repentigny - Karaté coréen	Donald Faulkner	514 943-1159	tkdrepentigny.com
Football Lanaudière - Football contact	Martin Longpré	450 589-0576	rhinosfootball.ca
Frisbee Ultime Lanaudière (FUL)	Simon Perreault	450 704-7475	ful.ca
GymnO Lanaudière	Josée Martel ou Jessica Burn Martel	450 582-7930	gymno.org
Ligue amicale de balle lente de Le Gardeur	Marcel Beauparlant	450 585-7603	labml.fr.gd
Ligue de hockey mineur de Repentigny	Stéphane Brien	450 585-2400	hockeyrepentigny.qc.ca
Olympiques spéciaux Québec	Geneviève Audet	418 934-3442	olympiquesspeciauxquebec.ca
Organisation de hockey mineur C.L.L.	Sylvie Aubé	450 585-7747	hockey-cll.org
Organisation de hockey mineur féminin de Lanaudière (HMFL)	Roger Chouinard	514 712-8025	organisationhmfl.com
Pétan-cœurs de Repentigny (Les)	Lucie Rivest	450 581-4358	
Pionniers de Lanaudière	Tony Maiorano	450 750-3108	pionnierslanaudiere.org
Softball Repentigny - Balle molle mineure	François Martel	514 241-6540	
Union Lanaudière Sud (soccer)	Kevin Mendes Duarte	450 581-3604, poste 6102	socceruls.com
PARTENAIRES			
Centre communautaire Laurent-Venne	Chrystelle St-Pierre	450 657-4877	centrecommunautairerepentigny.ca
Centre récréatif de Repentigny	Louise Généreux	450 657-8988	centrerecreatifrepentigny.com
Complexe sportif Gilles-Tremblay	Anick Carniel	450 585-1661	gymrepentigny.ca
Société de développement récréotouristique de Repentigny (SDRR)	Michel Beaugard	450 841-3264	recreatourismerepentigny.com
SERVICE DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE			
Association des pompiers auxiliaires de Lanaudière	Jean-Marc Picotte	450 470-3001, poste 3742	
Escadrille nautique Lanaudière	Jean-Marc Picotte	450 470-3001, poste 3742	
Garde côtière	Jean-Marc Picotte	450 470-3001, poste 3742	

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

CLASSEMENT DES COURS SELON L'INTENSITÉ

♥ LÉGÈRE ♥♥ MODÉRÉE ♥♥♥ ÉLEVÉE

PROFITEZ
D'UN RABAIS
DE 10 \$
POUR TOUTE ACTIVITÉ
SUPPLÉMENTAIRE.

COURS 18 ANS ET PLUS

FLEXI-FORME *NOUVEAUTÉ*

♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Vendredi (14 sem.) 11 h à 11 h 55

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

♥♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Lundi (14 sem.) 18 h 30 à 19 h 25
Mercredi (14 sem.) 18 h 30 à 19 h 25

PICKLEBALL RÉCRÉATIF

♥♥♥♥ (Durée: 115 minutes)
CC: 84 \$* SCC: 101,50 \$*
DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE
Mardi (14 sem.) 10 h 30 à 12 h 25
Mercredi (14 sem.) 10 h 30 à 12 h 25

VOLLEY-BALL

♥♥♥♥♥ (Durée: 175 minutes)
CC: 126 \$* SCC: 143,50 \$*
INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ
Mardi (14 sem.) 19 h à 21 h 55
INTERMÉDIAIRE
Jeudi (14 sem.) 19 h à 21 h 55

« CROSS TRAINING »

♥♥♥♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Lundi (14 sem.) 19 h 30 à 20 h 25
Mercredi (14 sem.) 19 h 30 à 20 h 25

LIGUE BASKET-BALL ADULTE

♥♥♥♥ (Durée: 175 minutes)
Lundi 19 h 30 à 22 h 25
Pour inscription contactez:
Vincent à vrivest@groupepmlc.com

COURS 50 ANS ET PLUS

REMISE EN FORME

♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Vendredi (12 sem.) 10 h à 10 h 55

CŒUR D'OR

♥♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Lundi (14 sem.) 9 h 30 à 10 h 25
Mercredi (14 sem.) 9 h 30 à 10 h 25

PLAISIR DE BOUGER

♥♥ (Durée: 55 minutes)
CC: 105 \$* SCC: 122,50 \$*
Lundi (14 sem.) 10 h 30 à 11 h 25
Mercredi (14 sem.) 10 h 30 à 11 h 25

BADMINTON RÉCRÉATIF

♥♥♥♥♥ (Durée: 115 minutes)
CC: 84 \$* SCC: 101,50 \$*
Lundi (14 sem.) 10 h 30 à 12 h 25
Vendredi (14 sem.) 10 h 30 à 12 h 25

Début des activités: lundi 12 septembre
au 16 décembre 2022

Inscriptions à compter du lundi 29 août
durant les heures régulières d'ouverture
(selon les places disponibles après les pré-inscriptions).

Les plages horaires des activités dirigées peuvent
varier en fonction de la tenue d'événements sportifs
et des réservations. Dans certains cas particuliers,
le Complexe sportif Gilles-Tremblay se réserve le droit
d'annuler une ou plusieurs activités.

COURS DE GOLF

CC: 180 \$*
SCC: 198 \$*



DÉBUTANT • DÉBUTANT-AVANCÉ • INTERMÉDIAIRE
(6 SEMAINES)

LES LUNDIS 7 novembre au 12 décembre

DÉBUTANT	19 h à 19 h 55
DÉBUTANT-AVANCÉ	20 h à 20 h 55
INTERMÉDIAIRE	18 h à 18 h 55

LES MERCREDIS 9 novembre au 14 décembre

DÉBUTANT	18 h à 18 h 55
DÉBUTANT-AVANCÉ	19 h à 19 h 55
INTERMÉDIAIRE	20 h à 20 h 55

LES JEUDIS 10 novembre au 15 décembre

DÉBUTANT-AVANCÉ 50 ANS ET PLUS	10 h 30 à 11 h 25
INTERMÉDIAIRE 50 ANS ET PLUS	11 h 30 à 12 h 25

ACTIVITÉS LIBRES

PICKLEBALL • BADMINTON • GOLF

Consultez le site Web pour les modalités de réservation.
Quelques terrains disponibles pour des réservations
à long terme (10 semaines minimum).

Informez-vous à l'accueil au 450 585-1661

Pour profiter de tarifs avantageux, procurez-vous la CARTE CITOYEN
émise par la Ville de Repentigny.

Coûts: CC: avec la carte Citoyen - SCC: sans la carte Citoyen
La TPS et la TVQ sont incluses dans les prix.

Seuls les paiements par carte de débit ou de crédit seront acceptés.

* Prix par session pour un cours.



223, rue Jacques-Plante, Repentigny J5Y 0B4 • Téléphone: 450 585-1661
Télécopieur: 450 585-6321 • Courriel: info@complexesportifrepentigny.ca
Consultez la programmation disponible sur le site suivant:
complexesportifrepentigny.ca

OFFREZ UNE FÊTE INOUBLIABLE À VOTRE ENFANT!

Pour les Actifs



160 \$ / JUSQU'À 20 ENFANTS

SOCCER

Super terrain synthétique intérieur pour les plus actifs
1 h d'activité | 1 ½ h en salle



180 \$ / JUSQU'À 12 ENFANTS

TENNIS

Nos instructeurs t'accompagnent dans le plaisir
1 h d'activité | 2 h en salle



410 \$ / JUSQU'À 16 ENFANTS-ADULTES

BULLES DE SOCCER

Découvrez une activité trippante avec musique et animateur
1 h d'activité | 1 ½ h en salle



285 \$ / JUSQU'À 15 ENFANTS

AMUSE-TOI

1 jeu gonflable et plusieurs jeux amusants pour des enfants trippants
3 h d'activité en salle



340 \$ / JUSQU'À 20 ENFANTS

MÉGA JEUX GONFLABLES

Montez, sautez, glissez dans l'immensité de 2 jeux
3 h d'activité en salle

Pour les Créatifs et Scientifiques



280 \$ / JUSQU'À 6 ENFANTS

CRÉE TON CHEF-D'OEUVRE

Peinture sur céramique personnalisée, les enfants quittent avec leur création
2 ½ h d'activité | 1 h en salle



280 \$ / JUSQU'À 15 ENFANTS

CLUB DES DÉBROUILLARDS

Expériences scientifiques surprenantes avec animateur
1 h d'activité | 2 h en salle



220 \$ / JUSQU'À 10 ENFANTS

100 % GLUE

Fabrication de 3 expériences gluantes
1 h d'activité | 2 h en salle

Pour les Curieux



150 \$ / JUSQU'À 6 ENFANTS

AGENT SECRET

Partez en mission afin de résoudre des énigmes
1 h d'activité | 2 h en salle



250 \$ / JUSQU'À 10 ENFANTS

ÉDUCAZOO

Pour les passionnés d'animaux, vous pourrez même les toucher
1 h d'activité | 2 h en salle

 Cadeau offert au fêté pour certains forfaits

- Les prix sont sujets à changement sans préavis
- Un dépôt de 100 \$ sera demandé lors de la réservation
- Taxes en sus



CENTRE RÉCRÉATIF DE REPENTIGNY

450 657-8988

centrerecreatifrepentigny.com



SECTION DES ANNONCEURS

Encouragez l'achat local!



PORTES OUVERTES

Programme sport-études
esfelixleclerc.com



INSCRIPTIONS MINIBASKET ET ESSAYAGE VÊTEMENTS

30 août, 1^{er}, 7 et
8 septembre
18h à 20h

ÉQUIPES COMPÉTITIVES

Équipes de filles et
équipes de garçons
8 à 12 ans

Minibasket-ball

Offert par l'Association de basket-ball de Lanaudière (LANO)

Clientèle	3 à 13 ans
Horaire	Ligue de minibasket <ul style="list-style-type: none">• Bébé-Basket (parent - enfant): 3-4 ans - Dimanche de 9h à 9h45• Petit-basket: 4-5 ans - Dimanche de 9h à 9h45• Pré-novice: 6-7 ans - Dimanche de 9h à 10h• Novice: 8-9 ans - Dimanche de 10h à 11h30• Mini: 10-11 ans - Dimanche de 10h30 à 12h30• Atome: 12-13 ans - Dimanche de 10h30 à 12h30• Novice compétitif: 8-9 ans - 1 soir/semaine et le dimanche de 10h à 11h30 en plus de 2 à 4 tournois et matchs hors-concours• Minicompétitif: 10 à 12 ans - 1 soir/semaine et le dimanche de 10h30 à 12h30 en plus de 2 à 4 tournois et matchs hors-concours
Début	Session automne: 11 septembre
Lieu	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Coûts	<ul style="list-style-type: none">• 3-4 ans: 185\$/session ou 280\$ pour 2 sessions• 4-5 ans: 185\$/session ou 280\$ pour 2 sessions• 6-7 ans: 200\$/session ou 300\$ pour 2 sessions• 8-9 ans: 215\$/session ou 330\$ pour 2 sessions• 10-11 ans: 230\$/session ou 360\$ pour 2 sessions• 12-13 ans: 230\$/session ou 360\$ pour 2 sessions• Novice compétitif: prix à confirmer pour 2 sessions• Minicompétitif masculin: prix à confirmer pour 2 sessions• Minicompétitif féminin: prix à confirmer pour 2 sessions <p>* Les frais d'inscription incluent la camisole et le short.</p> <p>* Les frais d'admission de 20\$ au Complexe sportif Gilles-Tremblay sont inclus dans les frais d'inscription.</p> <p>* Frais supplémentaires de 10\$ pour les non-résidents de Repentigny.</p> <p>* Les prix sont sujets à changements selon les directives du gouvernement.</p>
Paiement	Argent comptant ou carte de crédit
Inscriptions et essayage vêtements	Les 30 août, 1 ^{er} , 7, et 8 septembre, de 18h à 20h, au Complexe sportif Gilles-Tremblay ou en ligne à l'adresse suivante: info@lano.qc.ca



Renseignements: 514 688-LANO (5266) • info@lano.qc.ca • lano.qc.ca

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
UNIVERS
des **MOTS**

FRANÇAIS

Écrire avec moins de fautes

FRANCISATION

Pour les personnes immigrantes

TENS

Aide pour le test d'équivalence
de niveau secondaire 5

INFORMATIQUE

Apprendre les bases

**Venez apprendre en petit groupe
dans une ambiance amicale**

**Votre organisme
d'alphabétisation dans
la MRC de L'Assomption**

**Inscription automne-hiver
438 476-3339**



Vous aimeriez transmettre vos connaissances?
Notre organisme cherche des bénévoles!

univers-des-mots.ca

**AU SERVICE DES ORGANISMES ET
ENTREPRISES D'ICI DEPUIS PLUS DE 35 ANS!**

G5
COMMUNICATIONS

FIABILITÉ, EXPÉRIENCE, RÉSULTATS!

**450 654-4075
G5COMMUNICATIONS.COM**

G5
COMMUNICATIONS



JAZZ FUNKY

CONTEMPORAIN

HIP-HOP

**INITIATION
À LA DANSE**

dès l'âge de 3 ans

JAZZ

**DANSE
CREATIVE**

HIP-HOP JAZZ

**CAMPS DE JOUR
SAISON ESTIVALE**

BALLET CLASSIQUE

**COURS D'ESSAI
GRATUIT**

École de danse



Josette Picard inc.



Depuis 1989



ecolededansejosettepicard.com

380, boul. Larochelle, local 112, Repentigny | 450 657-3708 • 450 654-9399



Isabelle Savoie

ÉCOLE DES ARTS
DE LA SCÈNE

**ON FORME
DES CHAMPIONS!**

Service
personnalisé
avec des
professeurs
dynamiques
et certifiés

Auditions
pour troupe et
groupe compétition
le 7 septembre
Informez-vous!

**INSCRIPTIONS
EN LIGNE**

COURS OFFERTS À TOUS

Ballet classique et pointes • Danse créative 3-4 ans
Jazz contemporain • Hip-hop • Cheerleading dansé
Break dance • Claquette • Bachata • Troupe
Groupe compétition • Ensemble multidisciplinaire
(ballet - jazz hip-hop - claquette)

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Début des cours, le dimanche 11 septembre

HONNEURS 2022

VIEW DANCE

Mention High Gold dans plusieurs styles
Jazz contemporain,
meilleure note de sa catégorie

I DANCE

1^{re} place en Jazz contemporain

Isabelle Savoie, directrice,
diplômée de l'UQAM,
de l'Université York et
des Grands Ballets Canadiens



REPENTIGNY
333, boul. Lacombe
Bureau 204
450 581-0566

LAVALTRIE
965, rue Notre-Dame
514 839-4555

coursdedansrepentigny.com

KARATÉ TRADITIONNEL SHOTOKAN

SE DÉVELOPPER TANT AU NIVEAU PHYSIQUE
QUE MENTAL TOUT EN APPRENANT
À SE DÉFENDRE



Pour le formulaire d'inscription, veuillez consulter notre site Internet cksr.com

- MINININJA
- DÉBUTANT
- INTERMÉDIAIRE
- AVANCÉ
- ÉLITE
- COMPÉTITION

- Senseis reconnus par la Japan karaté shoto federation
- Membre de Karaté Québec
- Accrédité par la Ville de Repentigny
- Organisme à but non lucratif

**SESSION AUTOMNE
DU 25 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE**

1 à 3 cours par semaine au choix

Information

cksr.com



STUDIO
DANSE
MAUDE LÉBOULAIRE

SESSION AUTOMNE 2022

DÈS LE 10 SEPTEMBRE
CLASSES D'ESSAI GRATUITES

COURS OFFERTS

à partir de 2 ans

COURS POUR ENFANTS, JAZZ,
BALLET, CONTEMPORAIN, HIP-HOP,
TROUPES DE COMPÉTITION
ET PLUS ENCORE!

**DIMANCHE
21 AOÛT**

**DU 22 AU
25 AOÛT**

**À PARTIR
DU 29 AOÛT**

**AUDITIONS DES TROUPES
DE COMPÉTITION**

PRÉ-INSCRIPTIONS EN LIGNE
PRIORITÉ AUX ANCIENS ÉLÈVES

INSCRIPTIONS EN LIGNE
OUVERTES À TOUS

250, RUE JACQUES-PLANTE, REPENTIGNY, LOCAL 202
Situé tout près de l'école Félix-Leclerc

STUDIODML.COM | INFO@STUDIODML.COM

Une maison de la famille c'est quoi...



Et tellement plus!



Un lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges et de formations diverses pour vous outiller dans votre rôle parental.

- Activités parents-enfants
- Halte-garderie
- Prêt de jouets et friperie
- Activités pour parents seulement
- Activités pour enfants
- Préparation à l'accouchement
- Soutien postnatal



Nous sommes là pour vous soutenir vous et vos enfants dans cette grande aventure qu'est d'être parent.

222, boul. Notre-Dame-des-Champs
Repentigny, QC, J6A 3B5
Tél. 450 582 2677



Maison La Parenthèse



Marraines Coup de Pouce



Répit pour les parents de bébés âgés entre 0 et 12 mois



OH JANG TAEKWONDO

PROGRAMME LOISIR

PRÉPARER NOS JEUNES POUR L'AVENIR
FORMER NOS CHAMPIONS DE DEMAIN

ohjangtaekwondo.com

NOS COURS COMPRENNENT:

Combat Mise en forme Fitness

ET VOUS DÉVELOPPEREZ:

de la discipline de la sécurité
du respect le sens de l'honneur
de la coordination du courage
de la confiance



EN ROUTE VERS LA CEINTURE NOIRE



514 717-6075



1111, boul. Basile-Routhier
Repentigny, QC, J5Y 4C8

À PARTIR DE 5 ANS



Découvrez nos programmes
avant-gardistes
en plein air.



ÊTRE BIEN,
ACTIF.

Inscription
en tout temps!

**ESSAI
GRATUIT!**

Session automne

Du 12 septembre
au 18 décembre

Parc de l'Île-Label

Communiquez avec nous!

450 591-0530

info.repentigny@cardiopleinair.ca

Inscription en ligne

cardiopleinair.ca

On vous accompagne

- VERS DES MÉTIERS D'AVENIR
- EXPLORATION D'ENTREPRISES
- PROJETS DE FORMATION
- NOUVELLES RÉALITÉS DU MARCHÉ DU TRAVAIL
- BILAN PERSONNEL/PROFESSIONNEL

On vous explique comment

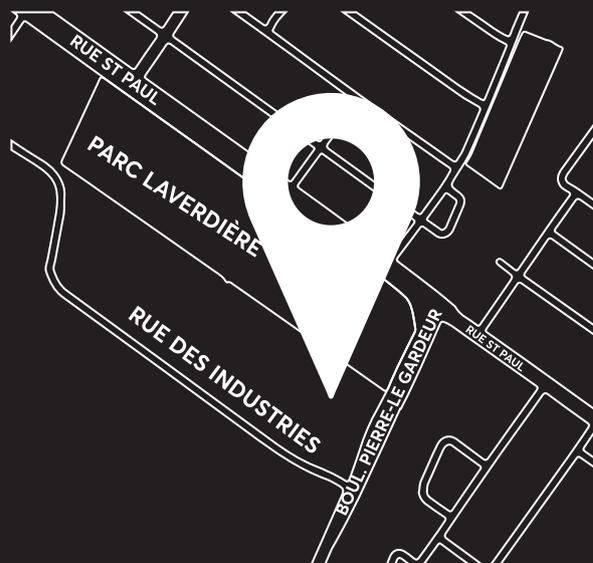
- TROUVER L'EMPLOI IDÉAL ET LE MAINTENIR
- COMMUNIQUER EFFICACEMENT
- RÉDIGER UN CV QUI SE DÉMARQUE
- ACQUÉRIR ET METTRE À JOUR VOS CONNAISSANCES
- CONCILIER TRAVAIL-FAMILLE

 **Allié des femmes en action**
Centre d'intégration
professionnelle de Lanaudière

450 582-6561 / CIPL.CA

EDB
LENTREPOTDUBASEBALL.COM

BOUTIQUE SPÉCIALISÉE
100 % BASEBALL ET SOFTBALL



JANVIER 2023

171, BOUL. PIERRE-LE GARDEUR
(À DEUX PAS DU PARC LAVERDIÈRE)

ON DÉMÉNAGE!

NOUVEAU BÂTIMENT SUR MESURE

PROGRAMMES HIVERNAUX À VENIR:

ACADÉMIE ON FIELD BASEBALL ET FASTPITCH
MINIBASEBALL FUTURES STARS
ENCADREMENT PRIVÉ ET SEMI-PRIVÉ
CAMP D'ENTRAÎNEMENT POUR LES ÉQUIPES
ESTIVALES DE LA LIGUE DE DÉVELOPPEMENT
ON FIELD

LOCATION POUR ÉQUIPE ET GROUPE

CENTRE DE BASEBALL ET SOFTBALL COMPLET POUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET SPÉCIFIQUE POUR LES AMATEURS JUSQU'AUX JOUEURS DE NIVEAU PROFESSIONNEL

Cancer-Aide Lanaudière

*Pour les personnes atteintes
de cancer et pour leurs proches*

Être écouté, exprimer ses émotions,
gérer le stress, échanger sur son vécu,
aider à trouver des ressources, créer un réseau.

Pour plus d'informations

canceraidelanaudiere@outlook.com

450 756-0869

Apprendre la musique en s'amusant!

Cours privés (pour tous âges) :

Chant • Guitare • Piano

Violon • Batterie

- Éveil musical (4 à 6 ans) •
- Plusieurs spectacles chaque année •



École de musique

Cennick St-Jean

327, boul. Lacombe, Repentigny

450 654-9993

musiqueasj.com

Depuis 2001!



Vous n'êtes pas seul

211qc.ca 2-1-1



Vous n'êtes pas seul

211qc.ca 2-1-1



Vous n'êtes pas seul

211qc.ca 2-1-1

LE CARREFOUR INFORMATIONNEL ET SOCIAL

Vous vivez une problématique difficile?

Vous n'êtes pas seul!



Le Carrefour est un service d'info-référence et d'accompagnement personnalisé qui peut vous aider et vous accompagner pour trouver la bonne ressource communautaire près de chez vous.

APPELEZ-NOUS OU VENEZ NOUS RENCONTRER.



UN GUICHET PHYSIQUE
COMPLÉMENTAIRE
DU SERVICE 211.
SERVICE GRATUIT ET
CONFIDENTIEL.



CENTRE À NOUS
Carrefour informationnel et social

Nous sommes situés au Centre À Nous et nous desservons les 5 villes de la MRC de L'Assomption.

50, rue Thouin, Repentigny
450 581-5402, poste 227 • carrefour@centreanous.org



Avec la participation financière de :



PROJET D'AGRANDISSEMENT OUVERTURE AUTOMNE 2022

Le Centre à Nous va devenir le **plus important** centre communautaire au Canada!

Un nouveau pavillon sera annexé aux locaux existants (depuis 1988)

Un projet d'économie sociale **unique en son genre** au Québec et la ressource communautaire par excellence dans la MRC de L'Assomption

7 salles de location disponibles dès maintenant!



Esquisse : CARGOarchitecture

50, rue Thouin, Repentigny (Québec) J6A 4J4
450 581-5402 • centreanous.com



TOUJOURS PLUS HAUT
AVEC FORCE ET SAGESSE



- Karaté – Kick boxing
- Méditation – Souplesse
- Musculation – Cardio

**Service personnalisé
pour votre bien-être**



JOSÉE PATENAUDE, éducatrice physique, PNCE 3, depuis 1984

866, RUE NOTRE-DAME, Repentigny | 514 238-9721

 [koyamakaraterепentigny](https://www.facebook.com/koyamakaraterепentigny) | koyama.qc.ca

INSCRIPTION SCOUTISME

4^e Le Gardeur
5^e Précieux-Sang

450 312-1216

4elegardeur.org



**VENEZ L'ESSAYER
GRATUITEMENT!**



**50, rue Thouin, local 108
Repentigny (Québec) J6A 4J4**

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE À TITRE DE BÉNÉVOLE

La mission du Centre d'action bénévole MRC de L'Assomption est de promouvoir et développer l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine en favorisant un espace d'engagement bénévole autour des enjeux socio-communautaire-humanitaire qui concernent la population de notre territoire, la MRC de L'Assomption.

NOS ACTIVITÉS PERMETTENT DE BRISER L'ISOLEMENT ET FAVORISENT L'AUTONOMIE DES AÎNÉS :

- Accompagnement-transport : pour rendez-vous médicaux, socio-juridiques et autres
- Atelier café-tricot
- Atelier de peinture
- Atelier Journal créatif
- Atelier Internet
- Centre communautaire pour personnes âgées (dîners communautaires)
- Gymnastique cognitive
- Gymnastique douce
- Musicothérapie (chorale)
- Programme d'aide aux effets scolaires : remise de fournitures scolaires aux élèves du préscolaire et du primaire de familles à faible revenu
- Service d'aide en impôts : permettre aux personnes et familles à faible revenu admissibles de faire remplir leurs déclarations de revenus
- Visites d'amitié et téléphones d'amitié

**Pour toutes informations complémentaires vous pouvez nous joindre au
450 581-5033**

**Les heures d'ouverture de nos bureaux sont :
Lundi au jeudi, de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 8 h à 13 h**



Gymnastique

Enfant de 2 à 15 ans

Secteur éducatif

Pour l'apprentissage ou la pratique de la gymnastique dans un contexte amusant et sécuritaire.

Minigym (garçon et fille)

- Minigym **2-3 ans** (parent/enfant)
- Minigym **3 à 5 ans**
- Programme pour garderie **3 à 5 ans**

Gymnastique sur appareils

- Gymnastique - Fille **5 à 12 ans**
- Gymnastique - Garçon **5 à 12 ans**
- Gym acrobatique - Fille **13 à 15 ans**

Cheerleading

Enfant de 6 ans et + et adulte

Concentration en cheerleading

École secondaire Félix-Leclerc, Repentigny

Initiation

- Éducatif **6 à 9 ans** et **10 à 14 ans**

Équipe compétitive

- **8 à 18 ans**
- Niveaux 1 à 7
- Mom et Dad **18 ans et +**



AUDITION : Pour certaines catégories, une audition de classement est requise. Tous les détails sont disponibles sur notre site Internet.

450 657-1342

Nos activités ont lieu au
Complexe sportif Gilles-Tremblay
223, rue Jacques-Plante, Repentigny, sortie 106 / autoroute 40

Plus de détails (horaire, coûts et inscriptions) sur...
gymnika.com





Cadets de la Ligue Navale
9 à 12 ans

- ◆ VOYAGE
- ◆ MATELOTAGE
- ◆ VIE DE GROUPE
- ◆ CAMPS D'ÉTÉ ET D'HIVER

Cadets de la Marine
12 à 18 ans

- ◆ ÉCHANGES INTERNATIONAUX
- ◆ ACTIVITÉS NAUTIQUES
- ◆ CAMP D'ÉTÉ
- ◆ BIATHLON
- ◆ MUSIQUE
- ◆ VOYAGE

Pour informations : 450 581-3700 ou liguenaavederepentigny.com



CENTRE RÉCRÉATIF DE REPENTIGNY

ÉVÉNEMENTS ANNUELS

FORFAITS FÊTES D'ENFANTS

LOCATION DE SALLES

TERRAIN DE SOCCER INTÉRIEUR

TERRAINS DE TENNIS INTÉRIEURS

LÀ OÙ TOUT EST DIFFÉRENT.

450 657-8988

740, rue Pontbriand, Repentigny | centrerecreatifrepentigny.com

ESPACE FITNESS

COURS DE GROUPE EN SALLE COURS VIRTUELS EN DIRECT SUR ZOOM

Zumba® | Cardio Musculation | Bootcamp | Pilates
Essentrics® | PiYo® | Cardio-Boxe | Strong Nation®
Tabata L.I.I.T | Tonus&Abdos | Pound® | Yoga
Fit&Flow | et bien plus encore!

*Pas envie d'être entassé
dans vos cours en salle?
Distanciation toujours offerte!*

*S'entraîner en groupe avec une équipe chaleureuse où
Le PLAISIR, le SOUTIEN et la MOTIVATION sont au rendez-vous!*

La session d'automne débute le 12 septembre

Autres services offerts : Coaching nutrition **MON POIDS SANTÉ** et entraînements virtuels préenregistrés

MARCHE NORDIQUE

*Entraînement complet semi personnalisé en petits groupes
Bienvenue à tous | Plaisir garanti*

*Des entraînements dynamiques,
sécuritaires et efficaces offerts au*
• Parc de l'Île-Lebel
• Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies



**Brûlez 40 % plus de calories
que la marche régulière!**

**Tonifiez et raffermissez jusqu'à 90 %
de tous les muscles de votre corps
avec l'utilisation des bâtons!**

514 386-2280

espacefitness.ca

COURS DE THÉÂTRE

enfants-ados-adultes

Repentigny

Session d'automne 2022



Cours réguliers

3 - 6 ans (préscolaire)

Lundi de 18 h 30 à 19 h 15

6 - 8 ans (1^{re} et 2^e année)

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Dimanche de 9 h à 10 h

8 - 10 ans (3^e et 4^e année)

Mercredi de 19 h 45 à 20 h 45

10 - 13 ans (5^e, 6^e et sec I)

Lundi de 19 h 30 à 20 h 45

10 - 14 ans (5^e, 6^e, sec I et II)

Dimanche de 10 h 15 à 11 h 30

Cours spécialisés

Théâtre musical 10 - 16 ans

Mardi de 19 h à 20 h 30

Improvisation 10 - 14 ans

Mercredi de 19 h à 20 h 15



(Rabais de 60 \$ pour le 2^e enfant!)

théâtre
CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

theatrecoteacote.com

450 477-3075

info@theatrecoteacote.com

E

ESPACE

CULTUREL
DE REPENTIGNY



© Joëlle Simard-Lapointe



© Yoan Sun Dubord



© Annie Garofano



© Joëlle Simard-Lapointe



© Bertrand Exierier



Les journées
de la culture

30 septembre, 1^{er} et 2 octobre

Laissez-vous surprendre par la programmation d'automne 2022!

- Projections à ciel ouvert
- Spectacles extérieurs gratuits
- Diffusions en salles
- Rencontres d'auteurs
- Circuits patrimoniaux
- Ateliers de création
- Expositions

Programmation complète :
espaceculturel.repentigny.ca

