

GUIDE

D'ACTIVITÉS

LOISIR • SPORT



AUTOMNE 2024

repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir



Cet automne, lancez-vous un nouveau défi!

Alors que les vacances estivales s'achèvent et que la fraîcheur automnale s'installe, cette période de l'année est propice à de nouveaux défis, notamment celui de prendre soin de soi.

Pourquoi ne pas envisager de débiter une nouvelle activité physique pour améliorer votre condition, maintenir votre forme actuelle, ou tout simplement vous offrir un moment de bonheur à travers un loisir qui vous passionne?

Vous n'aurez guère besoin de chercher longtemps comment vous y prendre, car la programmation de l'édition d'automne du Guide d'activités Loisir-Sport est désormais disponible!

Vous y découvrirez une vaste gamme d'activités attrayantes, allant des disciplines aquatiques et culturelles aux activités récréatives et sportives, à pratiquer seul ou en groupe.

Bouger chaque jour peut grandement contribuer à l'amélioration de votre santé et de votre bien-être, tant physique que mental. Quelles que soient vos aspirations, l'essentiel est de cultiver un style de vie équilibré!

Cet automne, relevons ensemble le défi d'adopter de saines habitudes de vie grâce aux nombreuses initiatives proposées par la Ville et ses partenaires.

Nous vous invitons donc à parcourir ce guide et à consulter le site Web pour découvrir une variété d'activités à apprécier en famille, entre amis ou en solo.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente saison!

Nicolas Dufour
Maire de Repentigny

Joubert Simon
Conseiller municipal
Président de la Commission saines
habitudes de vie, sport et parcs

Table des matières

Carte citoyen et carte d'accompagnement loisir (cal).....	3
Activités aquatiques	4
Activités culturelles et éducatives.....	34
Activités récréatives et communautaires	42
Activités physiques et sportives	46
Congés scolaires	57
Conférences.....	59
Répertoire – Information pour inscriptions	65
Répertoire des installations loisir et sport.....	65
Publicités.....	69

Guide d'activités Loisir et Sport publié par le Service de la vie citoyenne

Coordination : Nathalie L'Espérance, lesperancen@repentigny.ca et Marie-Ève Tremblay, tremblay.marie-eve@repentigny.ca

Conception graphique : Kapa communications, kapacom.com

Espaces publicitaires : Agence G5 Communications, lbourget@g5communications.com

Le Guide d'activités Loisir et Sport est accessible sur le site Web à **repentigny.ca**

Ce document a été conçu pour une consultation en ligne. Seule la Ville de Repentigny détient les droits d'utilisation des illustrations présentées dans celui-ci. Par conséquent, toute reproduction de son contenu est interdite.

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le seul but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination. Les tarifs pourraient être sujets à changement.



Carte Citoyen

Gratuite

Lors de votre adhésion ou à compter de votre prochain renouvellement, vous pourrez obtenir gratuitement votre carte Citoyen afin de bénéficier des avantages suivants :

- Accès au prêt de livre aux bibliothèques et au laboratoire informatique;
- Accès aux activités gratuites de la bibliothèque telles qu'initiation à la recherche, animation (spectacle, heure du conte, conférence, etc.);
- Tarif réduit ou gratuité lors des séances d'activités libres (piscine intérieure et piscines extérieures);
- Tarif réduit pour tous les cours offerts au Centre aquatique Jacques-Dupuis et pour les activités du Complexe sportif Gilles-Tremblay et du Centre communautaire Laurent-Venne.

Vous pouvez vous procurer la carte Citoyen aux endroits suivants :

- Bibliothèque Edmond-Archambault
- Bibliothèque Robert-Lussier
- Centre aquatique Jacques-Dupuis
- Hôtel de ville

POUR UNE PREMIÈRE CARTE
En personne afin de vous identifier

POUR UN RENOUVELLEMENT
En personne ou en ligne

PIÈCES JUSTIFICATIVES

- Photo de chaque personne (elle peut être prise sur place).
- Preuve de résidence pour toutes les personnes âgées de 18 ans et plus (permis de conduire, compte de services publics, etc.).

Compte Loisir

N'oubliez pas la création de votre compte Loisir qui vous permet de renouveler votre carte Citoyen pour vous inscrire aux activités qui sont offertes par la Ville (aquatique, camps de jour, bibliothèque, etc.).

C'est à cet endroit que se trouvent vos coordonnées, vos factures, vos paiements, vos relevés fiscaux, vos abonnements, le dossier santé de votre famille, etc. Votre dossier loisir complet pour faciliter l'accès à vos renseignements.



Carte accompagnement loisir (CAL)

La Carte accompagnement, émise par L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne vivant avec un handicap dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires.

Vous pouvez consulter le site **carteloisir.ca** pour plus de détails.

Activités aquatiques



Table des matières

Activités aquatiques	
Dates d'inscriptions aux activités.....	5
Préparez-vous avant les journées d'inscription ...	6
S'inscrire à une activité.....	7
Nager pour la vie.....	8-9
Programme Nager pour la vie	
cours avec parent.....	10
cours sans parent.....	13
Programmes de formation de moniteur de natation et de sauvetage	22
Programme Nager pour la vie adulte.....	25

Activités aquatiques	
Cours de conditionnement physique en piscine	26
Cours de natation - 55 ans et plus	30
Cours de conditionnement physique en salle	30
Fête pour enfants et adolescents.....	31
Journées pédagogiques	31
Organismes aquatiques.....	32
Baignade libre - horaire des bains	33



DATES D'INSCRIPTIONS **AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES** **AUTOMNE**

Pour la programmation
55 ans et plus, résidents

À partir du
lundi 19 août, 8 h 30
Web et en personne

Pour la formation de moniteur de
natation et de sauvetage
Pour tous

En vigueur
dès maintenant!
Web et en personne

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins Général et Sauveteur National
- Moniteur de natation
- Moniteur en sauvetage

Pour les résidents

mercredi 21 août, 19h (Web)
jeudi 22 août, 8 h 30
(En personne)

Soutien technique à partir de 18 h
en composant le 450 470-3030

Pour tous

À partir du
mardi 27 août, 8 h 30
Web et en personne

POLITIQUE D'ANNULATION POUR LES ACTIVITÉS ET LES COURS (Activités des organismes exclues)

Annulation par la **Ville de Repentigny**

Les frais d'inscription pour les activités offertes ne sont pas remboursables, sauf si l'activité est annulée ou modifiée par la Ville et dans ce cas, les frais d'inscription seront remboursables à 100 %.

Raisons médicales

Les frais d'inscription seront remboursables pour des raisons médicales seulement. Remplir le formulaire de demande d'annulation. Joindre l'attestation au Centre aquatique Jacques-Dupuis dans les dix (10) jours ouvrables suivant la date de l'attestation. Si la demande d'annulation a été autorisée, les frais d'inscription seront remboursables 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 Service de la vie citoyenne. Elle peut être transférable aux membres de la famille (immédiate) et demeure valide pour un an à partir de la date d'émission.

Soyez préparés

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Étapes à faire maximum 48 heures avant l'inscription:



Créez votre COMPTE LOISIR (si ce n'est pas déjà fait);



Retracez votre mot de passe (recréez-en un en cas d'oubli);



Validez votre carte Citoyen pour obtenir le tarif réduit;



Notez les codes des activités qui vous intéressent;



IMPORTANT

Assurez-vous de connaître votre niveau de natation ou celui de votre enfant en consultant le carnet de progression.*




***Si vous n'avez pas de carnet, référez-vous aux tableaux de classification sur le site Web ou appelez le 450 470-3440 pour avoir du soutien.**



S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

ATTENTION:

- **N'utilisez pas les fonctions « précédent » et « suivant » du navigateur.**
- **Ouvrir un seul navigateur par famille**
(ex. : éviter la tablette, le cellulaire et l'ordinateur en même temps).
- **Utilisez de préférence le navigateur Chrome.**

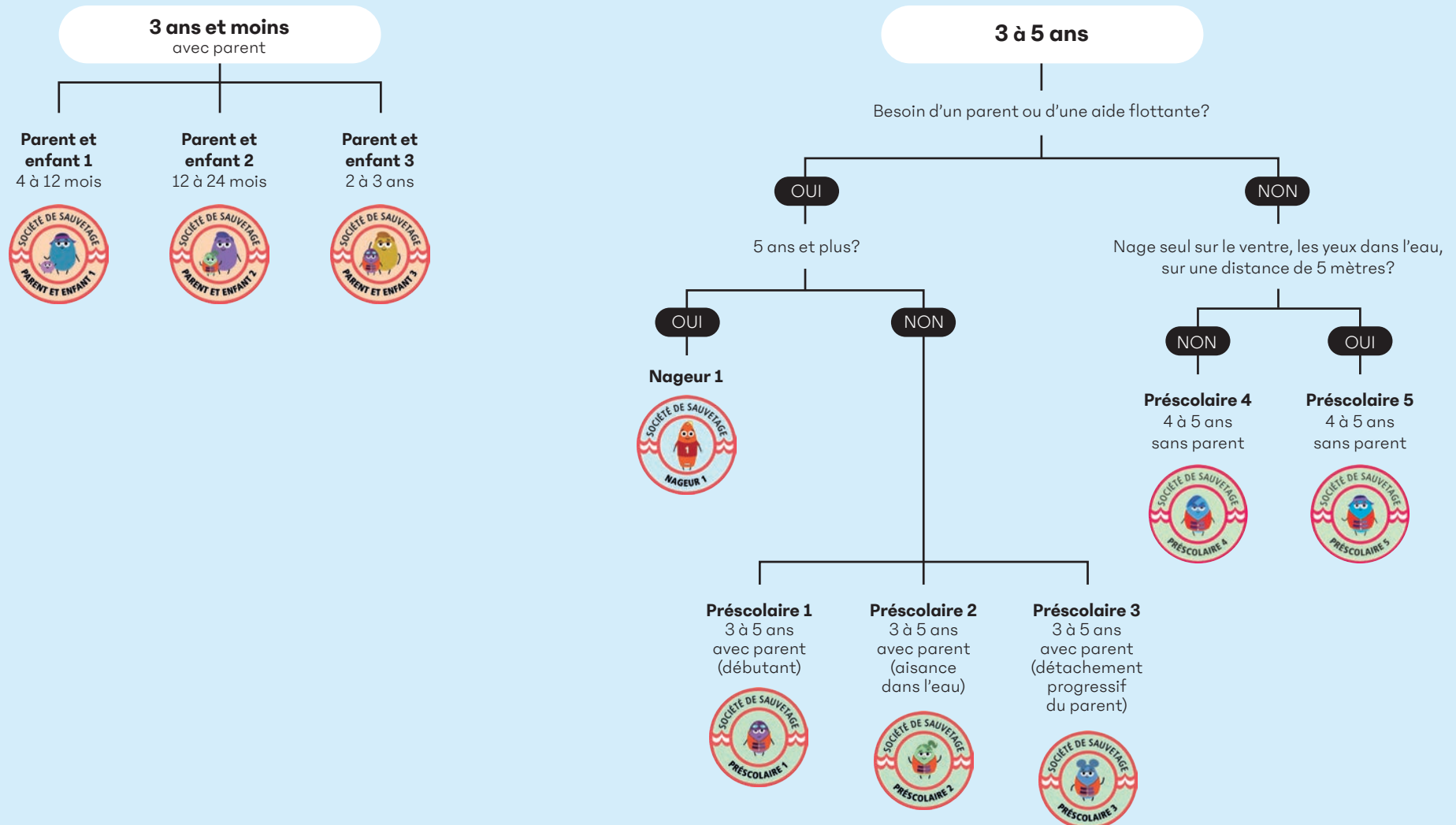
1.  repentigny.ca/inscriptions;
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;
3. Inscrire votre courriel et mot de passe;
4. Cliquez sur **Activité** ;
5. Cliquez sur **S'inscrire à une activité** ;
6. Nom de la personne que vous désirez inscrire;
7. **Inscrire les 3 premiers chiffres du code de l'activité;**
8. Sélectionnez l'activité dans la liste déroulante et cliquez sur le groupe souhaité;
9. **Confirmer l'inscription à ce groupe**
Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, répétez les étapes 6 à 8;
10. Pour terminer l'inscription : **Aller au panier** ;
11. Dans le panier d'achat, vérifiez vos inscriptions et **Passer à la caisse** ;
12. Validez l'adresse de facturation et cliquez sur **Payer en ligne** ;
13. Compléter les champs demandés pour terminer l'inscription;
Cliquez sur **Payer** pour officialiser l'inscription (Visa ou Mastercard seulement);
14. Après quelques secondes, une confirmation d'inscription et un reçu vous seront envoyés par courriel.

Pour du soutien technique lors de la soirée du 21 août (à partir de 18 h) : 450 470-3030
En tout temps : 450 470-3440

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

4 mois à 5 ans

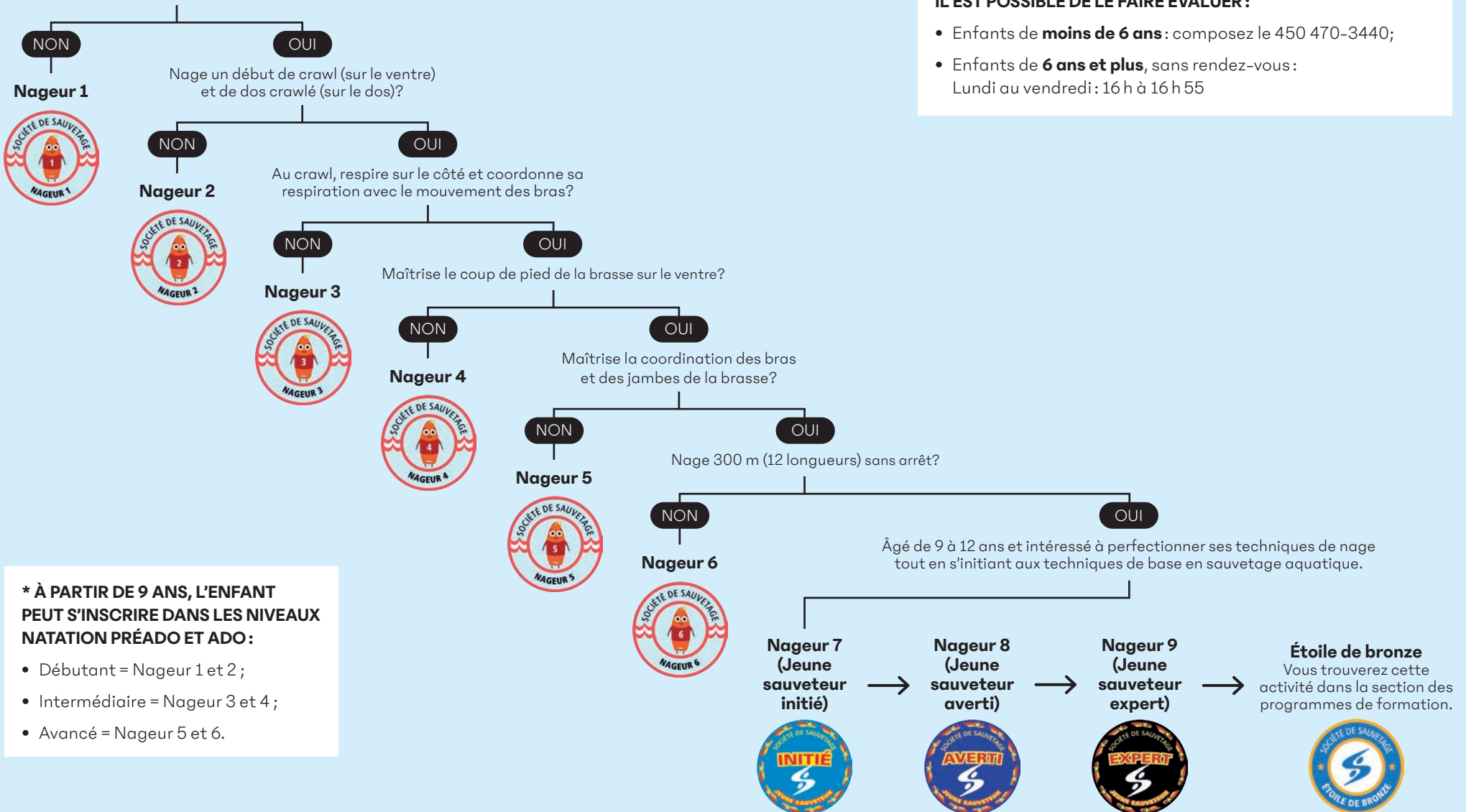
Le programme Nager pour la vie est un programme complet d'apprentissage de la natation qui commence avec le module Parent et enfant et qui continue jusqu'aux formations permettant de devenir moniteur de natation et sauveteur.



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

Nageur / 5 à 15 ans

Apte à nager sans toucher le fond de la piscine et sans aide flottante?



POUR INSCRIRE VOTRE ENFANT AU NIVEAU APPROPRIÉ, IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE ÉVALUER :

- Enfants de **moins de 6 ans** : composez le 450 470-3440;
- Enfants de **6 ans et plus**, sans rendez-vous :
Lundi au vendredi: 16 h à 16 h 55

*** À PARTIR DE 9 ANS, L'ENFANT PEUT S'INSCRIRE DANS LES NIVEAUX NATATION PRÉADO ET ADO :**



- Débutant = Nageur 1 et 2 ;
- Intermédiaire = Nageur 3 et 4 ;
- Avancé = Nageur 5 et 6.



Étoile de bronze
Vous trouverez cette activité dans la section des programmes de formation.


ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT							
Parent et enfant 1 		4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 88 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Mardi	15 h 15	17 septembre au 12 novembre	153 01
				Jeudi	15 h 15	19 septembre au 14 novembre	153 02
				Samedi	10 h 15	14 septembre au 16 novembre	153 03
				Dimanche	8 h 45	15 septembre au 17 novembre	153 04
					11 h		153 05
Parent et enfant 2 		12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 105 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	154 01
					8 h 45		154 02
					11 h		154 03
					11 h 45		154 04
				Dimanche	8 h 45	15 septembre au 17 novembre	154 05
					9 h 30		154 06
					10 h 15		154 07
					11 h 45		154 08
					16 h		154 09



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE										
COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 105 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	155 01
							9 h 30	155 02		
							10 h 15	155 03		
							11 h 45	155 04		
							12 h 30	155 05		
							Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	155 06
							10 h 15	155 07		
							11 h	155 08		
							11 h 45	155 09		
							16 h	155 10		
Préscolaire 1 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • 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). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 105 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	156 01
							Samedi	9 h 30	14 septembre au 16 novembre	156 02
							10 h 15	156 03		
							11 h	156 04		
							11 h 45	156 05		
							Dimanche	8 h		15 septembre au 17 novembre
							9 h 30	156 07		
							11 h 45	156 08		
							12 h 30	156 09		
							17 h 30	156 10		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT							
		3 à 5 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <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. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • 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). <p>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 105 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)</p>	Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	157 01
				Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	157 02
					8 h 45		157 03
					9 h 30		157 04
					11 h		157 05
					12 h 30		157 06
					Dimanche		8 h
				8 h 45		157 08	
				9 h 30		157 09	
				10 h 15		157 10	
				11 h		157 11	
				12 h 30		157 12	
		3 à 5 ans	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <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. • 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). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • 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). <p>Tarif : CC : 60 \$/SCC : 105 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)</p>	Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	158 01
				Samedi	8 h 45	14 septembre au 16 novembre	158 02
					9 h 30		158 03
					10 h 15		158 04
					11 h		158 05
					11 h 45		158 06
					12 h 30		158 07
					Dimanche		9 h 30
				10 h 15		158 09	
				11 h		158 10	
				11 h 45		158 11	
				12 h 30		158 12	
				16 h 45		158 13	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
 Précolaire 4					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : <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. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • 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. • 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. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	159 01
							Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	159 02
								8 h 45		159 03
								9 h 30		159 04
								10 h 15		159 05
								11 h		159 06
								16 h		159 07
							Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	159 08
								8 h 45		159 09
								13 h 15		159 10
								16 h		159 11
								16 h 45		159 12
 Précolaire 5					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • 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. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Mercredi	17 h 15	18 septembre au 13 novembre	160 01
							Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	160 02
								8 h 45		160 03
								10 h 15		160 04
							Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	160 05
								8 h 45		160 06
								9 h 30		160 07
								10 h 15		160 08
								13 h 15		160 09
								18 h 15		160 10


ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
	5 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : <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. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • 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. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado DÉBUTANT est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	161 01	
				8 h 45		161 02	
				9 h 30		161 03	
				11 h		161 04	
				12 h 30		161 05	
				16 h		161 06	
				16 h 45		161 07	
				17 h 30		161 08	
				18 h 15		161 09	
			Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	161 10	
				8 h 45		161 11	
				9 h 30		161 12	
				10 h 15		161 13	
				12 h 30		161 14	
				16 h		161 15	
				16 h 45		161 16	
				18 h		161 17	




ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
		5 ans et + *9 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • 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). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$</p> <p>Durée : 40 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado DÉBUTANT est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)</p>	Mercredi	17 h 15	18 septembre au 13 novembre	162 01
		Samedi		8 h	14 septembre au 16 novembre	162 02	
				8 h 45		162 03	
				9 h 30		162 04	
				10 h 15		162 05	
				11 h		162 06	
				16 h		162 07	
				16 h 45		162 08	
				17 h 30		162 09	
				18 h 15		162 10	
		Dimanche		8 h	15 septembre au 17 novembre	162 11	
				8 h 45		162 12	
				9 h 30		162 13	
				10 h 15		162 14	
				16 h		162 15	
				16 h 45		162 16	
				18 h		162 17	






ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT								
 <p>Nageur 3</p>	6 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl.. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$</p> <p>Durée : 45 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce) et le 31 octobre (Halloween)</p>	Mercredi	18 h	18 septembre au 13 novembre	163 01		
	*9 ans et +		Jeudi	18 h 05	19 septembre au 21 novembre	163 02		
					Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	163 03
						8 h 50		163 04
						9 h 40		163 05
						10 h 30		163 06
						11 h 20		163 07
						12 h 10		163 08
						16 h 15		163 09
						17 h 05		163 10
						18 h		163 11
	8 h 50		163 13					
	9 h 40		163 14					
	10 h 30		163 15					
	11 h 20		163 16					
	12 h 10		163 17					
	13 h		163 18					
	17 h 05		163 19					
	18 h		163 20					



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 4 					7 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : <ul style="list-style-type: none"> • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce) et le 31 octobre (Halloween)	Lundi	17 h 15	16 septembre au 11 novembre	164 01
							Jeudi	18 h 05	19 septembre au 21 novembre	164 02
							Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	164 03
						8 h 50		164 04		
						9 h 40		164 05		
						10 h 30		164 06		
						11 h 20		164 07		
						12 h 10		164 08		
						13 h		164 09		
						16 h 15	164 10			
							Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	164 11
						8 h 50		164 12		
						9 h 40		164 13		
						10 h 30		164 14		
						11 h 20		164 15		
						12 h 10		164 16		
						13 h	164 17			
					16 h 15	164 18				

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
 <p>Nageur 5</p>		7 ans et +	<p>Éléments requis pour la réussite du niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. <p>Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$</p> <p>Durée : 45 minutes / 9 semaines</p> <p>* Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado AVANCÉ</u> est plus approprié.</p> <p>* (Détails des cours à la page 20)</p> <p>Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)</p>	Mardi	17 h 15	17 septembre au 12 novembre	165 01
		Vendredi		17 h	20 septembre au 15 novembre	165 02	
				18 h 40		165 03	
		Samedi		8 h	14 septembre au 16 novembre	165 04	
				8 h 50		165 05	
				9 h 40		165 06	
				10 h 30		165 07	
				12 h 10		165 08	
				13 h		165 09	
		Dimanche		8 h	15 septembre au 17 novembre	165 10	
				8 h 50		165 11	
				9 h 40		165 12	
				11 h 20		165 13	
				16 h 15		165 14	
				17 h 05		165 15	



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : <ul style="list-style-type: none"> • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • 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). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Mardi	18 h 05	17 septembre au 12 novembre	166 01
							Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	166 02
								18 h 40		166 03
							Samedi	8 h	14 septembre au 16 novembre	166 04
								8 h 50		166 05
								9 h 40		166 06
								11 h 20		166 07
								12 h 10		166 08
								16 h 15		166 09
							Dimanche	8 h	15 septembre au 17 novembre	166 10
								8 h 50		166 11
								9 h 40		166 12
								12 h 10		166 13
								13 h		166 14
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	17 h	20 septembre au 15 novembre	167 01
							Samedi	13 h	14 septembre au 16 novembre	167 02
								16 h		167 03
							Dimanche	12 h	15 septembre au 17 novembre	167 04
								13 h		167 05
Nageur 8 (Jeune sauveteur averti) 					9 ans et +	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	18 h	20 septembre au 15 novembre	168 01
							Samedi	12 h	14 septembre au 16 novembre	168 02
								13 h		168 03
							Dimanche	11 h	15 septembre au 17 novembre	168 04
						12 h		168 05		

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +					
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT									
Nageur 9 (Jeune sauveteur expert) 				10 ans et +	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	12 h 13 h	14 septembre au 16 novembre	169 01 169 02
						Dimanche	11 h 13 h	15 septembre au 17 novembre	169 03 169 04
Natation préado et ado DÉBUTANT				9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Cours annulés le 12 octobre (Action de Grâce) et le 31 octobre (Halloween)	Mardi	17 h 15	17 septembre au 12 novembre	635 01
						Jeudi	17 h 15	19 septembre au 21 novembre	635 02
						Samedi	17 h 05	14 septembre au 16 novembre	635 03
					18 h		635 04		
					20 h		635 05		
Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE				9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Cours annulé le 13 octobre (Action de Grâce)	Mardi	18 h 05	17 septembre au 12 novembre	636 01
						Vendredi	19 h	20 septembre au 15 novembre	636 02
					19 h 30		636 03		
					20 h 20		636 04		
						Dimanche	10 h 30	15 septembre au 17 novembre	636 05
Natation préado et ado AVANCÉ				9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Cours annulé le 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	18 h	20 septembre au 15 novembre	637 01
					19 h		637 02		
					19 h 30		637 03		
					20 h 20		637 04		
						Dimanche	20 h	15 septembre au 17 novembre	637 05
Cours privé ENFANT				5 ans et +	Tarif cours privé : CC : 324 \$/SCC : 567 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 504 \$/SCC : 882 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i> Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Lundi	18 h 05	16 septembre au 11 novembre	210 01
						Vendredi	18 h	20 septembre au 15 novembre	210 02
						Samedi	10 h 30	14 septembre au 16 novembre	210 03
					11 h 20		210 04		
						Dimanche	10 h 30	15 septembre au 17 novembre	210 05
					11 h 20		210 06		
					14 h		210 07		
					15 h		210 08		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ						
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT																
Activités de développement aquatique pour personnes à besoins particuliers - DÉBUTANT				4 ans et +	Activités qui s'adressent aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 88 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Cours annulés le 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	17 h 45 18 h 30	20 septembre au 15 novembre	294 01 294 02							
						Dimanche	17 h 30 18 h 15			15 septembre au 17 novembre	294 03 294 04					
																
						Natation pour personnes à besoins particuliers - INTERMÉDIAIRE				4 ans et +	Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Tarif : CC : 50 \$/SCC : 88 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Cours annulé le 13 octobre (Action de Grâce)	Vendredi	19 h 15 20 h	20 septembre au 15 novembre	295 01 295 02	
																
Séance de récupération				7 ans et +	Offerte exclusivement aux élèves de Nageur 4 à 9 et natation préado/ado de la session Automne. Gratuit Durée : 45 minutes * : Nageur 4 à 6 et natation préado/ado ** : Nageur 7 à 9 Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	14 h 15* 15 h 05**	14 septembre au 16 novembre	310							
						Dimanche	14 h 15* 15 h 05**			15 septembre au 17 novembre						

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE							
Étoile de bronze 		10 à 12 ans	Préalable : participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : CC : 70 \$/SCC : 123 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Samedi	13 h	14 septembre au 16 novembre	177 01
				Dimanche	13 h	15 septembre au 17 novembre	177 02
					20 h		
Perfectionnement de style de nage		12 ans et +	Préalable : Nageur 6 ou Junior 10 Mise à niveau pour les enfants n'ayant pas nagé depuis longtemps et qui souhaitent intégrer les cours de formation. Perfectionnement des styles de nage et développement de l'endurance physique. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 114 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Vendredi	19 h	20 septembre au 15 novembre	320 01
					21 h 10		320 02






Dans le cadre de son Plan d'action 2022-2027 pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec, le ministère de l'Éducation a annoncé l'octroi d'une aide financière qui permet d'offrir la gratuité des formations menant au brevet de moniteur et de sauveteur. Les cours concernés par ce financement sont identifiés en **rouge** dans le tableau ci-dessous. Afin de valider le sérieux et l'implication des personnes souhaitant bénéficier de la gratuité, un contrat d'engagement devra être signé avant le 1^{er} cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

Québec 

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ	
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +						
Médaille de bronze 					12 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze et être capable de nager 400 m sans arrêt. Objectif : 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. * Cours annulé le 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	17 h à 19 h	7 septembre au 2 novembre* Évaluation : 9 novembre 17 h à 19 h	178 11
					FORMULE INTENSIVE				11 au 13 octobre Évaluation : 13 octobre 13 h à 16 h	178 12
					Vendredi		17 h à 20 h			
					Samedi		8 h 30 à 12 h 30 / 13 h à 17 h			
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze Objectif : 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 cardiorespiratoire. * Cours annulé le 12 octobre (Action de Grâce)	Samedi	17 h à 20 h	7 septembre au 2 novembre* Évaluation : 9 novembre 17 h à 20 h	179 09
Moniteur en natation					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze Objectif : Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives. Prévoir des heures de stage pendant la session.	Mercredi	18 h 30 à 22 h	11 septembre au 13 novembre	289 06
								Jeudi	18 h 30 à 22 h	12 septembre au 14 novembre
Moniteur en sauvetage					15 ans et +	Préalable : Moniteur en natation	Samedi et dimanche	8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h	12 et 13 octobre	306 01

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Sauveteur National et premiers soins général/DEA 					15 ans et +	<p>Préalable : être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze.</p> <p>Objectif : 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. Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p> <p>* Cours annulé le 11 octobre (Action de Grâce)</p>	PSG : Samedi et dimanche SN : Vendredi	PSG : 9 h à 12 h 30 et 13 h à 17 h 30 SN : 18 h à 22 h	PSG : 7 et 8 septembre SN : 13 septembre au 22 novembre* Évaluation : 29 novembre 18 h à 22 h	280 05
RCR et DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur. Masque de poche disponible à la réception au coût de 20 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures	Dimanche	9 h	20 octobre	590 01
Pratique de sauvetage					12 ans et +	Séances de pratique supervisées, destinées aux élèves inscrits aux cours de Médaille et Croix de bronze (session actuelle). Gratuit Durée : 45 minutes	Vendredi	21 h 10	20 septembre au 22 novembre	300

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 126 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Cours annulés les 12 et 13 octobre (Action de Grâce)	Mardi	19 h 20 h	17 septembre au 12 novembre	181 01 181 02
							Jeudi	19 h	19 septembre au 14 novembre	181 03
							Samedi	19 h	14 septembre au 16 novembre	181 04
							Dimanche	19 h	15 septembre au 17 novembre	181 05
							Lundi	21 h	16 septembre au 11 novembre	182 01
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 126 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Mardi	21 h	17 septembre au 12 novembre	182 02
							Mercredi	21 h	18 septembre au 13 novembre	183 01
Adulte 3 					14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 126 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines				
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 369 \$/SCC : 648 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Cours annulé le 13 octobre (Action de Grâce)	Dimanche	19 h	15 septembre au 17 novembre	211 01



ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +					
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE									
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 84 \$/SCC : 147 \$ 3 fois/semaine : CC : 154 \$/SCC : 269,50 \$ 2 fois/semaine : CC : 122,50 \$/SCC : 214,37 \$ 4 fois/semaine : CC : 185,50 \$/SCC : 324,62 \$									
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.									
Aquagym				14 ans et +	Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	16 h	9 septembre au 9 décembre	184 01
							19 h		184 02
						Mardi	9 h	10 septembre au 10 décembre	184 03
							19 h		184 04
						Mercredi	16 h	11 septembre au 11 décembre	184 05
							19 h		184 06
						Jeudi	9 h	12 septembre au 12 décembre	184 07
							19 h		184 08
						Vendredi	16 h	13 septembre au 13 décembre	184 09
Aquajogging				14 ans et +	Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	20 h	10 septembre au 10 décembre	296 01
						Jeudi	20 h	12 septembre au 12 décembre	296 02
Aquaspinning				14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	16 h	10 septembre au 10 décembre	747 01
							20 h		747 02
						Jeudi	16 h	12 septembre au 12 décembre	747 03
							20 h		747 04
Aquatapis				14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	19 h	10 septembre au 10 décembre	599 01
						Jeudi	19 h	12 septembre au 12 décembre	599 02
Aquamat				14 ans et +	En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant 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. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	19 h	9 septembre au 9 décembre	748 01
						Mercredi	19 h	11 septembre au 11 décembre	748 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 77 \$/SCC : 134,75 \$ 2 fois/semaine : CC : 119 \$/SCC : 208,26 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal										
Prénatal				14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours <i>Aquapoussette</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	9 septembre au 9 décembre		180 01
							19 h			180 02
						Mercredi	13 h	11 septembre au 11 décembre		180 03
							19 h			180 04
Aquapoussette				14 ans et +	Ce cours s'adresse aux parents 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 le parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin » (fourni par le Centre aquatique). Les cours sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	9 septembre au 9 décembre		520 01
						Mercredi	13 h	11 septembre au 11 décembre		520 02
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque				14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Tarif : 63 \$ Durée : 55 minutes / 14 semaines	Jeudi	10 h	12 septembre au 12 décembre		758 01

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 110,25 \$ 4 fois/semaine : CC 154 \$/SCC 269,51 \$ 2 fois/semaine : CC 98 \$/SCC 171,49 \$ 5 fois/semaine : CC 182 \$/SCC 318,50 \$ 3 fois/semaine : CC 126 \$/SCC 220,50 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 1				55 ans et +	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). Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	10 h	9 septembre au 9 décembre	187 01	
							14 h		187 02	
						Mardi	9 h	10 septembre au 10 décembre	187 03	
							10 h		187 04	
						Mercredi	10 h	11 septembre au 11 décembre	187 05	
							14 h		187 06	
						Jeudi	9 h	12 septembre au 12 décembre	187 07	
Aquadoureur 2				55 ans et +	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). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	9 h	9 septembre au 9 décembre	188 01	
							10 h		188 02	
							16 h		188 03	
						Mardi	10 h	10 septembre au 10 décembre	188 04	
						Mercredi	9 h	11 septembre au 11 décembre	188 05	
							10 h		188 06	
							16 h		188 07	
						Jeudi	10 h	12 septembre au 12 décembre	188 08	
						Vendredi	16 h	13 septembre au 13 décembre	188 09	
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Mardi	9 h	10 septembre au 10 décembre	186 01	
							10 h		186 02	
						Jeudi	9 h	12 septembre au 12 décembre	186 03	
							10 h		186 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 110,25 \$ 4 fois/semaine : CC 154 \$/SCC 269,51 \$ 2 fois/semaine : CC 98 \$/SCC 171,49 \$ 5 fois/semaine : CC 182 \$/SCC 318,50 \$ 3 fois/semaine : CC 126 \$/SCC 220,50 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquaspinning				55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	13 h	9 septembre au 9 décembre	750 01	
						Mercredi	13 h	11 septembre au 11 décembre	750 02	
Aquatapis				55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	15 h	9 septembre au 9 décembre	499 01	
						Mercredi	15 h	11 septembre au 11 décembre	499 02	



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN SALLE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 63 \$/SCC 110,25 \$ 4 fois/semaine : CC 154 \$/SCC 269,51 \$ 2 fois/semaine : CC 98 \$/SCC 171,49 \$ 5 fois/semaine : CC 182 \$/SCC 318,50 \$ 3 fois/semaine : CC 126 \$/SCC 220,50 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Stretching et détente					55 ans et +	Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h est gratuit après la séance. Durée : 45 minutes / 14 semaines	Mardi	11 h 15	10 septembre au 10 décembre	757 01
							Jeudi	11 h 15	12 septembre au 12 décembre	757 02
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobie en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 14 semaines	Lundi	8 h 45	9 septembre au 9 décembre	189 01
							Mercredi	8 h 45	11 septembre au 11 décembre	189 02
							Vendredi	8 h 45	13 septembre au 13 décembre	189 03
Viactive					50 ans et +	Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus. Offert par FADOQ Lanaudière. Pour les coordonnées, consultez le répertoire des organismes à la page 67. Gratuit Durée : 1 heure	Mercredi Jeudi	13 h	11 septembre au 12 décembre	
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS										
Aqua d'or					55 ans et +	Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 117 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Lundi	14 h	16 septembre au 11 novembre	298 01
							Mercredi	14 h	18 septembre au 13 novembre	298 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aqua fête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées. (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire) suivie d'une heure en salle (non-animée). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 5 ans et moins. 15 enfants maximum. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 126 \$ <i>Note : Inscription en cours</i>	Samedi	13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30	7 septembre au 15 décembre	5000
					9 ans et +	Une heure et demie en salle (non-animée) suivie d'une heure d'activités aquatiques animées (parcours, tremplins et structure gonflable). Tarif : CC : 88 \$/SCC : 154 \$ <i>Note : Inscription en cours</i>	Samedi	18 h 30	7 septembre au 15 décembre	5500
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES										
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire.	Vendredi	13 h à 15 h	20 septembre 25 octobre 15 novembre 6 décembre	
Gardien averti plus					11 ans et +	7 heures. 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. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 96 \$	Vendredi	9 h à 16 h	20 septembre	305 01
		25 octobre	305 02							
		15 novembre	305 03							
		6 décembre	305 04							
Journée pédagogique EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 22 \$/SCC : 39 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	20 septembre	359 01
		25 octobre	359 02							
		15 novembre	359 03							
		6 décembre	359 04							

	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES
ORGANISMES AQUATIQUES									
Gymn0 Lanaudière - Explorateurs					5 à 10 ans	Activités en gymnase et en piscine pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage. Note : Il ne s'agit pas de cours de natation mais plutôt d'activités aquatiques.	Vendredi	18 h à 19 h 30	
Gymn0 Lanaudière - Ado socialisation					11 à 15 ans		Vendredi	19 h 45 à 21 h 15	
Club de Natation Neptune					6 ans et +	Initiation à la natation et perfectionnement de la natation compétitive pour les 4 styles de nage selon le niveau du nageur. Prérequis : Nageur 2 Informations : info@neptunenatation.com 450-431-6616	Selon le classement		
Club de natation artistique Coralline - Grenouilles					5 à 7 ans	Découvrez l'heureux mélange de la natation, la danse, et la gymnastique! Au menu : initiation aux techniques de base et apprentissage d'une routine de groupe pour le gala de fin de saison.	Dimanche	17 h à 18 h	
Club de natation artistique Coralline - Méduses				7 à 12 ans	Jeudi		18 h à 19 h		
					Jeudi		17 h 30 à 19 h 30		
						Dimanche	17 h à 19 h		
Club de plongeon Repentigny					4 ans et +	Apprendre les fondements du plongeon, soit les 4 directions de départ fondamental ainsi que les différentes positions (droite, groupée et carpée). Des cours de niveaux compétitif et récréatif sont offerts. Informations : clubplongeonrepentigny.com	Selon le classement		

Pour vous inscrire à un organisme aquatique, ou pour toute information supplémentaire, consultez le répertoire aux pages 66 à 68 et communiquez avec eux directement.

Horaire des bains

Horaire en vigueur du 7 septembre au 15 décembre.

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	4C *	6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	4C *	6 h à 6 h 55	6C		
7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	4C L*	7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	4C L*	7 h à 7 h 55	6C		
8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	4C L*	8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	4C L*	8 h à 8 h 55	6C		
9 h à 9 h 55	4C **			9 h à 9 h 55	4C **						
11 h à 11 h 55	4C L*	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C L*	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C L*		
12 h à 12 h 55	5C L*	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C L*	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C L*		
								13 h à 15 h			
									14 h à 15 h 55	14 h à 15 h 55	
15 h à 15 h 55	3C			15 h à 15 h 55	3C						
16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **	16 h à 16 h 55	2C **		
									19 h à 19 h 55	2C	
20 h à 20 h 55	6C ***			20 h à 20 h 55	6C ***						20 h à 20 h 55
21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***				



Légende

Adulte (18 ans et plus)

Aîné (55 ans et plus)

Baignade pour tous

Baignade familiale

0-5 ans et adulte

0-5 ans, adulte, aîné et personnes à besoins particuliers

Baignade familiale
20 septembre, 25 octobre,
15 novembre et 6 décembre

C : Couloir de nage

L : Longueur seulement

* Bassin partagé. Zone tremplin inaccessible

** Bassin partagé avec cours de conditionnement physique

*** Tremplins non disponibles

Installations munies d'équipement pour personnes à besoins particuliers (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	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	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	4,50 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	6,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	2,50 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes à besoins particuliers	2,50 \$	4,50 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	2,00 \$

Activités culturelles et éducatives

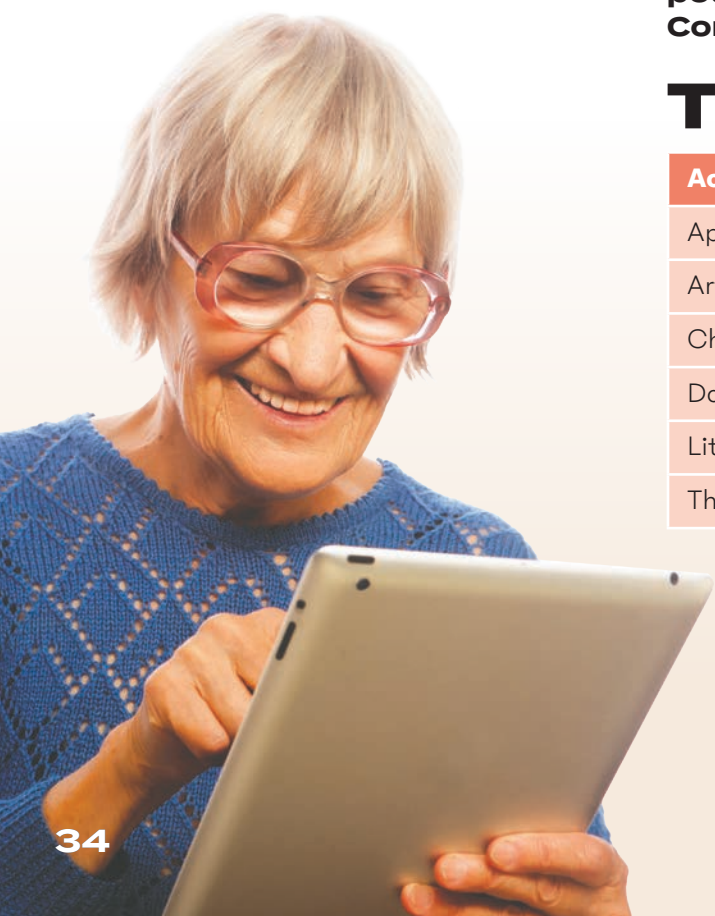


Pour vous inscrire à une activité offerte par les organismes, veuillez les contacter pour connaître les modalités d'inscriptions. Consultez le répertoire des organismes.

Table des matières

Activités culturelles et éducatives

Apprentissage	35
Art visuel et métier d'art	37
Champ et musique.....	38
Danse	38
Littérature et conte	38
Théâtre et improvisation.....	41



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
APPRENTISSAGE											
Alphabétisation et francisation Ateliers					16 ans et +	Ateliers d'alphabétisation pour tous les niveaux. Ateliers de francisation pour les immigrants. Accompagnement aux études pour les tests d'équivalence de niveau de scolarité du secondaire (TENS). Tarif : 20 \$ (carte de membre annuelle)	Lundi au jeudi	9 h 30 à 16 h 18 h 30 à 20 h 30	30 septembre	En continu 8 h 30 à 16 h 30	Univers des mots
Biblio-Jeux					0 à 12 ans	Nos animatrices et orthophonistes vous guident avec des astuces ludiques pour favoriser le développement du langage chez vos enfants. Gratuit	Samedi	9 h 30 10 h 20 11 h 10	21 septembre 19 octobre 16 novembre	3 septembre 19 septembre 16 octobre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Espagnol Débutant						Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire. Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Mercredi	19 h à 20 h 30	11 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Espagnol Intermédiaire						Prérequis : avoir suivi débutant Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire. Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Jeudi	19 h à 20 h 30	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Espagnol Avancé						Cours basé sur la conversation Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Lundi	19 h à 20 h 30	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Initiation à l'informatique et service d'aide à l'autonomie numérique					18 ans et +	Atelier d'informatique pour les débutants. Tarif : 20 \$ (carte de membre annuelle) Service de soutien pour l'utilisation d'un ordinateur, une tablette ou un cellulaire. Gratuit	Lundi au jeudi	9 h à 16 h 30	3 septembre au 20 décembre	En continu 8 h 30 à 16 h 30	Univers des mots
RCR ET DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur. Masque de poche disponible à la réception au coût de 20 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures Code d'activité : 590 01	Dimanche	9 h à 14 h	20 octobre	À partir du 21 août à repentigny.ca/inscriptions	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans		13 à 17 ans		ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Initiation à Suite Google et LibreOffice							Notre formation offre une introduction conviviale et accessible à la Suite Google et LibreOffice, vous permettant de naviguer avec confiance dans le monde numérique. Gratuit	Jeudi	14 h à 15 h 30	10 octobre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>	
Initiation au Ipad							Démystifiez le monde de l'iPad avec notre atelier d'initiation conçu spécialement pour les débutants! Apprenez les bases essentielles pour maîtriser cet outil polyvalent et simplifier votre vie numérique. Gratuit	Lundi Mardi Lundi	14 h à 15 h 30	16 septembre 17 septembre 23 septembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>	
Initiation au iPhone							Participez à notre formation sur mesure, vous guidant à travers les fonctions de base de l'iPhone avec simplicité et patience. Apprenez à maîtriser les appels, les messages et bien plus encore, pour rester connecté avec vos proches en toute aisance. Gratuit	Mercredi	14 h à 15 h 30	23 octobre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Edmond-Archambault</i>	
Initiation aux ressources numériques							Découvrez comment accéder à une multitude de livres électroniques, de bases de données et d'autres ressources en ligne pour enrichir votre expérience de lecture et de recherche. Gratuit	Mercredi	14 h à 15 h 30	2 octobre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Edmond-Archambault</i>	
IPad intermédiaire							De la navigation avancée sur Internet à la gestion efficace des applications, cette formation vous permettra de tirer le meilleur parti de votre iPad. Gratuit	Mercredi	14 h à 15 h 30	20 novembre 27 novembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Edmond-Archambault</i>	
Le prêt numérique sur une liseuse Kobo							Apprenez à naviguer avec aisance dans votre bibliothèque numérique, à personnaliser vos lectures et à profiter pleinement de l'expérience immersive offerte par votre liseuse Kobo. Gratuit	Jeudi	13 h 30 à 15 h	14 novembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>	
Sécurité en ligne							De la gestion des mots de passe à la détection des arnaques en ligne, vous acquerez les compétences nécessaires pour naviguer en toute confiance dans le monde numérique d'aujourd'hui. Gratuit	Lundi Mercredi	14 h à 15 h 30	2 décembre 4 décembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Service de soutien informatique avec une bibliothécaire						Optimisez votre productivité informatique lors de vos sessions de travail à l'ordinateur avec notre service de soutien personnalisé offert par nos bibliothécaires dévouées. Gratuit	Lundi	11 h à 12 h	Octobre et novembre		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
ART VISUEL ET MÉTIER D'ART											
Atelier de confection de cartes de Noël poétiques					6 à 12 ans	Utilisez des extraits de livres pour créer des cartes uniques en découpant et en collant, offrant ainsi un cadeau empreint de sens et de beauté. (Atelier parent-enfant) Gratuit	Dimanche	14 h à 15 h 30	1 ^{er} décembre	1 ^{er} novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Biblio-Tricot						Venez tricoter lors de notre activité, en compagnie des membres du Cercle de fermières Repentigny et partager des astuces, échanger des idées et créer ensemble des pièces uniques empreintes de tradition et de convivialité. Gratuit	Lundi	13 h 30 à 15 h 30	21 octobre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Couture Débutant					18 ans et +	Initiation à la couture Tarif : 30 \$	Mardi	9 h à 11 h 30	10 septembre au 15 octobre	20 août 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Manga					10 ans et +	Pour développer son talent en dessin. Pour tous les niveaux et matériel fourni. Tarif : CC : 138,75 \$/SCC : 208,13 \$	Dimanche	10 h 30 à 12 h	15 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Petites laines					4 à 12 ans	Une rencontre où les enfants découvriront des histoires passionnantes tout en s'initiant aux joies du tricot et de la manipulation de la laine. Gratuit	Samedi	14 h à 15 h 30	23 novembre	23 octobre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Photographie					18 ans et +	Rencontres hebdomadaires des membres unis par la passion de la photographie. Ateliers, concours et conférences dans un esprit convivial. Tarif : 97 \$	Mercredi	19 h à 21 h 30	11 septembre jusqu'au 23 mai 2025	En cours	Club photo de Repentigny <i>Chalet du parc Larochelle</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
CHANT ET MUSIQUE											
Musique traditionnelle en direct						Voyagez à travers les mélodies entraînantes de la musique traditionnelle québécoise lors de notre événement, animé par les talentueuses musiciennes Denise Levac à la flûte et Dana Whittle à la guitare. Gratuit	Samedi	13 h 30 à 16 h	14 décembre		Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
DANSE											
Danse en ligne Débutant						Tarif : 5 \$ Carte de membre obligatoire	Judi	14 h 30 à 15 h 45	12 septembre au 12 décembre	12 septembre 14 h 30	Club de l'âge d'or de Repentigny <i>Centre à Nous</i> <i>Salle Mario-Morais</i>
Danse en ligne Intermédiaire						Tarif : 5 \$ Carte de membre obligatoire	Lundi	19 h à 20 h 15	9 septembre au 12 décembre	9 septembre 19 h	Club de l'âge d'or de Repentigny <i>Centre à Nous</i> <i>Salle Mario-Morais</i>
							Judi	13 h à 14 h 15	12 septembre au 5 décembre	12 septembre 13 h	
Danse et bingo						Activités hebdomadaires Tarif : 5 \$ Carte de membre obligatoire	Mardi	19 h à 22 h	10 septembre au 10 décembre	10 septembre 19 h	Club de l'âge d'or de Repentigny <i>École</i> <i>Jean-Baptiste-Meilleur</i> <i>Cafétéria</i>
Danse Souper dansant						Danse en ligne et sociale, souper, prix de présence. Tarif : 35 \$/Membre 40 \$/Non-membre	Samedi	18 h à 23 h	12 octobre 9 novembre 14 décembre	12 octobre 18 h	Club de l'âge d'or de Repentigny <i>École</i> <i>Jean-Baptiste-Meilleur</i> <i>Cafétéria</i>
LITTÉRATURE ET CONTE											
Atelier d'écriture						Fouillez dans vos souvenirs les plus mémorables pour créer des textes courts empreints d'émotion et d'originalité. Une expérience d'écriture enrichissante et stimulante, où votre imagination prendra son envol! Gratuit	Mercredi	14 h à 16 h	18 septembre 2 octobre 16 octobre 30 octobre 13 novembre 27 novembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Atelier d'écriture de lettre au père Noël					3 à 8 ans	Une occasion unique de partager les souhaits et les rêves des enfants au père Noël lui-même. Gratuit	Samedi	Entre 13 h 30 à 15 h	30 novembre	Sans inscription	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Atelier d'écriture lettres attachées avec Charles Sagalane						Expérimentez le travail d'écriture avec un atelier animé par Charles Sagalane, poète « indisciplinaire ». Gratuit	Samedi	14 h à 16 h	5 octobre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Atelier d'écriture lettres attachées avec Chrystine Brouillet						Explorez l'art de l'écriture avec un atelier animé par Chrystine Brouillet, une autrice renommée au parcours riche et varié. Gratuit	Samedi	14 h à 16 h	16 novembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Catastrophe dans l'espace : la suite!					7 à 12 ans	Devenez les auteurs de votre propre univers spatial dans cet atelier interactif captivant. Explorez les confins de l'espace tout en créant des histoires incroyables. Gratuit	Dimanche	13 h 30 à 14 h 30	6 octobre	6 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Cercle littéraire						Une immersion passionnante dans le monde de la littérature, où les échanges sur vos coups de cœur et les découvertes de nouveaux genres ou auteurs sont au centre de chaque rencontre. Gratuit	Mardi	19 h à 20 h 45	17 septembre 15 octobre 12 novembre 10 décembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture de Madame Kristelle					8 à 12 ans	Chaque mois, plongez dans des histoires palpitantes, échangez vos impressions et partagez vos coups de cœur avec d'autres passionnés de lecture. Gratuit	Samedi	13 h 30 à 14 h 30	21 septembre 19 octobre 16 novembre 7 décembre	3 septembre 19 septembre 16 octobre 7 novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture du rat Biboché					3 à 5 ans	Lecture en famille, recommandations de lecture et échanges enrichissants entre les jeunes lecteurs et les parents. (Activité parent-enfant) Gratuit	Samedi	10 h à 11 h	14 septembre 5 octobre 2 novembre 30 novembre	3 septembre 5 septembre 2 octobre 30 octobre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Club de lecture Lire ensemble						En fonction des suggestions de notre animatrice, partagez vos coups de cœur littéraires et échangez passionnément sur vos lectures. Gratuit	Jeudi	14 h à 16 h	5 septembre 3 octobre 7 novembre 5 décembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +						
Contes de la Fée Forêt					3 à 5 ans Une heure de contes en forêt, où les enfants découvriront des histoires captivantes en lien avec la forêt, des jeux d'observation stimulants et des bricolages créatifs pour éveiller leur imagination et leur esprit d'aventure. Gratuit	Vendredi	10 h à 11 h	27 septembre 25 octobre 22 novembre	3 septembre 25 septembre 22 octobre	Ville de Repentigny <i>Les sentiers de la Presqu'île</i>
Contes et peluches					3 à 18 mois Une heure de découvertes sensorielles et d'éveil ludique : comptines douces, jeux de doigts interactifs, moments de bougeotte et lectures adaptées. Chaque séance promet des instants complices et enrichissants pour bébé et son développement précoce. Gratuit	Vendredi	9 h 30 à 10 h 30	13 septembre 11 octobre 8 novembre 6 décembre	3 septembre 11 septembre 8 octobre 6 novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Edmond-Archambault</i>
Contes et yoga					3 à 10 ans Écoutez dans des histoires captivantes puis laissez-vous guider par des mouvements de yoga doux et ludiques. Un moment de détente et de découverte! Gratuit	Dimanche	13 h à 14 h 20 ou 14 h 30 à 15 h 20	20 octobre	20 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Heure du conte					3 à 12 ans Un monde de contes enchantés où chaque histoire éveille l'imagination et transporte petits et grands dans des univers extraordinaires. Gratuit	Samedi	10 h à 11 h	28 septembre	3 septembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Heure du conte en pyjama					3 à 12 ans Un monde de magie et d'aventures en pyjama lors de notre heure du conte spéciale, où les rêves prennent vie sous les étoiles scintillantes de l'imagination des enfants. Gratuit	Jeudi	18 h 45 à 19 h 45	26 septembre 10 octobre 24 octobre 7 novembre 21 novembre 5 décembre	3 septembre 10 septembre 24 septembre 7 octobre 21 octobre 5 novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>



ACTIVITÉ					ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +							
Toup'tits matins					18 à 36 mois	Une heure d'émerveillement où les tout-petits découvriront le plaisir des livres à travers des histoires captivantes, des comptines joyeuses, des chansons entraînantes, des jeux d'observation amusants et des bricolages créatifs. Gratuit	Vendredi	10 h à 11 h	20 septembre 18 octobre 15 novembre 13 décembre	3 septembre 18 septembre 15 octobre 13 novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
THÉÂTRE ET IMPROVISATION											
Mimes et bougeotte					3 à 5 ans	Une occasion ludique où les enfants explorent leur imagination à travers des jeux de mime et des mouvements joyeux. Gratuit	Samedi	10 h à 11 h	23 novembre	23 octobre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>
Spectacle : Magislain					3 à 12 ans	Rencontrez Magislain et son compagnon à poils qui vous entraîneront dans un spectacle magique, interactif et haut en couleur qui captive les petits.es et les grands.es. Gratuit	Jedi	18 h 45 à 19 h 45	12 décembre	12 novembre	Ville de Repentigny <i>Bibliothèque Robert-Lussier</i>



Activités récréatives et communautaires



Pour vous inscrire à une activité offerte par les organismes, veuillez les contacter pour connaître les modalités d'inscriptions. Consultez le répertoire des organismes.

Table des matières

Activités récréatives et communautaires

Accueil et écoute	43
Développement personnel.....	43
Jeu de société, jeu d'adresse	44



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
ACCUEIL ET ÉCOUTE											
Café-causerie					18 ans et +	Rencontres pour discuter et échanger sur des sujets variés. Halte-garderie disponible. Gratuit pour les membres Frais d'adhésion annuel : 10 \$	Jeudi	9 h 30 à 11 h 30	5 septembre au 12 décembre	Tous les lundis 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Halte-répit					18 mois à 5 ans	Moment de répit pour les parents pendant que les enfants s'amuse avec nos éducatrices. Tarif : 8 h 30 à 12 h : 5 \$ 8 h 30 à 13 h : 7 \$ 8 h 30 à 15 h 30 : 10 \$	Lundi Mercredi Vendredi	8 h 30 à 15 h 30	9 septembre	Tous les jeudis, à partir du 5 septembre 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Je joue et j'explore					1 à 2 ans	Série d'ateliers parents/enfants pour découvrir de nouveaux jeux et favoriser le lien d'attachement Tarif : 35 \$	Lundi	9 h 30 à 11 h 15	9 septembre au 28 octobre	20 août 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Soutien parental Doux matins avec bébé - 0-6 mois					Parents de bébés 0-6 mois	Série d'ateliers qui ont pour but de briser l'isolement des parents par le biais d'échanges, de discussions et d'outils pour stimuler les bébés. Tarif : 35 \$	Mardi	9 h 30 à 11 h 30	10 septembre au 22 octobre	20 août 8 h	Maison de la famille La Parenthèse
Santé mentale Anxiété, panique, phobies, stress					14 ans et +	Groupe d'entraide pour jeunes et adultes souffrant de troubles anxieux, incluant le TOC. Les services s'adressent également à la famille et aux proches. Gratuit pour les membres Frais d'adhésion : 20 \$ Groupe d'essai : 5 \$	Lundi	19 h à 21 h		Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Phobies-Zéro Centre à Nous, Pavillon Richelieu, salle H.-Denis-Tremblay
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL											
Atelier développement personnel					Femme seulement	Explorez votre nature cyclique peu importe votre âge. Vous serez guidé à travers une série d'ateliers et des pratiques de bien-être, pour vous reconnecter et évoluer en confiance. C'est une opportunité de vous découvrir et de développer des outils pour une vie plus équilibrée et épanouie. Tarif : CC : 92,50 \$/SCC : 138,75 \$	Mardi	10 h à 11 h 55	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne

ACTIVITÉ	ÂGE				DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +						
Atelier de l'univers attentif et heureux					6 à 12 ans Ces activités de yoga et d'enseignement de la pleine conscience sont spécialement adaptées pour les enfants. L'enfant s'exerce à mettre en application les enseignements de la pleine conscience tels que : se calmer en utilisant la respiration, observer ses pensées, se concentrer, accepter et s'adapter aux changements, l'importance de l'amour de soi et plus encore! Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Dimanche	10 h à 11 h 30	15 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Cadet de la marine					9 à 18 ans Apprendre l'environnement naval et maritime en participant à une vaste gamme d'activités sur l'eau et la terre, développer la citoyenneté et le leadership, promouvoir le conditionnement physique. Uniforme fournis Tarif : variable selon le groupe d'âge	Vendredi	18 h 30	6 septembre au 13 décembre	6 septembre 19 h	Cadets de la marine - Ligue Navale de Repentigny inc École Jean-Baptiste-Meilleur
Scouts					7 à 17 ans Contribuer à l'éducation des jeunes afin de participer à la construction d'un monde meilleur peuplé de personnes épanouies, prêtes à jouer un rôle constructif dans la société. Tarif : variable selon le groupe d'âge	Horaire variable selon l'âge		Semaine du 9 septembre	Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Scout purification de Repentigny (district Montréal métropolitain) inc. Parc Larochelle
JEU DE SOCIÉTÉ, JEU D'ADRESSE										
Bridge					20 à 99 ans Bridge amical	Mercredi Jeudi	12 h 30 à 16 h	1 ^{er} septembre au 31 décembre	1 ^{er} septembre 12 h	Club de bridge de Repentigny
Bridge					Sessions de bridge duplicate Tarif : 5 \$	Mardi	12 h 45	10 septembre	10 septembre	Club de bridge ABC Repentigny Chalet du parc Larochelle
Club de Gaming					12 ans et + Rassemblement où les jeunes pourront découvrir de nouveaux jeux vidéos et s'amuser entre amis. Tarif : CC : 111 \$/SCC : 166,50 \$	Lundi	18 h 30	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Ligue de dards Repentigny					14 ans et + Ligue amicale pour tous les âges. Les dards ne sont pas fournis. Tarif : CC : 111 \$/SCC : 166,50 \$	Jeudi	19 h	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Quilles					Tarif : 18 \$ Carte de membre obligatoire	Lundi	13 h à 16 h	2 septembre au 23 décembre	2 septembre 13 h	Club de l'âge d'or de Repentigny Quilles G Plus

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Sacs de sable (jeu de poches)						Tarif : 3 \$ Carte de membre obligatoire	Vendredi	13 h à 15 h	13 septembre au 13 décembre	13 septembre 13 h	Club de l'âge d'or de Repentigny Centre à Nous Salle Jacques-Parent
Scrabble					10 ans et +	Scrabble duplicate Tarif : 5 \$	Jeudi	19 h 15	5 septembre au 19 décembre	5 septembre 19 h 15	Club de Scrabble de Repentigny Centre à Nous Salle Marcel-Giroux



Activités physiques et sportives

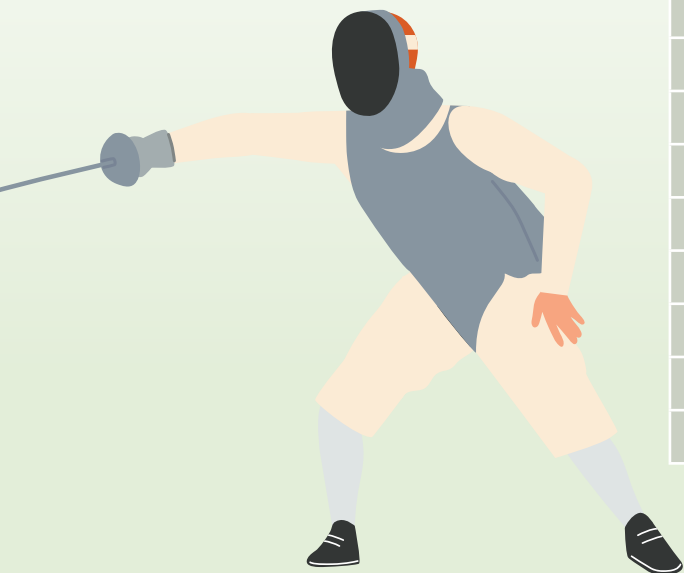


Pour vous inscrire à une activité offerte par les organismes, veuillez les contacter pour connaître les modalités d'inscriptions. Consultez le répertoire des organismes.

Table des matières

Activités physiques et sportives

Art martial et sport de combat	47
Mise en forme	48
Sport d'adresse, extrême ou de force.....	52
Sport de balle et ballon.....	53
Sport de glace.....	54
Sport de randonnée	55
Sport de raquette.....	55
Sport gymnique	56
Sport individuel.....	56



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION	
ART MARTIAL ET SPORT DE COMBAT												
Arts martiaux					3 ans et +	Initiation aux arts martiaux et arts martiaux mixtes *possibilité de faire des cours parents-enfants* Forfait d'essai disponible pour les 12 ans et moins.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Association Hokano Mikata École La Tourterelle
Escrime					9 à 14 ans	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.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club d'escrime Les Seigneurs de la Rive-Nord École la Tourterelle
Judo					6 ans et +	Cours offerts dans les secteurs récréatif et compétitif.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de judo St-Paul L'Ermitte de Le Gardeur Centre communautaire Laurent-Venne
Karaté					6 ans et +	Activité pour améliorer votre confiance en vous, vous mettre en forme, ou tout simplement pour apprendre un art martial traditionnel. Le karaté est ce qu'il vous faut! Vous serez guidé et appuyé peu importe vos objectifs. Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Mercredi Dimanche	20 h à 21 h 30 11 h à 12 h 30	11 septembre 15 septembre	En cours		Centre communautaire Laurent-Venne
Karaté					6 ans et +	Cours de karaté et mise en forme.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de karaté Kebeckan de Le Gardeur École Tournesol
Karaté et autodéfense					4 ans et +	Cours de karaté et mise en forme.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de karaté Shotokan de Repentigny École Jean-Baptiste-Meilleur - Palestres
Taekwondo					3 ans et +	S'amuser, se mettre en forme et se discipliner.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club Taekwondo Repentigny École Jean-Baptiste-Meilleur Club Taekwondo Repentigny École Jean-Duceppe



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
MISE EN FORME											
Cardio-musculation					14 ans et +	Exercices simples et efficaces basés sur le poids du corps. Cardio pour améliorer la circulation sanguine et brûler des calories. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	19 h à 19 h 55	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
						Mercredi	19 h à 19 h 55	11 septembre			
							Samedi	9 h à 9 h 55	14 septembre		
CIRCL Mobility™					16 ans et +	Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur les exercices de flexibilité, de respiration et de mobilité. Tarif : CC : 60,13 \$/SCC : 90,20 \$	Jeudi	10 h 30 à 11 h 25	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Conditionnement physique - Cœur d'or					50 ans et +	Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation. Tarif : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$/Lundi CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$/Mercredi	Lundi	9 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	11 septembre au 11 décembre				
Conditionnement physique					18 ans et +	Enchaînement d'exercices d'intensité modérée visant à favoriser le développement des qualités musculaires et aérobiques. Tarif : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$/Lundi CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$/Mercredi	Lundi	18 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	11 septembre au 11 décembre				
Cross Training					18 ans et +	Alternance d'exercices intensifs visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'endurance musculaire. Déplacements, stations, circuits. Tarif : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$/Lundi CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$/Mercredi	Lundi	18 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
						Mercredi	11 septembre au 11 décembre				
DouFit					16 ans et +	Vous allez transpirer tout en vous amusant! Dans les cours de danse fitness et de step. Tarif : CC : 60,13 \$/SCC : 90,20 \$	Mardi	19 h 45 à 20 h 40	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Essentrics					16 ans et +	Un entraînement dynamique complet visant à équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	13 h à 13 h 55	23 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
						Jeudi	12 septembre				
Essentrics en douceur					16 ans et +	Un entraînement doux, dynamique et complet visant à équilibrer tout le corps par l'utilisation simultanée de l'étirement et du renforcement musculaire. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Jeudi	14 h 30 à 15 h 25	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne

ACTIVITÉ	0 à 12 ans		13 à 17 ans		ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Étirements restaurateurs								Étirements doux et soutenus dans une ambiance feutrée et calme. Pour toutes les conditions physiques Matériel requis : rouleau, couverture et oreiller Tarif : CC : 180,27 \$/SCC : 270,55 \$	Vendredi	9 h à 10 h 25	13 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Étirements sur chaise						16 ans et +	Excellent pour ceux qui souffrent de fibromyalgie, d'arthrite ou de rhumatisme aigu. Augmentation de l'équilibre et de la force dans les jambes. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mercredi	11 h 15 à 12 h 10	11 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
Flexiforce							Amélioration de la posture, augmentation de l'amplitude de mouvements pour se sentir plus fort, plus stable et plus souple. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	13 h à 13 h 55	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
Flexiforme						18 ans et +	Combinaison d'exercices de musculation et d'étirement pour une meilleure souplesse et une meilleure force musculaire. Tarif : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$/Lundi CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$/Vendredi	Lundi	11 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
								Vendredi	11 h	13 septembre au 13 décembre			
Intensité au max						14 ans et +	Entraînement efficace, motivant et de haute intensité avec des intervalles entrecoupées de cardio et de musculation. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	20 h à 20 h 55	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
								Mercredi	20 h à 20 h 55	11 septembre			
Pilates							Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité et précision. Muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sollicités dans la plupart des exercices. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mardi	18 h 30 à 19 h 25	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
								Mercredi	11 h à 11 h 55	11 septembre			
Pilates en douceur							Combinaison de la technique du yoga et du pilates, postures et mouvements en souplesse et augmentation du tonus musculaire. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mardi	17 h 15 à 18 h 10	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
Plaisir de bouger							Ayez du plaisir à vous mettre en forme! Programme adapté à vos besoins, combinant des exercices musculaires et cardiovasculaires. Tarif : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$/Lundi CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$/Mercredi	Lundi	10 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne	
								Mercredi		11 septembre au 11 décembre			

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Remise en forme						Vous avez envie de vous remettre en forme? Exercices variés d'aérobie, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive. Tarif : CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$	Vendredi	10 h	13 septembre au 13 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobie en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Tarif : 1 fois/semaine : CC : 63 \$/SS : 110,25 \$ 2 fois/semaine : CC : 98 \$/SS : 171,49 \$ 3 fois/semaine : CC : 126 \$/SCC : 220,50 \$ Durée : 55 minutes / 14 semaines Codes d'activités : Lundi 189 01 Mercredi 189 02 Vendredi 189 03	Lundi	8 h 45	9 septembre au 9 décembre	À partir du 19 août, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 27 août, 8 h 30 pour les non-résidents.	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
	Mercredi	11 septembre au 11 décembre									
	Vendredi	13 septembre au 13 décembre									
Respirer, Étirer, Bouger CIRCL Mobility™					16 ans et +	Exercices de flexibilité, de respiration et de mobilité. En étirant vos muscles cela permet à vos articulations de retrouver leur amplitude de mouvement, à bouger mieux, plus longtemps. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Jeudi	10 h 30 à 11 h 25	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Stretching et détente					55 ans et +	Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h, est gratuit après la séance. Tarif : 1 fois/semaine : CC : 63 \$/SS : 110,25 \$ 2 fois/semaine : CC : 98 \$/SS : 171,49 \$ Durée : 45 minutes / 14 semaines Codes d'activités : Mardi 757 01 Jeudi 757 02	Mardi	11 h 15	10 septembre au 10 décembre	À partir du 19 août, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 27 août, 8 h 30 pour les non-résidents.	Ville de Repentigny <i>Centre aquatique Jacques-Dupuis</i>
	Jeudi	12 septembre au 12 décembre									
Strong 30					16 ans et +	Entraînement haute intensité par intervalles (HIIT). Renforcement musculaire avec le poids du corps et cardio. Tarif : CC : 60,13 \$/SCC : 90,20 \$	Jeudi	18 h à 18 h 30	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Technique de ballet pour adulte					16 ans et +	Pour ceux qui souhaitent découvrir la danse classique, la redécouvrir après une longue pause ou poursuivre leur progression technique et artistique. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	11 h à 11 h 55	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Tonus express					14 ans et +	Renforcement musculaire qui tonifie les muscles abdominaux, les cuisses et les fesses en utilisant des poids, des tubes, des élastiques et des ballons d'exercice. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	18 h à 18 h 45	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
							Mercredi	18 h à 18 h 45	11 septembre		
Triocardio						Renforcement musculaire, amélioration des réflexes et de la capacité cardiovasculaire. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	11 h à 11 h 55	9 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
							Vendredi	11 h à 11 h 55	20 septembre		
Viactive					50 ans et +	Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus. Gratuit Durée : 1 heure	Mercredi Jeudi	13 h	11 septembre au 12 décembre		FADOQ Centre aquatique Jacques-Dupuis
Yoga matinal					16 ans et +	Une pratique qui aide à se centrer à étirer son corps et à calmer son esprit pour se préparer à vivre une journée avec énergie et confiance. Tarif : CC : 111 \$/SCC : 166,50 \$	Mardi	9 h à 9 h 55	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Yoga mieux-être					16 ans et +	Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente. Tarif : CC : 180,37 \$/SCC : 270,55 \$	Vendredi	10 h 30 à 11 h 55	13 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Yoga Hatha yoga						Postures physiques (Asanas), respiration (Pranayama) et méditation. Tarif : CC : 150,31 \$/SCC : 225,47 \$	Jeudi	17 h 15 à 18 h 10	12 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Zumba					16 ans et +	Mise en forme avec des rythmes latins doux et sans impact. Cours adapté pour gens légèrement actifs ou ayant de légers problèmes de santé. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mardi	13 h à 13 h 55	17 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
							Mardi	14 h 15 à 15 h 10	17 septembre		
							Jeudi	11 h 45 à 12 h 40	19 septembre		
Zumba fitness					16 ans et +	Mouvements simples avec intensité du rythme. Excellent exercice cardiovasculaire qui tonifie tout le corps. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mardi	19 h 30 à 20 h 25	10 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
							Jeudi	19 h 15 à 20 h 10	19 septembre		
							Vendredi	9 h 15 à 10 h 10	20 septembre		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Zumba gold toning						Pour personnes actives. Exercices de renforcement musculaire qui permettent de tonifier le corps en dansant. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Lundi	14 h 15 à 15 h 10	16 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Zumba Kids					6 à 12 ans	Bouger au rythme de la musique. En plus de dépenser de l'énergie, le Zumba® développe la coordination, la confiance en soi et la mémoire. Tarif : CC : 90,19 \$/SCC : 135,29 \$	Mercredi	18 h à 18 h 45	11 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne
Zumba - CIRCL Mobility™						Zumba (40 min.) et une séance de CIRCL Mobility™ (15 min.) qui se concentre sur la souplesse, la respiration et des exercices de mobilité afin de bouger mieux et plus longtemps. Tarif : CC : 120,25 \$/SCC : 180,05 \$	Mercredi	19 h à 19 h 55	11 septembre	En cours	Centre communautaire Laurent-Venne

SPORT D'ADRESSE, EXTRÊME OU DE FORCE

Frisbee						Sport mixte, sans contact ni arbitre, axé sur l'esprit du jeu et alliant stratégie et performance.	Vous référer à l'organisme pour plus de détails.				Frisbee Ultime Lanaudière
Golf débutant					18 ans et +	Accessible aux moins de 16 ans accompagnés d'un adulte. Tarif : CC : 204 \$/SCC : 228 \$	Lundi	20 h	4 novembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
							Mercredi	18 h	6 novembre au 11 décembre		
Golf débutant avancé					18 ans et +	Certaines notions de bases comme la prise, la posture, l'alignement et l'équilibre. Ne joue pas souvent. Avoir déjà suivi un cours. Pointage 100 et 120 Tarif : CC : 204 \$/SCC : 228 \$	Lundi	18 h	4 novembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
							Mercredi	19 h	6 novembre au 11 décembre		
Golf intermédiaire					18 ans et +	Bonne maîtrise des notions de bases, joue de façon assidue et bonne connaissance pour améliorer son pointage. Pointage 95-105 Tarif : CC : 204 \$/SCC : 228 \$	Lundi	19 h	4 novembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
							Mercredi	20 h	6 novembre au 11 décembre		
Golf débutant avancé					50 ans et +	Certaines notions de bases comme la prise, la posture, l'alignement et l'équilibre. Ne joue pas souvent. Avoir déjà suivi un cours. Pointage 100 et 120 Tarif : CC : 204 \$/SCC : 228 \$	Jeudi	10 h 30	7 novembre au 12 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Golf intermédiaire					50 ans et +	Bonne maîtrise des notions de bases, joue de façon assidue et bonne connaissance pour améliorer son pointage. Pointage 95-105 Tarif : CC : 204 \$/SCC : 228 \$	Jeudi	11 h 30	7 novembre au 12 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Planche à roulettes Débutant					5 à 14 ans	Pratique de la planche à roulette sur un site conçu pour cette activité. Tarif : CC : 85 \$/SCC : 110 \$ Code d'activité : 1011 01	Dimanche	11 h à 12 h	25 août au 22 septembre	repentigny.ca/inscriptions En cours	Club SK8 Repentigny <i>Parc Maurice-Richard - Skate Plaza</i>
Planche à roulettes Initiation					5 à 14 ans	Pratique de la planche à roulette sur un site conçu pour cette activité. Tarif : CC : 85 \$/SCC : 110 \$ Code d'activité : 1010 01	Dimanche	9 h 30 à 10 h 30	25 août au 22 septembre	repentigny.ca/inscriptions En cours	Club SK8 Repentigny <i>Parc Maurice-Richard - Skate Plaza</i>
Planche à roulettes Intermédiaire					5 à 14 ans	Pratique de la planche à roulette sur un site conçu pour cette activité. Tarif : CC : 85 \$/SCC : 110 \$ Code d'activité : 1014 01	Dimanche	9 h 30 à 10 h 30	25 août au 22 septembre	repentigny.ca/inscriptions En cours	Club SK8 Repentigny <i>Parc Maurice-Richard - Skate Plaza</i>

SPORT DE BALLE ET BALLON

Baseball					4 à 18 ans	L'enfant doit avoir 4 ans au cours de l'année. Le code postal doit débiter par J5Z pour s'inscrire.					Baseball Charlemagne-Le Gardeur
Baseball					4 à 18 ans						Baseball Repentigny
Basketball					3 à 17 ans						Association de basketball Lanaudière - LANO <i>Complexe sportif Gilles-Tremblay et École Felix-Leclerc</i>
Football contact					6 à 12 ans	Encadre de façon sécuritaire la pratique du football contact. Équipements fournis, à l'exception des souliers à crampons.					Rhinos de Lanaudière <i>Parc Catherine Bousquet</i>
Olympiques spéciaux Québec					12 ans et +	S'adresse aux personnes de 12 ans et plus présentant une déficience intellectuelle.					Olympiques spéciaux Québec
Soccer					4 ans et +						Club de soccer l'Union Lanaudière Sud



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION
Softball féminin					9 à 17 ans						Softball Repentigny
Volleyball					10 à 17 ans						Club de volleyball Les Volitives <i>Écoles l'Horizon et Valmont-sur-Parc</i>
Volleyball récréatif					18 ans et +	Séances de volleyball auxquelles les joueurs s'inscrivent individuellement selon leur calibre. Les équipes sont formées sur place. Mardi : Intermédiaire et avancé Jeudi : Intermédiaire Tarif : CC : 133 \$/SCC : 150,50 \$	Mardi Jeudi	19 h 19 h	10 septembre au 10 décembre 12 septembre au 12 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay

SPORT DE GLACE

Hockey					4 à 21 ans						Ligue de hockey mineur de Repentigny <i>Aréna Repentigny</i>
Hockey					4 à 21 ans						Organisation de hockey mineur C.L.L. <i>Aréna Le Gardeur et Aréna du Collège L'Assomption</i>
Hockey féminin					4 à 21 ans						Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière
Patinage artistique					3 ans et +						Club de patinage artistique de Le Gardeur <i>Aréna Le Gardeur</i>
Patinage artistique					3 ans et +						Club de patinage artistique de Repentigny <i>Aréna Repentigny</i>
Patinage de vitesse					3 à 18 ans						Club de patinage de vitesse Région Lanaudière (CPVRL) <i>Aréna Repentigny</i>
Ringuette					4 ans et +						Association de Ringuette Repentigny <i>Aréna Repentigny et Aréna Le Gardeur</i>



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION	
SPORT DE RANDONNÉE												
Marche et randonnée						Marche en plein air au parc de l'Île-Lebel.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Marcheurs de L'Île-Lebel <i>Parc de l'Île-Lebel (près du chalet)</i>
Vélo						Doit posséder un vélo sécuritaire en bon état, muni d'un cyclomètre, ainsi qu'un casque de vélo. Randonnée en groupe, à son rythme. Le club privilégie la pratique du sillonnage en peloton d'un maximum de huit cyclistes					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club vélodysée de Repentigny
SPORT DE RAQUETTE												
Badminton récréatif						Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation. Tarif : Lundi : CC : 104 \$/SCC : 120,25 \$ Vendredi : CC : 112 \$/SCC : 129,50 \$	Lundi	10 h 30	9 septembre au 9 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay	
							Vendredi	10 h 30	13 septembre au 13 décembre			
Pickleball						Sport de raquette qui se joue en double avec une balle perforée en plastique. Matériel requis : raquette, espadrilles et lunettes de protection.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Association de pickleball de Repentigny <i>Complexe sportif Gilles-Tremblay École de la Paix et Louis-Frêchette</i>
Pickleball récréatif						Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports. Le pickleball est facile à jouer et moins exigeant pour les muscles et articulations. Tarif : CC : 91 \$/SCC : 108,50 \$	Mardi	10 h 30	10 septembre au 10 décembre	En cours	Complexe sportif Gilles-Tremblay	
							Mercredi	10 h 30	11 septembre au 11 décembre			
Tennis						Tennis récréatif et haute performance.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Académie de tennis Momentum <i>Centre récréatif de Repentigny</i>
Tennis de table					9 ans et +	Pour tous les niveaux. Réservation possible pour le jeu libre. Matériel requis : espadrilles et raquette de tennis de table.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de tennis de table TOPS de Repentigny <i>Centre récréatif de Repentigny</i>

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	INFORMATION POUR INSCRIPTION	
SPORT GYMNIQUE												
Cheerleading Initiation					5 ans et +	Programme de cheerleading offert au niveau initiation et compétition.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de gymnastique Gymnika Complexe sportif Gilles-Tremblay
Gymnastique					2 ans et +	Programme de gymnastique offert au niveau initiation et compétition.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de gymnastique Gymnika Complexe sportif Gilles-Tremblay
												
SPORT INDIVIDUEL												
Athlétisme					5 ans et +	Découverte des disciplines liées à l'athlétisme : sprint, sauts, endurance, haies, relais, lancers. Pour les athlètes débutants, intermédiaires ou avancés.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club d'athlétisme Lanaudière-olympique
Course					14 ans et +	Entraînements de course à pied de tous niveaux sous la supervision d'entraîneurs qualifiés.					Vous référer à l'organisme pour plus de détails.	Club de course Les Aspirants
												

Congés scolaires



Table des matières

Congés scolaires

Journées pédagogiques 58



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATE DE DÉBUT	DATE D'INSCRIPTION	CODE D'ACTIVITÉ	INFORMATION POUR INSCRIPTION
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES												
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire	Vendredi	13 h à 15 h	20 septembre			Ville de Repentigny Centre aquatique Jacques-Dupuis
									25 octobre			
									15 novembre			
									6 décembre			
Biblio-Pédago					5 à 12 ans	Nos animatrices vous accueillent avec une sélection de jeux de société passionnants et des lectures captivantes, en lien avec la thématique du jour, créant ainsi des moments de complicité et de plaisir pour tous. Gratuit	Vendredi	Entre 13 h 30 à 15 h 30	20 septembre	Activité sans inscription		Ville de Repentigny Bibliothèque Robert-Lussier
									25 octobre			
									15 novembre			
									6 décembre			
Gardien averti plus					11 ans et +	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 Maillot et bonnet de bain requis L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 96 \$	Vendredi	9 h à 16 h	20 septembre		305 01	Ville de Repentigny Centre aquatique Jacques-Dupuis
									25 octobre		305 02	
									15 novembre		305 03	
									6 décembre		305 04	
Journée d'animation aquatique « EAU JEU »					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine Maillot et bonnet de bain requis L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h (Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen). Tarif : CC : 22 \$/SCC : 39 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	20 septembre		359 01	Ville de Repentigny Centre aquatique Jacques-Dupuis
									25 octobre		359 02	
									15 novembre		359 03	
									6 décembre		359 04	

Conférences



Table des matières

Conférences	
Septembre.....	60
Octobre.....	61
Novembre.....	62
Décembre.....	64

SEPTEMBRE



Les outils indispensables pour le jardinage et autres

Mercredi 18 septembre, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Découvrez les différents outils pour le jardinage et autres.

Christine Papineau

Adulte

Inscription: mercredi 18 septembre 2024, 18 h 45

Tarif: gratuit pour les membres, 5 \$ pour les visiteurs

Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)



Thématique « Analyse du comportement, la communication relationnelle et le langage du corps »

Vendredi 20 septembre 2024, 9 h 30

Centre à Nous, salle Paul-Lapostolle

Christine Gagnon, synergologue

Inscription: facultative

Tarif: gratuit pour les membres, 3 \$ non-membre

AQDR section L'Assomption 450 704-2776



Cuisinez végé dans le plaisir

Mardi 24 septembre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez l'art de cuisiner végétarien avec plaisir. Une rencontre où la passion pour la cuisine végétarienne rencontre l'expertise nutritionnelle et environnementale. Rejoignez-nous pour démystifier la cuisine végétarienne intuitive et rendre accessible à tous.tes le plaisir de bien manger!

Eve-Lyne Auger

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec Vincent Vallières

Samedi 28 septembre, 14 h

Parvis du Théâtre Alphonse-Desjardins

Ne manquez pas notre rencontre littéraire exceptionnelle avec l'auteur-compositeur-interprète Vincent Vallières, également l'auteur du roman *Du bitume et du vent*, livre du mois de septembre du Club de lecture. Plongez dans ses écrits tout en explorant le monde de la tournée pour un musicien, l'amitié, etc. Joignez-vous à nous pour une expérience unique.

Animation par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: Sans inscription

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec Roxanne Bouchard et lecture publique du collectif *À voix haute*

Dimanche 29 septembre, 13 h 30

Parvis du Théâtre Alphonse-Desjardins

Rencontrez l'autrice lanauoise Roxanne Bouchard lors d'un rendez-vous littéraire hors du commun. Assistez à une lecture vivante de ses œuvres par les talentueux comédiens du collectif *À voix haute*, pour une expérience immersive et mémorable. Une journée où la littérature prendra vie sous vos yeux.

Animation par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: Sans inscription

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec J.D. Kurtness

Lundi 30 septembre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Venez découvrir l'univers captivant de J.D. Kurtness lors d'une rencontre littéraire inédite, organisée dans le cadre de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation. Originaires de Chicoutimi et imprégnée de ses racines québécoises et ilnues, l'autrice vous emporte dans un voyage littéraire saisissant, mêlant humour noir et profonde réflexion.

Animation par Amélie Boivin-Handfield

En collaboration avec le Centre d'amitié autochtone de Lanaudière

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

OCTOBRE



Lancement et apéro littéraire avec Amélie Dubois

Mercredi 9 octobre, 18 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Venez célébrer le lancement d'un nouveau chapitre littéraire avec Amélie Dubois. Découvrez les mots d'une autrice qui, sur le chemin de Compostelle, nous entraîne dans un récit mêlant humour décapant et personnages savoureux. Suivra un apéro littéraire où l'inspiration se mêle à la convivialité, dans une soirée placée sous le signe de la découverte et de la bonne humeur.

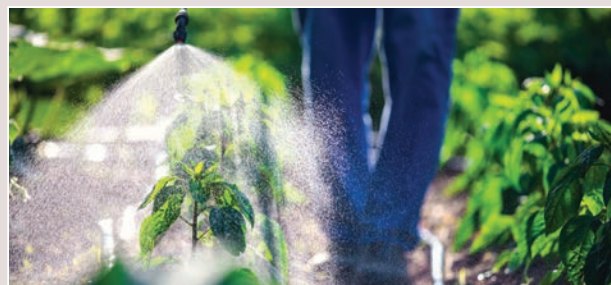
Animation par Amélie Boivin Handfield

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Les jardins alpins

Mercredi 16 octobre, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Mieux comprendre la nature pour l'appivoiser chez soi.

Pierre Morissette, horticulteur

Adulte

Inscription: mercredi 16 octobre 2024, 18 h 45

Tarif: gratuit pour les membres, 5 \$ pour les visiteurs

Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)



Rencontre littéraire avec Stéphane Garneau

Judi 17 octobre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Participez à une rencontre littéraire exceptionnelle avec Stéphane Garneau, une figure incontournable des médias montréalais depuis plus de 30 ans. En tant qu'animateur, chroniqueur et journaliste chevronné, il nous plonge dans ses réflexions sur le dialogue intérieur, le recul et la discrétion. Un rendez-vous à mettre à son agenda!

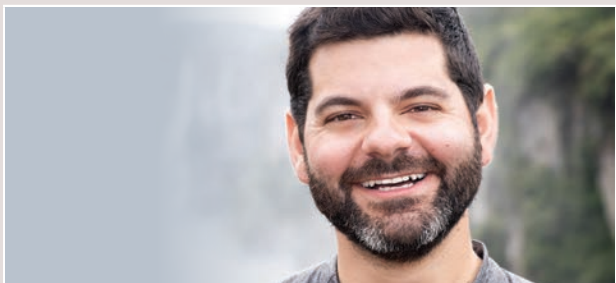
Animation par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Le monde à vélo

Mardi 22 octobre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Embarquez pour un voyage extraordinaire lors de cette conférence. Parcourez 40 pays sur 3 continents à travers les récits palpitants d'un voyageur intrépide, dont le périple de 40 000 km à vélo a été inspiré par un événement marquant de sa vie. Venez découvrir comment une aventure personnelle est devenue une carrière pleine de découvertes et de défis!

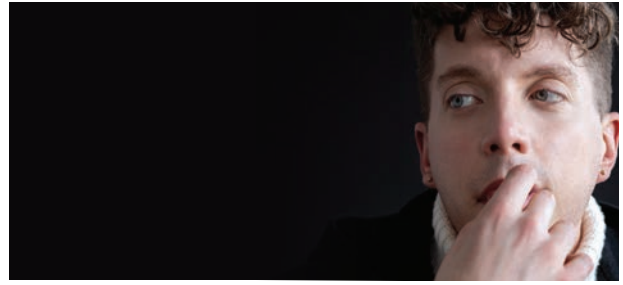
Jonathan B. Roy

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec Samuel Larochelle

Dimanche 27 octobre, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez le romancier, biographe, scénariste, poète et journaliste Samuel Larochelle, lors d'une rencontre littéraire exclusive. Plongez dans les multiples facettes de son talent, allant de la prose captivante à la poésie envoûtante. Une rencontre enrichissante en compagnie de l'auteur de *Elias et Justine*, élu livre du mois d'octobre par le Club de lecture, à ne pas manquer!

Animation par Danielle Laurin

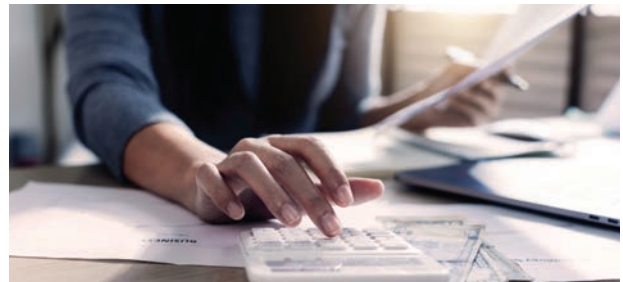
Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

NOVEMBRE



Les personnes handicapées et la fiscalité

Mardi 5 novembre, 19 h

Bibliothèque Edmond-Archambault

Apprenez quelles sont les implications fiscales spécifiques aux personnes handicapées et obtenez des conseils essentiels pour optimiser votre situation financière. Une occasion unique pour poser vos questions directement à des experts en fiscalité.

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Apéro littéraire avec Steve Poutré

Judi 14 novembre, 17 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Venez savourer un moment littéraire en bonne compagnie lors de notre prochain apéro avec Steve Poutré, écrivain talentueux et auteur de son premier roman *Lait cru*. Explorez son œuvre et échangez autour de ses inspirations et de son processus créatif, lors d'un 5 à 7 délicieusement littéraire, où les mots se mêleront harmonieusement à vos verres.

Animation par Amélie Boivin Handfield

Adulte

Inscription : Dès le 3 septembre

Tarif : gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec Michel Rabagliati

Dimanche 17 novembre, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Ne manquez pas l'occasion de rencontrer Michel Rabagliati, talentueux bédéiste et auteur de *Rose à l'île*, élu livre du mois de novembre par le Club de lecture. Un artiste qui captive les lecteurs avec ses histoires uniques et touchantes. Une rencontre littéraire exceptionnelle où vous découvrirez l'homme derrière les pages, dans une ambiance chaleureuse et enrichissante.

Animation par Danielle Laurin

Adulte

Inscription : Dès le 3 septembre

Tarif : gratuit

Ville de Repentigny



Favoriser et soutenir l'allaitement

Mardi 19 novembre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Explorez les avantages de l'allaitement lors de notre conférence immersive dédiée à ce sujet essentiel. Une occasion pour découvrir des conseils pratiques, des techniques éprouvées et des informations précieuses dispensées par des mairaines d'allaitement d'expérience. Une opportunité inestimable pour les nouvelles mamans et toute personne intéressée par la santé infantile.

Nourri-Source Lanaudière

Adulte

Inscription : Dès le 3 septembre

Tarif : gratuit

Ville de Repentigny



Décorations de Noël

Mercredi 20 novembre, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Vous apprendrez différentes façons de confectionner vos décorations de Noël.

Sylvie Tremblay, fleuriste

Adulte

Inscription : mercredi 20 novembre 2024, 18 h 45

Tarif : gratuit pour les membres, 5 \$ pour les visiteurs

Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)



Pérégrinations d'un flâneur

Mardi 26 novembre, 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Laissez-vous inspirer par les anecdotes rocambolesques de Dominick Martineau, éternel flâneur, et comprenez les motivations qui le forcent à combattre l'inertie et tenter l'aventure. Une conférence d'un de ces êtres qui empruntent les chemins de traverse pour parcourir le monde à la découverte des gens, des cultures, mais surtout de lui-même. Qui sait, cela pourrait vous conduire plus loin que vous le pensez...

Dominick Martineau

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny

DÉCEMBRE



Atelier: Initiation à la généalogie

Mardi 3 décembre, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Plongez dans les méandres de l'histoire de votre famille lors de notre atelier d'initiation à la généalogie. Apprenez une méthode efficace et découvrez les outils essentiels pour démarrer vos recherches, où votre imagination, votre détermination et votre sens de l'observation seront vos meilleurs alliés. Attention: la généalogie peut devenir une passion dévorante!

Robert Migué de la Société de généalogie de Lanaudière

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Rencontre littéraire avec Marie Demers

Dimanche 8 décembre, 14 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Saisissez cette opportunité unique de rencontrer Marie Demers, une autrice passionnée, chargée de cours et doctorante, à l'occasion de la présentation de son livre *Les Détournements*, élu livre du mois de décembre par le Club de lecture. Une œuvre littéraire qui promet de captiver les lecteurs par ses détours intrigants et ses récits captivants.

Animation par Danielle Laurin

Adulte

Inscription: Dès le 3 septembre

Tarif: gratuit

Ville de Repentigny



Potager à l'année

Mercredi 11 décembre, 19 h

Hôtel de ville de Repentigny, salle du conseil

Venez découvrir comment avoir un potager à l'année.

Albert Mondor, horticulteur et conférencier

Adulte

Inscription: mercredi 11 décembre 2024, 18 h 45

Tarif: gratuit pour les membres, 5 \$ pour les visiteurs

Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)



ARÉNA DE REPENTIGNY

☎ 450 581-7060, poste 223
 ✉ jfleclerc@arenarep.ca
 🌐 arenarepentigny.com/repentigny/fr/arena
 📌
 80, boulevard Brien
 Repentigny (Québec) J6A 5K7

ARÉNA LE GARDEUR

☎ 450 581-7060, poste 223
 ✉ jfleclerc@arenarep.ca
 🌐 arenarepentigny.com/le-gardeur/fr/arena
 📌
 525, rue Laverdière
 Repentigny (Québec) J5Z 4C9

BIBLIOTHÈQUE EDMOND-ARCHAMBAULT

☎ 450 470-3430
 ✉ bibliotheque@repentigny.ca
 🌐 bibliotheques.repentigny.ca
 📌
 231, boulevard J.-A.-Paré
 Repentigny (Québec) J5Z 4M6

BIBLIOTHÈQUE ROBERT-LUSSIER

☎ 450 470-3420
 ✉ bibliotheque@repentigny.ca
 🌐 bibliotheques.repentigny.ca
 📌
 1, place d'Evry
 Repentigny (Québec) J6A 8H7

CENTRE À NOUS

☎ 450 581-5402
 ✉ info@centreanous.org
 🌐 centreanous.com
 📌
 50, rue Thouin
 Repentigny (Québec) J6A 4J4

CENTRE AQUATIQUE JACQUES-DUPOUIS

☎ 450 470-3440
 ✉ centreaquatiquejacquesdupuis@repentigny.ca
 🌐 repentigny.ca/culture-loisirs/sports/piscines-jeux-deau/centre-aquatique-jacques-dupuis/nous-joindre
 📌
 130, rue Valmont
 Repentigny (Québec) J5Y 1N9

CENTRE COMMUNAUTAIRE LAURENT-VENNE

☎ 450 657-4877
 ✉ info.cclv@sodem.net
 🌐 centrecommunautairerepentigny.ca
 📌
 225, boulevard J.-A.-Paré
 Repentigny (Québec) J5Z 4M6

CENTRE RÉCRÉATIF DE REPENTIGNY

☎ 450 657-8988
 ✉ crrepentigny@sodem.net
 🌐 centrerecreatifrepentigny.com
 📌
 740, rue Pontbriand
 Repentigny (Québec) J6A 8E1

COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

☎ 450 585-1661
 ✉ info@complexesportifrepentigny.ca
 🌐 gymrepentigny.ca
 📌
 223, rue Jacques-Plante
 Repentigny (Québec) J5Y 0B4

HÔTEL DE VILLE Service de la Vie Citoyenne

☎ 450 470-3400
 ✉ loisirs@repentigny.ca
 🌐 repentigny.ca/la-ville/a-propos/nous-joindre
 📌
 435, boulevard Iberville
 Repentigny (Québec) J6A 2B6

ABC REPENTIGNY

Sessions de bridge

☎ 450 585-3556

✉ benoit.bridge@gmail.com

ACADÉMIE DE TENNIS MOMENTUM

Tennis récréatif et haute performance

☎ 450 657-5121

✉ info@tennismomentum.com

🌐 tennismomentum.com



ASSOCIATION DE BASKET-BALL DE LANAUDIÈRE - LANO

Promouvoir la pratique du basket-ball

☎ 514 688-5266

✉ doyona22@hotmail.com

🌐 lano.qc.ca



ASSOCIATION DE PICKLEBALL DE REPENTIGNY

Pratique du sport à tous les niveaux, de l'initiation à l'excellence

✉ presidente@pickleballrepentigny.ca

🌐 pickleballquebec.com/repentigny



ASSOCIATION DE RINGUETTE REPENTIGNY

Promouvoir la ringuette auprès de jeunes filles

✉ genevieve.pepin@ringuetterepentigny.com

ringuetterepentigny.com

🌐 ringuetterepentigny.com



ASSOCIATION HOKANO MIKATA (A.H.M.K.)

Promouvoir les arts martiaux

☎ 450 582-0096

✉ renaud.pascal@hotmail.com



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES SECTION L'ASSOMPTION (AQDR)

Défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées

☎ 450 704-2776

✉ aqdrlassomption@hotmail.com

🌐 aqdr.org



BASEBALL

CHARLEMAGNE-LE GARDEUR (BCL)

Promouvoir le baseball mineur

☎ 514 237-2263

✉ president@angelsbcl.ca

🌐 angelsbcl.ca



BASEBALL REPENTIGNY INC.

Promouvoir le baseball mineur

☎ 514 969-8644

✉ o.desjardins@baseball-repentigny.qc.ca

🌐 baseball-repentigny.qc.ca



CADETS DE LA MARINE - LIGUE NAVALE DE REPENTIGNY INC.

Développer le leadership et le sens civique

☎ 438 525-4826

✉ cimontremblay@hotmail.com
240marine@cadets.gc.ca

🌐 liguenaवादerepentigny.com



CLUB PHOTO DE REPENTIGNY INC.

Regroupement de photographes amateurs

☎ 514 805-1445

514 833-5192

✉ clubphotorepentigny1982@gmail.com

🌐 clubphotorepentigny.com



CLUB D'ATHLÉTISME

LANAUDIÈRE-OLYMPIQUE

Promouvoir le développement de l'athlétisme

✉ lanaudiereolympique@gmail.com

🌐 lanaudiereolympique.jimdofree.com



CLUB DE BRIDGE DE REPENTIGNY

Sessions de bridge avec échanges sociaux

☎ 450 589-7507

✉ lionelmartel2@videotron.ca

CLUB DE COURSE LES ASPIRANTS DE REPENTIGNY

Promouvoir la pratique et le développement de la course à pied

☎ 438 491-3669

✉ infolesaspirants@gmail.com

🌐 clublesaspirants.com



CLUB DE GYMNASTIQUE GYMNİKA

Faire connaître et développer la gymnastique artistique, le cheerleading ainsi que les activités sportives connexes

☎ 450 657-1342

✉ bonjour@gymnika.com

🌐 gymnika.com



CLUB DE JUDO ST-PAUL L'ERMITE DE LE GARDEUR

Enseigner l'art du judo et promouvoir cette discipline par l'organisation d'événements sportifs

☎ 450 581-4195

450 488-4032

450 582-9494

✉ cjspl@hotmail.com

gilles_bellerose@msn.com

pascalcroy@gmail.com



CLUB DE KARATÉ KEBECKAN DE LE GARDEUR

Offrir des cours adaptés à tous les membres de la famille à partir de 3 ans

☎ 514 591-9723

✉ info@karatekebeckan.com

nooorm_2006@hotmail.com



CLUB DE KARATÉ SHOTOKAN DE REPENTIGNY

Offrir des cours adaptés en karaté à toute la famille

☎ 450 581-5520

514 573-2528

✉ jacques@jacquesfoisy.com

🌐 cksr.com



CLUB DE L'ÂGE D'OR DE REPENTIGNY

Organisation de loisirs pour ses membres selon leurs goûts, leurs aptitudes et leurs besoins

☎ 450 721-3676

✉ lagedor.repentigny@outlook.com

CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE REPENTIGNY-LANAUDIÈRE

Permettre à de jeunes athlètes de développer leur plein potentiel

☎ 450 654-4537

✉ info@coralline.club

🌐 coralline.club



CLUB DE NATATION NEPTUNE

Promouvoir le développement et la pratique de la natation de compétition tant aux niveaux régional, provincial et national

☎ 450 881-0682
✉ vero_bolduc@outlook.com
jeremy.dumora@gmail.com
🌐 neptunenatation.com
f

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE LE GARDEUR

Encourager l'enseignement et la pratique de tous les aspects du patinage artistique

☎ 438 888-1875
✉ cpalegardeur.gestion@gmail.com
🌐 cpalegardeur.com
f

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE REPENTIGNY

Encourager l'enseignement et la pratique de tous les aspects du patinage artistique

☎ 450 585-7205
514 923-7205
450 582-2107
✉ info@cparepentigny.com
marthebeaudoin@videotron.ca
🌐 cparepentigny.com
f

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION DE LANAUDIÈRE

Favoriser l'apprentissage du patinage de vitesse pour les jeunes

✉ cpvrl.questions@hotmail.com
🌐 cpvrl.org
f

CLUB DE PLONGEON REPENTIGNY

Promouvoir et faire évoluer la discipline du plongeon

☎ 514 686-1177
✉ info@clubplongeonrepentigny.com
ludovickian@clubplongeonrepentigny.com
🌐 clubplongeonrepentigny.com
f

CLUB DE SCRABLE « MOTS-À-MOTS » DE REPENTIGNY

Promouvoir le jeu de scrabble francophone

☎ 450 585-0270
438 355-6300
✉ richard.crawshaw@videotron.ca
morelm2@videotron.ca

CLUB DE SOCCER UNION LANAUDIÈRE SUD

Promouvoir et encourager la pratique du soccer

☎ 450 581-3604
✉ info@socceruls.com
🌐 uls.soccer
f

CLUB DE TENNIS DE TABLE TOPS DE REPENTIGNY

Promouvoir et offrir du tennis de table

✉ clubtops1@gmail.com
🌐 clubtops.ca
f

CLUB DE VOLLEY BALL LES VOLITIVES

Développer la pratique du volley-ball

☎ 450 932-7072
✉ vb.volitives@hotmail.com
🌐 volitives.org
f

CLUB D'ESCRIME LES SEIGNEURS DE LA RIVE-NORD

Faire connaître l'escrime à la population de 8 ans et plus

☎ 450 654-5645
✉ info@seigneursrivenord.com
🌐 seigneursrivenord.com
f

CLUB SK8

Promouvoir la pratique de la planche à roulettes

✉ jessy.da@videotron.ca
🌐 clubsk8repentigny.com
f

CLUB TAEKWONDO REPENTIGNY

Promouvoir la pratique et les bienfaits du taekwondo

☎ 514 943-1159 (secteur Le Gardeur)
514 503-8144 (secteur Repentigny)
✉ info@tkdlegardeur.com
info@taekwondorepentigny.com
🌐 tkdrepentigny.com
tkdlegardeur.com
f

CLUB VÉLODYSSÉE DE REPENTIGNY

Regroupement de cyclistes

☎ 514 770-8356 (VELO)
✉ dfortin21@yahoo.ca
🌐 clubvelodysee.ca

FADOQ LANAUDIÈRE

☎ 450 759-7422
✉ info@fadoqlanaudiere.ca
Viactive
Micheline St-Louis
☎ 450 841-0663
✉ mistl43@hotmail.com

FOOTBALL LANAUDIÈRE

Promouvoir la pratique du football auprès des jeunes

☎ 450 589-0576
✉ mlongpre@rhinosfootball.ca
🌐 rhinosfootball.ca
f

FRISBEE ULTIME LANAUDIÈRE (FUL)

Promouvoir la pratique et le développement des sports de disques

☎ 450 704-7475
✉ info@ful.ca
🌐 ful.ca
f

GYMNO LANAUDIÈRE

Offrir aux enfants et adolescents ayant des difficultés d'apprentissage des activités de loisirs adaptées

☎ 450 582-7930
✉ repentigny@gymno.org
🌐 gymno.org
f

LIGUE DE HOCKEY MINEUR DE REPENTIGNY

Promouvoir le hockey mineur

☎ 450 585-2400
✉ hockeyrepentigny@videotron.ca
president@hockeyrepentigny.qc.ca
🌐 hockeyrepentigny.qc.ca
f

MAISON DE LA FAMILLE « LA PARENTHÈSE » (LA)

Ateliers, échanges, soutien et entraide pour les familles

☎ 450 582-2677
✉ info@maisonlaparenthese.org
🌐 maisonlaparenthese.org
f

MARCHEURS DE L'ÎLE-LEBEL (LES)

Groupe spontané qui organise des marches à l'île-Lebel

☎ 450 585-0863

✉ laroche-couture.g@videotron.ca



OLYMPIQUES SPÉCIAUX QUÉBEC

Promouvoir et encourager la participation physique pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle

☎ 418 934-3442

✉ lassomption@olympiques.speciaux.qc.ca

🌐 olympiquesspeciauxquebec.ca



ORGANISATION DE HOCKEY MINEUR C.L.L.

Promouvoir le hockey mineur

☎ 450 585-7747

✉ organisationcll@gmail.com

🌐 hockey-cll.org



ORGANISATION DE HOCKEY MINEUR FÉMININ DE LANAUDIÈRE (HMFL)

Promouvoir le hockey mineur féminin

☎ 514 712-8025

✉ president@organisationhmfl.com

🌐 organisationhmfl.com



PHOBIES-ZÉRO

Groupe de soutien et d'entraide pour personne jeune ou adulte souffrant de troubles anxieux

☎ 450 922-5964

✉ coordonnateur@phobies-zero.qc.ca

🌐 phobies-zero.qc.ca



SCOUTS PURIFICATION DE REPENTIGNY (DISTRICT MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN) INC.

Former des leaders et des citoyens engagés dans leur communauté

☎ 438 885-9654

✉ 177purification@gmail.com



SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE REPENTIGNY (SHER)

Promouvoir et diffuser des informations sur les plantes et leur culture

☎ 450 585-0939

✉ danielledolbec@outlook.com

🌐 sherep.com



SOFTBALL REPENTIGNY

Favoriser le développement du softball

☎ 514 241-6540

✉ softballfeminin@gmail.com



UNIVERS DES MOTS

Acquérir de l'autonomie par la lecture, l'écriture et le calcul

☎ 438 476-3339, poste 201

✉ info@univers-des-mots.ca

🌐 univers-des-mots.ca



Publicités

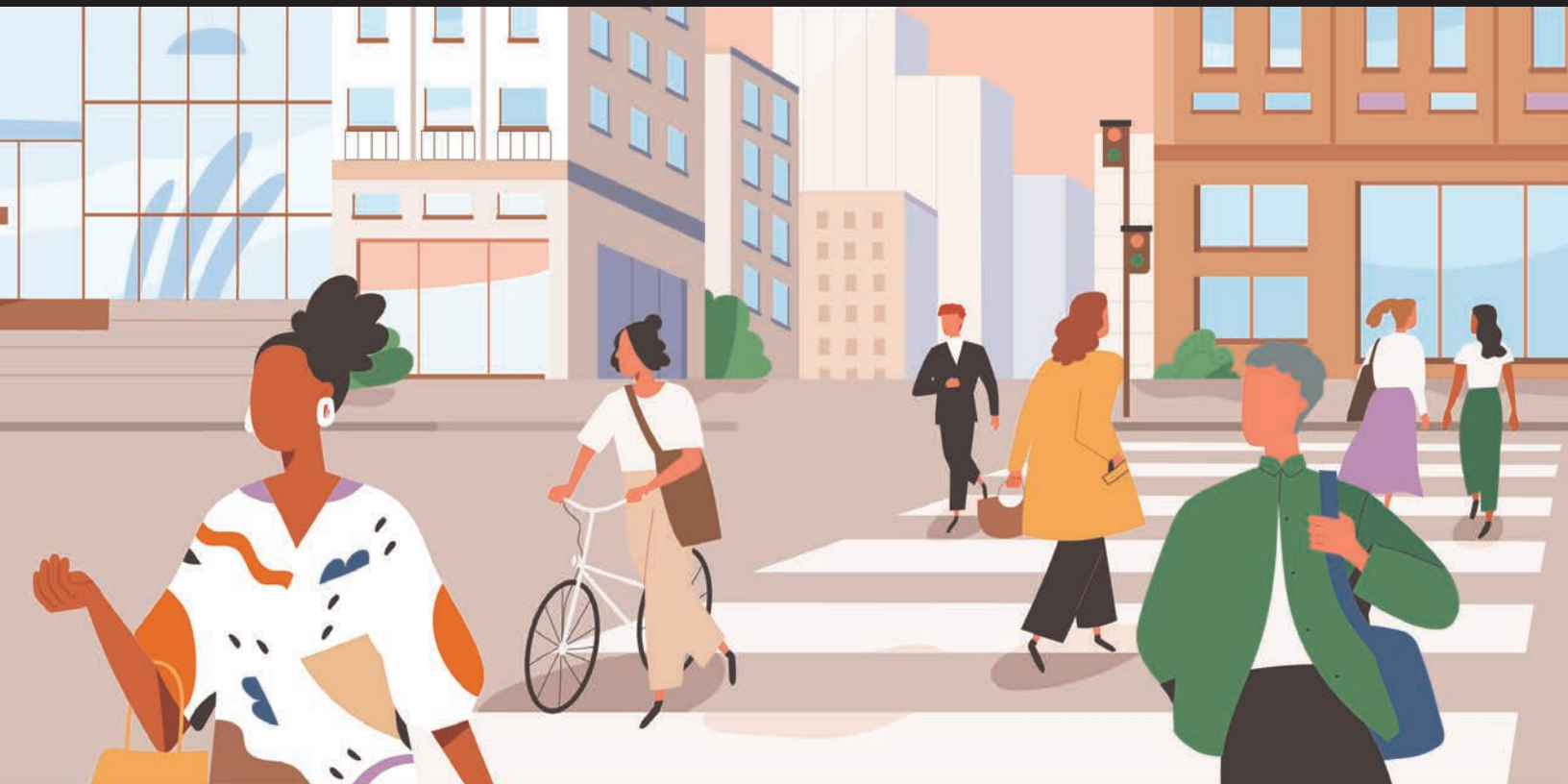


Table des matières

Publicités	
Centre récréatif de Repentigny	70
Espace Fitness.....	71
Association de Basket-ball de Lanaudière (LANO)	72-73
Ligue Navale de Repentigny	74
Maison des jeunes de Repentigny.....	74
École des arts de la scène Isabelle Savoie	75
Club de Karaté Shotokan de Repentigny.....	76
Physio PRJ.....	77
Association Hokano Mikata	77
Studio danse Maude Leboulaire	78
Centre à Nous.....	79
Maison de la famille La Parenthèse.....	80

Publicités	
Club Gymnika	80
École de danse Josette Picard inc.	81
Karine Corbeil	82
Théâtre Côte à Côte.....	83
Association de ringuette de Repentigny.....	84
G5 Communications	85
Cardio Plein Air	85
Art Scène Danse	86
Koyama Karaté	87

**Pour l'achat d'une publicité,
veuillez communiquer avec
G5 Communications**

11 FORAITS FÊTES D'ENFANTS



2 nouveaux
jeux gonflables

services
complémentaires



Parcours radioactif

Spider-Man

MAQUILLAGE - 55 \$/heure | BONBONS - À prix modique
ANIMATION EN SPIDER-MAN - 100 \$/heure

LÀ OÙ TOUT
EST DIFFÉRENT.



NOUVEAU FORAITS FÊTES D'ENFANTS

Personnage de rêve!

**Rencontrer Spider-Man
et découvrir ses secrets!**

Jusqu'à 20 enfants
1 h d'animation | 2 h en salle

Animation par
Fête & Fiesta!

Club de
marche & course
intérieures
au CRR



AVANTAGES

- Très confortable au niveau des articulations
- Bouger beau temps, mauvais temps
- Zone d'échauffement et d'étirement
- Vélo stationnaire et poids libres disponibles
- Socialiser en ayant du plaisir
- Éviter les blessures
- Et bien plus...



LOCATION DE SALLES



CENTRE RÉCRÉATIF
DE REPENTIGNY

450 657-8988

740, rue Pontbriand, Repentigny | centrerecreatifrepentigny.com



Chez Espace Fitness c'est s'entraîner dans le plaisir et être accompagné par une équipe professionnelle, chaleureuse, dynamique et motivante!



**COURS DE GROUPE EN SALLE
ENTRAINEMENTS VIRTUELS
EN DIRECT OU PRÉENREGISTRÉS**

Zumba Fitness | Bootcamp | Essentrics
Pilates | Yoga | Cardio Musculation | PiYo®
Strong Nation® | **et bien plus!**

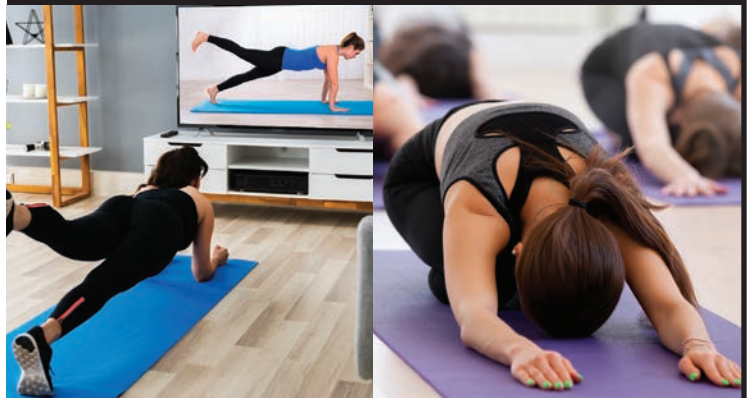
Offerts à Repentigny et Charlemagne

**Coaching nutrition
MON POIDS SANTÉ**

**ENCADREMENT COMPLET POUR
OBTENIR DES RÉSULTATS**



Plaisir | Soutien | Motivation



LA MARCHÉ NORDIQUE DISPONIBLE À L'ANNÉE!

Entraînement complet offert à Repentigny et Montréal
Bienvenue à tous | Plaisir garanti!



Brûlez 40 % plus de calories que la marche régulière!

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

espacefitness.ca | 514 386-2280



Association de Basket-ball de Lanaudière
RÉCRÉATIF - COMPÉTITIF - ÉLITE

PROGRAMME
SPORT-ÉTUDES
**PORTES
OUVERTES**
26 OCTOBRE
13 H À 15 H

esfelixleclerc.com

ENTRAÎNEURS RECHERCHÉS

SPORT-ÉTUDES

- Entraîneur chef
- Entraîneur adjoint

LANO

- Entraîneurs responsables
des programmes
- Entraîneurs
basketball compétitif
- Entraîneurs
basketball récréatif

Postulez à :

info@lano.qc.ca ou doyona22@hotmail.com
ou contactez Alain Doyon au 514 688-5266

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



Association de Basket-ball de Lanaudière
RÉCRÉATIF - COMPÉTITIF - ÉLITE

NOUVEAUTÉ
LIGUE FÉMININE SÉNIOR

Ladies Ball

18 ANS ET +

Minibasket-ball AU COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

SESSION AUTOMNE DÉBUTE LE 15 SEPTEMBRE

RÉCRÉATIF (Novice, Mini et Ados – garçons et filles séparés)

Bébé-Basket (parent - enfant) – 3-4 ans	Dimanche de 9 h à 9 h 45
Petit-basket – 4-5 ans	Dimanche de 9 h à 9 h 45
Pré-novice – 6-7 ans	Dimanche de 9 h à 10 h
Novice – 8-9 ans	Dimanche de 10 h à 11 h 30
Mini – 10 à 12 ans	Dimanche de 10 h 30 à 12 h 30
Ados – 13 à 17 ans	Dimanche de 13 h 30 à 15 h 30

COMPÉTITIF (garçons et filles séparés)

Novice compétitif – 8-9 ans	1 soir/semaine et le dimanche de 10 h à 11 h 30 en plus de 2 à 4 tournois et/ou ligue LBQ
Mini compétitif – 10 à 12 ans	1 soir/semaine et le dimanche de 10 h 30 à 12 h 30 en plus de 2 à 4 tournois et/ou ligue LBQ

INSCRIPTIONS EN LIGNE
À partir du 15 août sur lano.qc.ca

ESSAYAGE DE VÊTEMENTS
28 et 29 août, 4 et 5 septembre, de 18 h à 20 h
au Complexe sportif Gilles-Tremblay

PROGRAMME
SPORT-ÉTUDES
**PORTES
OUVERTES**
26 OCTOBRE
13 H À 15 H

esfelixleclerc.com

COÛTS
DISPONIBLES
EN LIGNE
lano.qc.ca

ÉQUIPES
COMPÉTITIVES
FILLES
8 à 12 ans

ÉQUIPES
COMPÉTITIVES
GARÇONS
8 à 12 ans

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



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

Maison des Jeunes de Repentigny

Pour les 12 à 17 ans

Repentigny

539, rue Notre-Dame

Mercredi : 16 h à 21 h
Jeudi : 16 h à 21 h
Vendredi : 16 h à 21 h
Samedi : 10 h à 15 h

450 581-8159

Le Gardeur

225, boul. J.-A. Paré

Lundi : 14 h 30 à 18 h
Mardi : 14 h 30 à 18 h
Mercredi : 14 h 30 à 19 h
Jeudi : 14 h 30 à 19 h
Vendredi : 14 h 30 à 20 h

514 717-8159

Pourquoi?

- Gratuit
- Activités ludiques tous les jours
- Activités spéciales les vendredis
- Maintenir les acquis scolaires



Pour voir
nos
activités



[mdjrepentigny](https://www.instagram.com/mdjrepentigny)
Maison des Jeunes
de Repentigny





Isabelle Savoie

ÉCOLE DES ARTS
DE LA SCÈNE

**ON FORME
DES CHAMPIONS!**

Service
personnalisé
avec des
professeurs
dynamiques
et certifiés

Auditions
pour pré-troupe,
troupe et groupe
de compétition:
vendredi le
6 septembre
Informez-vous!

**INSCRIPTION
EN LIGNE
SIMPLE ET
RAPIDE**

COURS OFFERTS À TOUS

Ballet classique et pointes • Danse créative 3-4 ans
Jazz contemporain • Hip-hop • Cheerleading dansé
Break dance • Bachata • Troupe

Groupe compétition • Ensemble multidisciplinaire
(ballet - jazz hip-hop - claquette) • Pré-troupe, troupe
et groupe de compétition hip-hop

INSCRIPTION SIMPLE ET RAPIDE EN LIGNE!

Début des cours le dimanche 8 septembre

HONNEURS 2024

VIEW DANCE
Mention high gold et platine
dans plusieurs styles
Mention special et meilleure
note en hip hop

BRAVISSIMO
Première place en ballet
avec mention spéciale

UDM
Première place en 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
450 581-0566

**NOUVEAU!
TERREBONNE**
805, av. Pierre-Dansereau
Suite 101
450 581-0566

coursdedanserepentigny.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 PRINTEMPS
DU 22 SEPTEMBRE AU 22 DÉCEMBRE
1 à 3 cours par semaine au choix

Information

cksr.com

PHYSIO PRJ

Physiothérapie

Massothérapie

Ergothérapie

307, rue Notre-Dame
Repentigny (Québec)
J6A 2R9

www.physioprij.com

Parce qu'on
bouge
avec vous!

450 581-9614

Rabais 10 \$

Applicable seulement sur les services
de massothérapie de 60 minutes ou plus

Ne peut être joint à aucune autre promotion ou rabais

 Hokano Mikata



COURS OFFERTS

Association Hokano Mikata
École d'arts martiaux mixtes

Jiu-Jitsu KARATÉ

enfant et adulte

Minininja

3 à 6 ans

pour le plaisir ou équipe de
compétition de niveau international

INSCRIPTIONS MAINTENANT

450 582-0096

175, Philippe-Goulet,
École de la Tourterelle, Repentigny

1020, du Tricentenaire,
École de la Source, Lavaltrie

331, Rang du Bas l'Achigan,
L'Épiphanie

Accréditée par les villes de Lavaltrie, L'Épiphanie, Repentigny

PASSION | QUALITÉ | DÉPASSEMENT



STUDIO
DANSE
MAUDE LÉBOULAIRE

SESSION AUTOMNE 2024

DÈS LE 7 SEPTEMBRE
CLASSES D'ESSAIS GRATUITES

ENFANT - ADO - ADULTE
- À PARTIR DE 2 ANS -

COURS OFFERTS

VOLET RÉCRÉATIF ET COMPÉTITIF

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

DU 21 AU 23 AOÛT

PRÉ-INSCRIPTION EN LIGNE

PRIORITÉ AUX ANCIENS ÉLÈVES

DIMANCHE 25 AOÛT

AUDITIONS DES TROUPES
DE COMPÉTITION

À PARTIR DU 28 AOÛT

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

LE CARREFOUR INFORMATIONNEL ET SOCIAL

Nous sommes là pour vous accompagner à trouver les organismes et les services sociocommunautaires qui pourraient vous aider!

Vous vivez une problématique difficile?

Vous n'êtes pas seul!



**APPELEZ-NOUS
OU VENEZ NOUS
RENCONTRER.**

UN GUICHET PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE
DU SERVICE 211.



**VOTRE SERVICE
D'INFO-RÉFÉRENCE...
UN 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 :




CENTRE À NOUS
Votre carrefour communautaire



Esquisse : CARGOarchitecture

50, rue Thouin, Repentigny (Québec) J6A 4J4

450 581-5402 • centreanous.com

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

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!
Dont une nouvelle salle ayant une
vue imprenable sur le fleuve!

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

MARRAINES COUP DE POUCE
Répit pour les parents de bébés âgés entre 0 et 12 mois

Maison de la famille **la Parenthèse**
Le carrefour en périnatalité

[Maison La Parenthèse](#) [Marraines Coup de Pouce](#)

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

450 657-1342

Gymnastique
Enfant de 2 à 15 ans

Gymnika

Cheerleading
Enfant de 6 ans et + et adulte

PIRATES ATHLETICS

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

Concentration en cheerleading

École secondaire Félix-Leclerc, Repentigny

Équipe compétitive

- 8 à 18 ans
- Niveaux 1 à 7
- Master (Mom & Dad) 18 ans et +

Initiation

- Éducatif 6 à 9 ans et 10 à 14 ans

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



École de danse

Josette Picard inc.



Depuis 1989

VIENS
DANSER
AVEC
NOUS!



JAZZ BALLETT CLASSIQUE JAZZ FUNKY **HIP-HOP**
INITIATION À LA DANSE DÈS L'ÂGE DE 3 ANS CONTEMPORAIN
CAMPS DE JOUR SAISON ESTIVALE **HIP-HOP JAZZ**
COURS D'ESSAI GRATUIT DANSE CRÉATIVE

ecolededansejosettepicard.com

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

Santé

Holistique

- Yoga somatique
- Respiration
- Méditation
- Auto-massage avec balles et ballon



Yoga sur chaise

Avec le programme
prévention des chutes

Et ou

Musculation avec élastiques sur chaise

24 septembre au 3 décembre

À Repentigny

Pour information ou inscription

Karine Corbeil 514-435-7354

ÉCOLE DE DESSIN

KELLY PICOTTE

COURS DE DESSIN

Enfant • Ado • Adulte

POUR INFO OU INSCRIPTION

438•351•1681



École de dessin Kelly Picotte



PROGRAMMATION AUTOMNE

Bienvenue au manoir des
curiosités !



"FAMILIAL "

60 \$ de rabais à
l'inscription d'un 2e
membre d'une même
famille ou plus !

"FOU DU THÉÂTRE ! "

50 \$ de rabais lors de
l'inscription au 2e cours
dans la même session.

Cours théâtre et improvisation

Cours Réguliers

Groupe	Jour	Heure
3 - 6 ans (préscolaire)	Dimanche	9 h - 9 h 45
6 - 8 ans (1ère, 2e année)	Jeudi	18 h 15 - 19 h 15
	Dimanche	10 h - 11 h
8 - 10 ans (3e, 4e année)	Vendredi	18 h 15 - 19 h 15
	Dimanche	11 h 15 - 12 h 15
10 - 13 ans (5e, 6e et sec. I)	Mercredi	18 h - 19 h 15
	Jeudi	19 h 30 - 20 h 45
	Vendredi	19 h 30 - 20 h 45
12 - 14 ans (sec. I à sec. III)	Lundi	18 h 30 - 20 h
15 ans et plus	Lundi	20 h 15 - 21 h 45

**Vous pouvez vous inscrire dès
maintenant en vous rendant au
theatrecoteacote.com
et cliquez sur JE M'INSCRIS !**

Cours à l'année

20 semaines
De octobre 2024 à mars / avril 2025
(19 cours + spectacle)

Comédie Musicale		
Cours réguliers	Mardi	19 h 15- 20 h 45

Cours Parents / Enfants

Mardi	18 h - 19 h
-------	-------------

Cours spécialisés

Improvisation
(10 ans et plus)

MERCREDI : 19 h 30 - 20 h 45

**2904 Ch Sainte-Marie,
Mascouche, QC J7K 1N7
450 477-3075**

INSCRIS-TOI À LA RINGUETTE!



QUI PEUT S'INSCRIRE?

- Pré-moustique et moustique:
Garçons et filles de 7 ans et moins (à partir de 3 ans avec présence des parents)
- Novice:
Garçons et filles de 8 et 9 ans
- Atome:
Filles de 10 et 11 ans
- Benjamine:
Filles de 12 et 13 ans
- Junior:
Filles de 14 et 15 ans

RABAIS POUR LES NOUVELLES INSCRIPTIONS:

50% de rabais pour chaque nouvelle inscription!

VIENS ESSAYER LA RINGUETTE GRATUITEMENT!

Prochaine porte ouverte le 8 septembre à 13h à l'aréna de Le Gardeur.



POUR PLUS D'INFORMATIONS:
www.ringuetterepentigny.com



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

G5
COMMUNICATIONS

FIABILITÉ, EXPÉRIENCE, RÉSULTATS!

G5
COMMUNICATIONS

450 654-4075
G5COMMUNICATIONS.COM

cardio
plein air



ÊTRE BIEN,
ACTIF.

Découvrez nos programmes
avant-gardistes
en plein air.



Inscriptions
en tout temps!

**ESSAI
GRATUIT!**

Session automne
9 septembre au 21 décembre
Parc de l'Île-Label

Communiquez avec nous!
450 591-0530
repentigny@cardiopleinair.ca

Inscription en ligne
cardiopleinair.ca

La plus importante école de danse de Lanaudière



Cours offerts

Initiation à la danse
Ballet classique
Jazz moderne
Contemporain
Hip-Hop
Break Dance
Claquette urbaine

INSCRIPTIONS

les mardis, mercredis et jeudis
20 au 29 août, 16 h à 20 h

TOUS LES ÂGES
TOUS LES NIVEAUX
RÉCRÉATIFS et TROUPES

Début des cours : 3 septembre 2024

740 Pontbriand Repentigny - 450 582-0829 - artscenedanse.org



TOUJOURS PLUS HAUT AVEC FORCE ET SAGESSE

40^e
SAISON
**1 MOIS
GRATUIT***
valide avant le
1^{er} octobre



Entraînement
tous âges - tous niveaux

- 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**

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





repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir