# GUIDE D'ACTIVITÉS

LOISIR·SPORT

AUTOMNE 2025

repentigny.ca

Repentigny
*S'épanouir*

# Un automne pour bouger, se retrouver et se faire du bien

La saison automnale est une période idéale pour ralentir, se recentrer et prendre soin de soi, tout en restant actif et connecté à sa communauté. C'est dans cet esprit que la Ville de Repentigny vous invite à découvrir la programmation de son *Guide d'activités Loisir Sport*, spécialement conçue pour répondre aux besoins et aux intérêts de toutes et tous.

Activités sportives, ateliers culturels, événements rassembleurs : peu importe votre niveau de forme ou votre âge, il y a mille et une façons de demeurer actif et engagé cet automne. Cette diversité d'activités reflète les objectifs de notre Politique des saines habitudes de vie, qui vise à favoriser le bien-être physique, mental et social de notre population.

La Ville de Repentigny est fière de collaborer avec ses partenaires et organismes pour offrir un environnement propice à l'épanouissement, à la découverte et à la vitalité.

Profitez de cette saison aux couleurs éclatantes pour prendre du temps pour vous, pour explorer de nouvelles passions et pour cultiver un mode de vie sain et équilibré.

Nicolas Dufour
Maire de Repentigny

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

**Découvrez la politique des saines habitudes de vie :**

POLITIQUE DES SAINES HABITUDES DE VIE
*Agir collectivement pour vivre sainement*

# Table des matières


**Carte citoyen et carte d'accompagnement loisir (cal)** ..... 3
**Activités aquatiques** ..... 4
**Activités culturelles et éducatives** ..... 33
**Activités récréatives et communautaires** ..... 41
**Activités physiques et sportives** ..... 44
**Congés scolaires** ..... 53
**Conférences** ..... 55
**Répertoire – Information pour inscriptions** ..... 60
Répertoire des installations loisir et sport ..... 60
**Publicités** ..... 64



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 | 23 |
| Programme Nager pour la vie | |
| adulte | 25 |

| Activités aquatiques | |
|---|---|
| Cours de conditionnement physique en piscine | 26 |
| Cours de natation - 55 ans et plus | 29 |
| Fête pour enfants et adolescents | 30 |
| Journées pédagogiques | 30 |
| Organismes aquatiques | 31 |
| Baignade libre - horaire des bains | 32 |

# DATES D'INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES AUTOMNE

**Pour la programmation**
**55 ans et plus,** résidents

À partir du
**lundi 18 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**

**COURS DE FORMATION**
Inscriptions possibles pour la session automne. (Le calendrier 2026 sera disponible dès le début décembre)

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

**Pour les résidents**

**mercredi 20 août, 19 h (Web)**
**jeudi 21 août, 8 h 30**
**(En personne)**

**Soutien technique à partir de 18 h en composant le 450 470-3030 la soirée du 20 août**

**Pour tous**

À partir du
**mardi 26 août, 8 h 30**
**Web et en personne**

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

Les frais d'inscription **ne sont pas remboursables, sauf** :

1. Si l'activité est annulée ou modifiée par la Ville → **remboursement complet** (100 %).
2. Pour une raison médicale (avec billet)
   - Remplir le formulaire d'annulation.
   - Joindre un billet médical.
   - Transmettre le formulaire et le billet au Service de la vie citoyenne ou au Centre aquatique Jacques-Dupuis dans les 10 jours ouvrables suivant la date du billet.

Les frais d'inscription seront remboursés proportionnellement à la période non-utilisée.

Des frais d'annulation de 20 %, jusqu'à un maximum de 15 $ seront appliqués (si le montant à rembourser est de moins de 75 $ celui-ci sera remis sous forme de crédit).

La note de crédit sera valide **1 an suite à son émission** et au besoin, **transférable à un membre de la famille immédiate**. Vous pouvez l'utiliser pour **n'importe quelle activité** offerte par le Service de la vie citoyenne.

## Soyez préparés
# INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

**Étapes à faire minimum 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 ou votre compte Planitou.*

***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.**

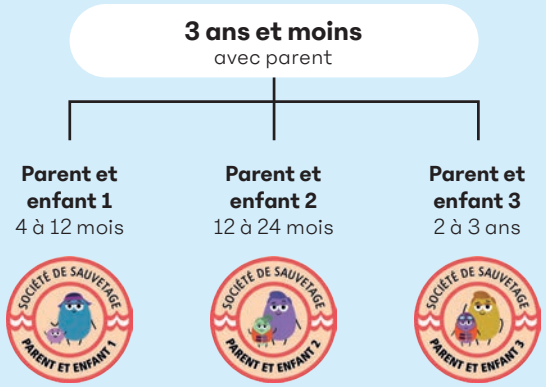
1. **repentigny.ca/inscriptions;**
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
   *Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;*
3. Inscrire votre courriel et mot de 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.

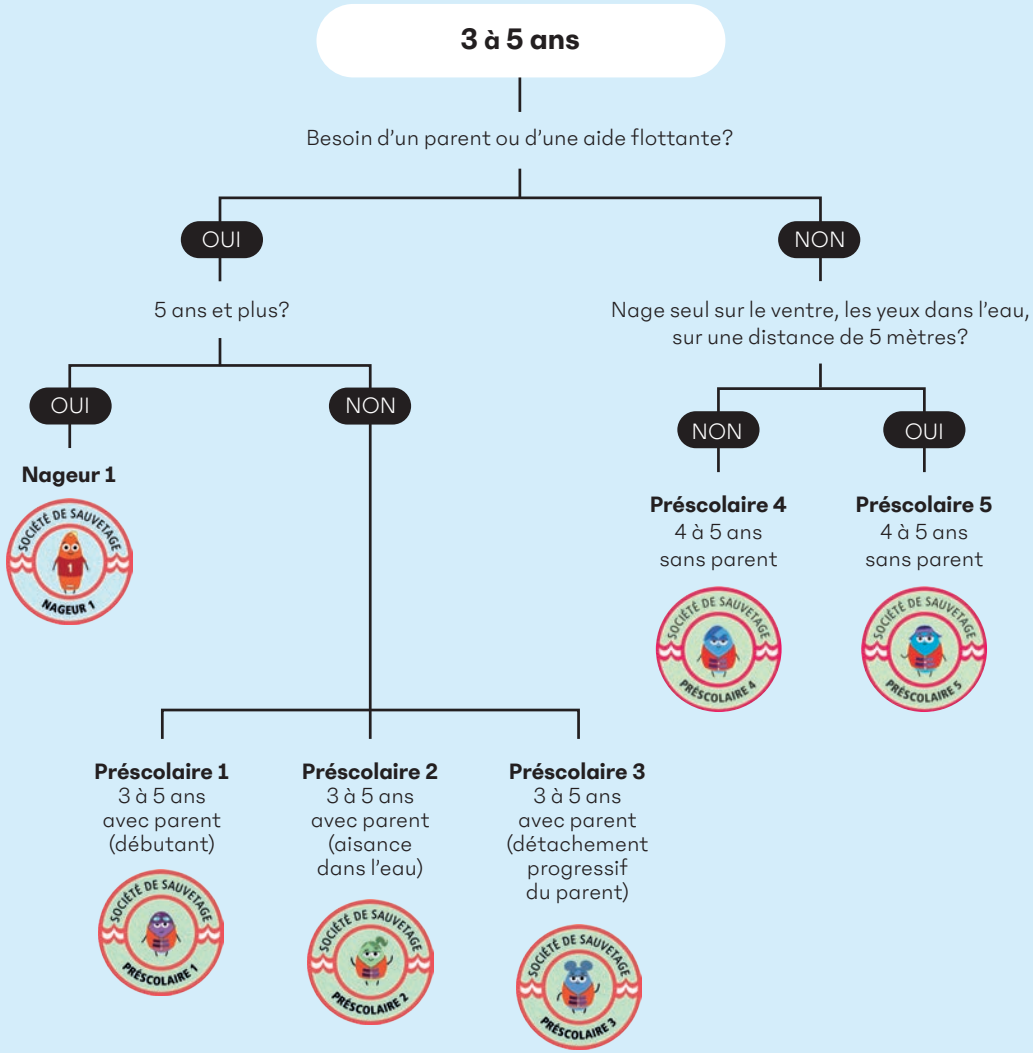
**Pour du soutien technique lors de la soirée du 20 août (à partir de 18 h) : 450 470-3030**
**En tout temps : 450 470-3440**

# 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?**

- NON → **Nageur 1**

- OUI → Nage un début de crawl (sur le ventre) et de dos crawlé (sur le dos)?
  - NON → **Nageur 2**

  - OUI → Au crawl, respire sur le côté et coordonne sa respiration avec le mouvement des bras?
    - NON → **Nageur 3**

    - OUI → Maîtrise le coup de pied de la brasse sur le ventre?
      - NON → **Nageur 4**

      - OUI → Maîtrise la coordination des bras et des jambes de la brasse?
        - NON → **Nageur 5**

        - OUI → Nage 300 m (12 longueurs) sans arrêt?
          - NON → **Nageur 6**

          - OUI → Âgé de 9 à 12 ans et intéressé à perfectionner ses techniques de nage tout en s'initiant aux techniques de base en sauvetage aquatique.

**Nageur 7 (Jeune sauveteur initié)** → **Nageur 8 (Jeune sauveteur averti)** → **Nageur 9 (Jeune sauveteur expert)** → **Étoile de bronze**

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

**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 (Dès maintenant jusqu'au 22 août, le bassin sera fermé du 23 août au 5 septembre)

*** 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.

| 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<br>COURS AVEC PARENT** | | | | | | | | | | |
| **Parent et enfant 1** | | | | | 4 à 12 mois | Participation active de l'enfant.<br>Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant.<br>**Tarif : CC : 50 $**/SCC : 100 $<br>**Durée :** 30 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Mardi | 15 h 15 | 16 septembre au 11 novembre | **153 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 15 h 15 | 18 septembre au 13 novembre | **153 02** |
| | | | | | | | Samedi | 10 h 15 | 13 septembre au 15 novembre | **153 03** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h 45 | 14 septembre au 16 novembre | **153 04** |
| | | | | | | | | 11 h | | **153 05** |
| **Parent et enfant 2** | | | | | 12 à 24 mois | Participation active de l'enfant.<br>Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant.<br>**Tarif : CC : 60 $**/SCC : 120 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **154 01** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **154 02** |
| | | | | | | | | 11 h | | **154 03** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **154 04** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **154 05** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h 45 | 14 septembre au 16 novembre | **154 06** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **154 07** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **154 08** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **154 09** |
| | | | | | | | | 16 h | | **154 10** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**INSCRIPTIONS : repentigny.ca/inscriptions**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

| 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.<br>Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant.<br>**Tarif : CC : 60 $**/SCC : 120 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 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 | 14 septembre au 16 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 :**<br>• Entrer et sortir de l'eau en eau profonde.<br>• Sauter en eau peu profonde (avec aide).<br>• Mettre le visage dans l'eau.<br>• Faire des bulles dans l'eau.<br>• Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide).<br>• Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI.<br>• Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide).<br>**Tarif : CC : 60 $**/SCC : 120 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 9 h 30 | 13 septembre au 15 novembre | **156 01** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **156 02** |
| | | | | | | | | 11 h | | **156 03** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **156 04** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **156 05** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **156 06** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **156 07** |
| | | | | | | | | 17 h 30 | | **156 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 AVEC PARENT** | | | | | | | | | | |
| **Préscolaire 2** | ■ | | | | 3 à 5 ans | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde.<br>• Sauter en eau peu profonde.<br>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois.<br>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos.<br>• Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement.<br>• Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos.<br>• Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m).<br>**Tarif : CC : 60 $**/SCC : 120 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **157 01** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **157 02** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **157 03** |
| | | | | | | | | 11 h | | **157 04** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **157 05** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **157 06** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **157 07** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **157 08** |
| | | | | | | | | 11 h | | **157 09** |
| **Préscolaire 3** | ■ | | | | 3 à 5 ans | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale.<br>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.<br>• S'immerger et retenir son souffle 3 secondes.<br>• S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois.<br>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).<br>• Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m.<br>• Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos.<br>• Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre).<br>• Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos.<br>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).<br>**Tarif : CC : 60 $**/SCC : 120 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 8 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **158 01** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **158 02** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **158 03** |
| | | | | | | | | 11 h | | **158 04** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **158 05** |
| | | | | | | | Dimanche | 9 h 30 | 14 septembre au 16 novembre | **158 06** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **158 07** |
| | | | | | | | | 11 h | | **158 08** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **158 09** |

## PROGRAMME NAGER POUR LA VIE
## COURS SANS PARENT

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Préscolaire 4** | ✓ | | | | 4 à 6 ans | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Entrer à l'eau par roulade latérale.<br>• Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.<br>• Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes.<br>• Ouvrir les yeux sous l'eau.<br>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).<br>• 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.<br>• Glisser 3 m sur le côté.<br>• Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m).<br>• Battements de jambes sur le côté (5 m).<br>• Vêtu d'un VFI, nager 5 m.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **159 01** |
| | | | | | | | | 17 h 45 | | **159 02** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **159 03** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **159 04** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **159 05** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **159 06** |
| | | | | | | | | 11 h | | **159 07** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **159 08** |
| | | | | | | | | 16 h | | **159 09** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **159 10** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **159 11** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **159 12** |
| | | | | | | | | 13 h 15 | | **159 13** |
| | | | | | | | | 16 h | | **159 14** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **159 15** |
| **Préscolaire 5** | ✓ | | | | 4 à 6 ans | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant.<br>• Nager sur place 10 secondes.<br>• S'immerger et retenir son souffle 5 secondes.<br>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).<br>• 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.<br>• Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante.<br>• Crawl (5 m).<br>• Dos crawlé (5 m).<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mercredi | 17 h 15 | 17 septembre au 12 novembre | **160 01** |
| | | | | | | | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **160 02** |
| | | | | | | | | 17 h 45 | | **160 03** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **160 04** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **160 05** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **160 06** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **160 07** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **160 08** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **160 09** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **160 10** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **160 11** |
| | | | | | | | | 13 h 15 | | **160 12** |
| | | | | | | | | 18 h 15 | | **160 13** |

## PROGRAMME NAGER POUR LA VIE
## COURS SANS PARENT

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nageur 1** | | | | | 5 ans et +<br><br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Entrer et sortir de l'eau en eau profonde.<br>• Sauter en eau peu profonde.<br>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde.<br>• Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes.<br>• S'immerger et retenir son souffle 5 secondes.<br>• S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois.<br>• Ouvrir les yeux sous l'eau.<br>• Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos.<br>• Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre).<br>• Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté.<br>• Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m).<br>• Vêtu d'un VFI, nager 5 m.<br><br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br><br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br><br>*** 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)**<br><br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **161 01** |
| | | | | | | | | 17 h 45 | | **161 02** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **161 03** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **161 04** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **161 05** |
| | | | | | | | | 11 h | | **161 06** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **161 07** |
| | | | | | | | | 16 h | | **161 08** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **161 09** |
| | | | | | | | | 17 h 30 | | **161 10** |
| | | | | | | | | 18 h 15 | | **161 11** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **161 12** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **161 13** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **161 14** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **161 15** |
| | | | | | | | | 11 h 45 | | **161 16** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **161 17** |
| | | | | | | | | 16 h | | **161 18** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **161 19** |
| | | | | | | | | 18 h | | **161 20** |

## PROGRAMME NAGER POUR LA VIE
## COURS SANS PARENT

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nageur 2** | | | | | 5 ans et +<br><br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale.<br>• Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau.<br>• Nager sur place 15 secondes.<br>• Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine).<br>• Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m.<br>• Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m).<br>• Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante.<br>• Crawl (10 m).<br>• Dos crawlé (10 m).<br>• 4 X 5 m battements de jambes au crawl.<br><br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br><br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br><br>*** 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)**<br><br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mercredi | 17 h 15 | 17 septembre au 12 novembre | **162 01** |
| | | | | | | | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **162 02** |
| | | | | | | | | 17 h 45 | | **162 03** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h | 13 septembre au 15 novembre | **162 04** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **162 05** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **162 06** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **162 07** |
| | | | | | | | | 11 h | | **162 08** |
| | | | | | | | | 16 h | | **162 09** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **162 10** |
| | | | | | | | | 17 h 30 | | **162 11** |
| | | | | | | | | 18 h 15 | | **162 12** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h | 14 septembre au 16 novembre | **162 13** |
| | | | | | | | | 8 h 45 | | **162 14** |
| | | | | | | | | 9 h 30 | | **162 15** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **162 16** |
| | | | | | | | | 12 h 30 | | **162 17** |
| | | | | | | | | 16 h | | **162 18** |
| | | | | | | | | 16 h 45 | | **162 19** |
| | | | | | | | | 18 h | | **162 20** |

## PROGRAMME NAGER POUR LA VIE
## COURS SANS PARENT

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nageur 3** | | | | | 6 ans et +<br><br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Entrer par roulade avant en eau profonde.<br>• Plongeon en eau profonde (départ à genoux).<br>• Nager sur place 30 secondes.<br>• Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé).<br>• Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m.<br>• Changement de direction.<br>• Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m).<br>• Crawl (15 m).<br>• Dos crawlé (15 m).<br>• 4 X 15 m battements de jambes au crawl.<br><br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br><br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br><br>*** Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)**<br><br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Lundi | 18 h 05 | 15 septembre au 10 novembre | **163 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 18 h | 17 septembre au 12 novembre | **163 02** |
| | | | | | | | Jeudi | 18 h 05 | 18 septembre au 13 novembre | **163 03** |
| | | | | | | | Samedi | 7 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **163 04** |
| | | | | | | | | 8 h 35 | | **163 05** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **163 06** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **163 07** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **163 08** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **163 09** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **163 10** |
| | | | | | | | | 17 h 05 | | **163 11** |
| | | | | | | | | 18 h | | **163 12** |
| | | | | | | | Dimanche | 7 h 45 | 14 septembre au 16 novembre | **163 13** |
| | | | | | | | | 8 h 35 | | **163 14** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **163 15** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **163 16** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **163 17** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **163 18** |
| | | | | | | | | 12 h 45 | | **163 19** |
| | | | | | | | | 17 h 05 | | **163 20** |
| | | | | | | | | 18 h | | **163 21** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**INSCRIPTIONS : repentigny.ca/inscriptions**

| 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<br>COURS SANS PARENT** | | | | | | | | | | |
| **Nageur 4** | | | | | 7 ans et +<br><br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Plongeon en eau profonde.<br>• Nager sur place 1 minute.<br>• Nager sous l'eau 5 m.<br>• Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m.<br>• Battements de jambes à la brasse (15 m).<br>• Bras seulement à la brasse (15 m).<br>• Crawl (25 m).<br>• Dos crawlé (25 m).<br>• 4 X 25 m crawl ou dos crawlé.<br>• Sprint 25 m au crawl.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>*** Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20)**<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Lundi | 17 h 15 | 15 septembre au 10 novembre | **164 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 18 h 05 | 18 septembre au 13 novembre | **164 02** |
| | | | | | | | Samedi | 7 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **164 03** |
| | | | | | | | | 8 h 35 | | **164 04** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **164 05** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **164 06** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **164 07** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **164 08** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **164 09** |
| | | | | | | | Dimanche | 7 h 45 | 14 septembre au 16 novembre | **164 10** |
| | | | | | | | | 8 h 35 | | **164 11** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **164 12** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **164 13** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **164 14** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **164 15** |
| | | | | | | | | 12 h 45 | | **164 16** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **164 17** |

## PROGRAMME NAGER POUR LA VIE
## COURS SANS PARENT

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nageur 5** | | | | | 7 ans et +<br><br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Plongeon à fleur d'eau.<br>• Saut groupé en eau profonde.<br>• Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes.<br>• Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif.<br>• Culbute arrière dans l'eau.<br>• Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m.<br>• Brasse (25 m).<br>• Crawl (50 m).<br>• Dos crawlé (50 m).<br>• Crawl d'approche (10 m).<br>• 4 X 15 m brasse.<br>• Sprint 25 m crawl.<br>• Sprint 25 m dos crawlé.<br>• 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé.<br><br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br><br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br><br>*** Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié.**<br>*** (Détails des cours à la page 20)**<br><br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mardi | 17 h 15 | 16 septembre au 11 novembre | **165 01** |
| | | | | | | | Vendredi | 19 h 15 | 19 septembre au 21 novembre | **165 02** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h 35 | 13 septembre au 15 novembre | **165 03** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **165 04** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **165 05** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **165 06** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **165 07** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h 35 | 14 septembre au 16 novembre | **165 08** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **165 09** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **165 10** |
| | | | | | | | | 17 h 05 | | **165 11** |

| 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<br>COURS SANS PARENT** | | | | | | | | | | |
| **Nageur 6** | ■ | | | | 8 ans et +<br>***9 ans et +** | **Éléments requis pour la réussite du niveau :**<br>• Saut d'arrêt en eau profonde.<br>• Saut compact en eau profonde.<br>• Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains.<br>• Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet.<br>• Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m).<br>• Coup de pied en ciseaux (15 m).<br>• Brasse (50 m).<br>• Crawl (100 m).<br>• Dos crawlé (100 m).<br>• Crawl d'approche (25 m).<br>• 4 X 25 m brasse.<br>• Sprint 25 m brasse.<br>• Entraînement 300 m.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>*** Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié.**<br>*** (Détails des cours à la page 20)**<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mardi | 18 h 05 | 16 septembre au 11 novembre | **166 01** |
| | | | | | | | Vendredi | 19 h 15 | 19 septembre au 21 novembre | **166 02** |
| | | | | | | | Samedi | 8 h 35 | 13 septembre au 15 novembre | **166 03** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **166 04** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **166 05** |
| | | | | | | | | 16 h 15 | | **166 06** |
| | | | | | | | Dimanche | 8 h 35 | 14 septembre au 16 novembre | **166 07** |
| | | | | | | | | 9 h 25 | | **166 08** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **166 09** |
| | | | | | | | | 12 h 45 | | **166 10** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 19 h 15 | 19 septembre au 21 novembre | **167 01** |
| | | | | | | | Samedi | 12 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **167 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 12 h | 14 septembre au 16 novembre | **167 03** |
| | | | | | | | | 13 h | | **167 04** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 20 h 15 | 19 septembre au 21 novembre | **168 01** |
| | | | | | | | Samedi | 12 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **168 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 11 h | 14 septembre au 16 novembre | **168 03** |
| | | | | | | | | 12 h | | **168 04** |

| 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 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.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 11 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **169 01** |
| | | | | | | | | 12 h 45 | | **169 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 11 h | 14 septembre au 16 novembre | **169 03** |
| | | | | | | | | 13 h | | **169 04** |
| **Natation préado et ado DÉBUTANT** | ■ | ■ | | | 9 ans et + | Cours de niveau **nageur 1 et 2**<br>**Objectif :** acquérir de l'aisance dans l'eau.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mardi | 17 h 15 | 16 septembre au 11 novembre | **635 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 17 h 15 | 18 septembre au 13 novembre | **635 02** |
| | | | | | | | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **635 03** |
| | | | | | | | | 17 h 50 | | **635 04** |
| | | | | | | | | 18 h 40 | | **635 05** |
| | | | | | | | | 19 h 30 | | **635 06** |
| | | | | | | | Samedi | 17 h 05 | 13 septembre au 15 novembre | **635 07** |
| | | | | | | | | 18 h | | **635 08** |
| **Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE** | ■ | ■ | | | 9 ans et + | Cours de niveau **nageur 3 et 4**<br>**Objectif :** apprendre les techniques de base de nage.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Mardi | 18 h 05 | 16 septembre au 11 novembre | **636 01** |
| | | | | | | | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **636 02** |
| | | | | | | | | 17 h 50 | | **636 03** |
| | | | | | | | | 18 h 40 | | **636 04** |
| | | | | | | | | 19 h 30 | | **636 05** |
| | | | | | | | Dimanche | 10 h 15 | 14 septembre au 16 novembre | **636 06** |
| | | | | | | | | 11 h 55 | | **636 07** |
| **Natation préado et ado AVANCÉ** | ■ | ■ | | | 9 ans et + | Cours de niveau **nageur 5 et 6**<br>**Objectif :** améliorer les styles de nage.<br>**Tarif : CC : 65 $**/SCC : 130 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **637 01** |
| | | | | | | | | 17 h 50 | | **637 02** |
| | | | | | | | | 18 h 40 | | **637 03** |
| | | | | | | | | 19 h 30 | | **637 04** |

# ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

| 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** | | | | | | | | | | |
| **Cours privé ENFANT** | ■ | ■ | | | 5 ans et + | **Tarif cours privé : CC : 333 $**/SCC : 666 $<br>**Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 $**/SCC : 1044 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>* En raison de la relâche du 26 octobre, la session sera de 8 semaines pour les cours de 14 h et 15 h.<br>**Tarification (8 semaines) :**<br>- **cours privé : CC 296 $**/SCC 592 $<br>- **cours semi-privé : CC 464 $ /** SCC 928 $<br>*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.*<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (cours de 14 h et 15 h seulement)** | Samedi | 9 h 25 | 13 septembre au 15 novembre | **210 01** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **210 02** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **210 03** |
| | | | | | | | Dimanche | 9 h 25 | 14 septembre au 16 novembre | **210 04** |
| | | | | | | | | 10 h 15 | | **210 05** |
| | | | | | | | | 11 h 05 | | **210 06** |
| | | | | | | | | 14 h * | | **210 07** |
| | | | | | | | | 15 h * | | **210 08** |
| **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).<br>Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise.<br>**Tarif : CC : 50 $**/SCC : 100 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>*Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.*<br>**Relâche : 12 octobre (Action de Grâce) / 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 18 h 30 | 19 septembre au 21 novembre | **294 01** |
| | | | | | | | | 20 h 15 | | **294 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 17 h 30 | 14 septembre au 16 novembre | **294 03** |
| | | | | | | | | 18 h 15 | | **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).<br>**Tarif : CC : 50 $**/SCC : 100 $<br>**Durée :** 40 minutes / 9 semaines<br>*Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.*<br>**Relâche : 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 17 h | 19 septembre au 21 novembre | **295 01** |
| | | | | | | | | 17 h 45 | | **295 02** |
| | | | | | | | | 18 h 30 | | **295 03** |

| 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** | | | | | | | | | | |
| **Séance de récupération** | | | | | 6 ans et + | Offerte exclusivement aux participants de Nageur 3 à 6 et natation préado/ado de la session Automne.<br>**Gratuit**<br>**Durée :** 45 minutes<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (Bain Halloween)** | Samedi<br>Dimanche | 14 h 10<br>14 h 10 | 13 septembre au 15 novembre<br>14 septembre au 16 novembre | **310** |
| **Perfectionnement de style de nage** | | | | | 10 ans et + | **Préalable :** Nageur 6 ou Junior 10<br>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.<br>**Tarif : 70 $**<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 31 octobre (Halloween)** | Vendredi | 21 h 10 | 19 septembre au 21 novembre | **320 01** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**INSCRIPTIONS : repentigny.ca/inscriptions**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

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 1er cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

**Veuillez noter que la gratuité des services peut être modifiée en fonction du montant de la subvention versée par le ministère de l'Éducation. En cas de différence entre les tarifs indiqués dans le guide ou sur le site web, les prix affichés sur le portail client prévaudront.**

Québec

| 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** | | | | | 11 ans et + | **Préalables :** Participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Doit nager 100 m<br>**Objectifs :** Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage.<br>**Tarif : 70 $**<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Samedi | 11 h 45 | 13 septembre au 15 novembre | **177 01** |
| | | | | | | | | 12 h 45 | | **177 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 12 h 45 | 14 septembre au 16 novembre | **177 03** |
| **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. Doit être capable de nager 400 m sans arrêt.<br>**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.<br>**Matériel requis :** Masque de poche (disponible au comptoir du CAJD au coût de 21 $) | Samedi | 17 h à 19 h | 13 septembre au 8 novembre<br>**Relâche : 11 octobre** | **178 09** |
| | | | | | | | | **Évaluation : 15 novembre, 17 h à 19 h** | | |
| | | | | | | | FORMULE INTENSIVE | | | **178 10** |
| | | | | | | | Vendredi, samedi et dimanche | 10 octobre : 17 h à 20 h<br>11 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h<br>12 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 | | |
| | | | | | | | | **Évaluation : 12 octobre, 13 h à 16 h** | | |
| **Croix de bronze** | | | | | 14 ans et + | **Préalable :** Détenir le brevet Médaille de bronze<br>**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.<br>**Matériel requis :** Sifflet (disponible au comptoir du CAJD au coût de 18 $)<br>**Relâche : 11 octobre** | Samedi | 17 h à 20 h | 13 septembre au 8 novembre | **179 08** |
| | | | | | | | | **Évaluation : 15 novembre, 17 h à 20 h** | | |

# ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

| 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** | | | | | | | | | | |
| **Moniteur en natation** | | ■ | ■ | ■ | 15 ans et + | **Préalable :** être âgé d'au moins 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze<br>**Objectif :** Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives.<br>Prévoir des heures de stage pendant la session. | Mercredi<br>Jeudi | 18 h 30 à 22 h<br>18 h 30 à 22 h | 10 septembre au 12 novembre<br>11 septembre au 13 novembre | **289 05**<br>**289 06** |
| **Sauveteur National et premiers soins général/DEA** | | ■ | ■ | ■ | 15 ans et + | **Préalable :** être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze.<br>**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. | PSG : Samedi et dimanche<br>SN : Vendredi | PSG : 9 h à 17 h 30<br>SN : 18 h à 22 h | PSG : 6 et 7 septembre<br>SN : 12 septembre au 28 novembre<br>**Relâche : 10 et 31 octobre**<br>**Évaluation : 5 décembre 18 h à 22 h** | **280 06** |
| **Moniteur en sauvetage** | | ■ | ■ | ■ | | **Préalable :** 15 ans et plus et détenir le brevet Moniteur en natation. | Samedi et dimanche | 11 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h<br>12 octobre : 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 17 h | | **306 01** |
| **RCR et DEA** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur.<br>Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 $.<br>**Tarif : 65 $**<br>**Durée :** 5 heures | Dimanche | 9 h | 28 septembre | **590 01** |
| **Pratique de sauvetage** | ■ | ■ | ■ | ■ | 12 ans et + | Séances de pratique supervisées, destinées aux élèves inscrits aux cours de Nageur 7 à 9 (jeunes sauveteurs), étoile de bronze, médaille de bronze et croix de bronze de la session Automne.<br>**Gratuit**<br>**Durée :** 55 minutes<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce) / 26 octobre (Bain Halloween)** | Samedi<br>Dimanche | 15 h<br>15 h | 13 septembre au 15 novembre<br>14 septembre au 16 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.<br>**Tarif : CC : 72 $**/SCC : 144 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 11 et 12 octobre (Action de Grâce)** | Mardi | 19 h | 16 septembre au 11 novembre | **181 01** |
| | | | | | | | | 20 h | | **181 02** |
| | | | | | | | Jeudi | 19 h | 18 septembre au 13 novembre | **181 03** |
| | | | | | | | Samedi | 19 h | 13 septembre au 15 novembre | **181 04** |
| | | | | | | | | 20 h | | **181 05** |
| | | | | | | | Dimanche | 19 h | 14 septembre au 16 novembre | **181 06** |
| | | | | | | | | 20 h | | **181 07** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 72 $**/SCC : 144 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 12 octobre (Action de Grâce)** | Lundi | 21 h | 15 septembre au 10 novembre | **182 01** |
| | | | | | | | Mardi | 21 h | 16 septembre au 11 novembre | **182 02** |
| | | | | | | | Dimanche | 19 h | 14 septembre au 16 novembre | **182 03** |
| | | | | | | | | 20 h | | **182 04** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 72 $**/SCC : 144 $<br>**Durée :** 55 minutes / 9 semaines | Mercredi | 21 h | 17 septembre au 12 novembre | **183 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 21 h | 18 septembre au 13 novembre | **183 02** |
| **Cours privé ADULTE** | | | ■ | ■ | 18 ans et + | Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage.<br>**Tarif : CC : 378 $**/SCC : 756 $<br>**Durée :** 45 minutes / 9 semaines<br>**Relâche : 12 octobre (Action de Grâce)** | Dimanche | 20 h | 14 septembre au 16 novembre | **211 01** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**INSCRIPTIONS : repentigny.ca/inscriptions**

## COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE

**Tarif :** **1 fois/semaine : CC : 84 $**/SCC : 168 $ — **3 fois/semaine : CC : 154 $**/SCC : 308 $

**2 fois/semaine : CC : 122,50 $**/SCC : 245 $ — **4 fois/semaine : CC : 185,50 $**/SCC : 371 $

**Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.**

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aquagym** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen).<br>Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours *Aquadouceur 2*.<br>Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours *Prénatal*.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 16 h | 8 septembre au 8 décembre | **184 01** |
| | | | | | | | | 19 h | | **184 02** |
| | | | | | | | Mardi | 9 h | 9 septembre au 9 décembre | **184 03** |
| | | | | | | | | 19 h | | **184 04** |
| | | | | | | | Mercredi | 16 h | 10 septembre au 10 décembre | **184 05** |
| | | | | | | | | 19 h | | **184 06** |
| | | | | | | | Jeudi | 9 h | 11 septembre au 11 décembre | **184 07** |
| | | | | | | | | 19 h | | **184 08** |
| | | | | | | | Vendredi | 16 h | 12 septembre au 12 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.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Mardi | 20 h | 9 septembre au 9 décembre | **296 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 20 h | 11 septembre au 11 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, aérobie, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Mardi | 16 h | 9 septembre au 9 décembre | **747 01** |
| | | | | | | | | 20 h | | **747 02** |
| | | | | | | | Jeudi | 16 h | 11 septembre au 11 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.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Mardi | 19 h | 9 septembre au 9 décembre | **599 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 19 h | 11 septembre au 11 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, aérobie, musculation et étirements.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 19 h | 8 septembre au 8 décembre | **748 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 19 h | 10 septembre au 10 décembre | **748 02** |

## COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE

**Tarif :** **1 fois/semaine : CC : 77 $**/SCC : 154 $

**2 fois/semaine : CC : 119 $**/SCC : 238 $

**Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal**

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Prénatal** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives.<br>Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours *Aquapoussette*.<br>Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours *Aquagym*.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 13 h | 8 septembre au 8 décembre | **180 01** |
| | | | | | | | | 19 h | | **180 02** |
| | | | | | | | Mercredi | 13 h | 10 septembre au 10 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). Un parent à la fois dans l'eau.<br>Les cours sont jumelés avec le cours *Prénatal*.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 13 h | 8 septembre au 8 décembre | **520 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 13 h | 10 septembre au 10 décembre | **520 02** |
| **Aquaforme**<br>**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).<br>Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique.<br>**Tarif** : **63 $**<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Jeudi | 10 h | 11 septembre au 11 décembre | **758 01** |

## COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS

**Tarif :** **1 fois/semaine : CC 63 $**/SCC 126 $ | **2 fois/semaine : CC 98 $**/SCC 196 $ | **3 fois/semaine : CC 126 $**/SCC 252 $ | **4 fois/semaine : CC 154 $**/SCC 308 $ | **5 fois/semaine : CC 182 $**/SCC 364 $

**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.**

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aquadouceur 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).<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 10 h | 8 septembre au 8 décembre | **187 01** |
| | | | | | | | | 14 h | | **187 02** |
| | | | | | | | Mardi | 9 h | 9 septembre au 9 décembre | **187 03** |
| | | | | | | | | 10 h | | **187 04** |
| | | | | | | | Mercredi | 10 h | 10 septembre au 10 décembre | **187 05** |
| | | | | | | | | 14 h | | **187 06** |
| | | | | | | | Jeudi | 9 h | 11 septembre au 11 décembre | **187 07** |
| **Aquadouceur 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).<br>Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours *Aquagym*.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 9 h | 8 septembre au 8 décembre | **188 01** |
| | | | | | | | | 10 h | | **188 02** |
| | | | | | | | | 16 h | | **188 03** |
| | | | | | | | Mardi | 10 h | 9 septembre au 9 décembre | **188 04** |
| | | | | | | | Mercredi | 9 h | 10 septembre au 10 décembre | **188 05** |
| | | | | | | | | 10 h | | **188 06** |
| | | | | | | | | 16 h | | **188 07** |
| | | | | | | | Jeudi | 10 h | 11 septembre au 11 décembre | **188 08** |
| | | | | | | | Vendredi | 16 h | 12 septembre au 12 décembre | **188 09** |
| **Aquajogging** | | | | ■ | 55 ans et + | Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Mardi | 9 h | 9 septembre au 9 décembre | **186 01** |
| | | | | | | | | 10 h | | **186 02** |
| | | | | | | | Jeudi | 9 h | 11 septembre au 11 décembre | **186 03** |
| | | | | | | | | 10 h | | **186 04** |

## COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS

**Tarif :** **1 fois/semaine : CC 63 $**/SCC 126 $ | **2 fois/semaine : CC 98 $**/SCC 196 $ | **3 fois/semaine : CC 126 $**/SCC 252 $ | **4 fois/semaine : CC 154 $**/SCC 308 $ | **5 fois/semaine : CC 182 $**/SCC 364 $

**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.**

| ACTIVITÉ | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES | CODE D'ACTIVITÉ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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, aérobie, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 13 h | 8 septembre au 8 décembre | **750 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 13 h | 10 septembre au 10 décembre | **750 02** |
| **Aquatapis** | | | | ■ | 55 ans et + | Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 15 h | 8 septembre au 8 décembre | **499 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 15 h | 10 septembre au 10 décembre | **499 02** |
| **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.<br>**Durée :** 45 minutes / 14 semaines | Mardi | 11 h 15 | 9 septembre au 9 décembre | **757 01** |
| | | | | | | | Jeudi | 11 h 15 | 11 septembre au 11 décembre | **757 02** |
| **Rendez-vous actif** | | | | ■ | 55 ans et + | Routine d'exercices d'aérobie en salle.<br>L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance.<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines | Lundi | 8 h 45 | 8 septembre au 8 décembre | **189 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 8 h 45 | 10 septembre au 10 décembre | **189 02** |
| | | | | | | | Vendredi | 8 h 45 | 12 septembre au 12 décembre | **189 03** |

## COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aqua d'or** | | | | ■ | 55 ans et + | Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé<br>Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant.<br>**Tarif : CC : 67 $**/SCC : 134 $<br>**Durée** : 55 minutes / 9 semaines | Lundi | 14 h | 15 septembre au 10 novembre | **298 01** |
| | | | | | | | Mercredi | 14 h | 17 septembre au 12 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** | | | | | | | | | | |
| **Aquafête** | ■ | | | | 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 6 ans et moins. 15 enfants maximum.<br>**Tarif : CC : 74 $**/SCC : 148 $<br>*Note : Inscriptions dès le 1er août 8 h 30 (web et en personne)* | Samedi | 13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30 | 6 septembre au 14 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).<br>**Tarif : CC : 91 $**/SCC : 182 $<br>*Note : Inscriptions dès le 1er août 8 h 30 (web et en personne)* | Samedi | 18 h 30 | 6 septembre au 14 décembre | **5500** |
| **JOURNÉES PÉDAGOGIQUES** | | | | | | | | | | |
| **Bains familiaux** | ■ | ■ | ■ | ■ | Pour tous | Bonnet de bain obligatoire.<br>Disponible en vente au comptoir du CAJD<br>Lycra : **10 $**<br>Silicone : **15 $**<br>*Note : La tarification du bain familial est applicable.* | Vendredi | 13 h à 15 h | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 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.<br>**Tarif : CC : 55 $**/SCC : 110 $ | Vendredi | 9 h à 16 h | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 décembre | **305 01**<br>**305 02**<br>**305 03**<br>**305 04** |
| **Journée d'animation 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.<br>**Tarif :**<br>**À la journée : CC : 23 $**/SCC : 46 $ | Vendredi | 8 h 30 à 16 h 30 | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 décembre | **359 01**<br>**359 02**<br>**359 03**<br>**359 04** |

# ACTIVITÉS AQUATIQUES – AUTOMNE

## ORGANISMES AQUATIQUES

| | 0 à 12 ans | 13 à 17 ans | ADULTE | 50 ans et + | ÂGE | DÉTAILS | JOUR | HEURE | DATES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **GymnO Lanaudière - Ateliers** | ■ | | | | 10 à 13 ans | Activités en gymnase et en piscine pour les personnes présentant des troubles d'apprentissage.<br>Note : Il ne s'agit pas de cours de natation mais plutôt d'activités aquatiques. | Vendredi | 18 h à 19 h 30 | |
| **GymnO Lanaudière - Ado socialisation** | ■ | ■ | | | 13 à 16 ans | | Vendredi | 19 h 45 à 21 h 15 | |
| **Club de Natation Neptune** | ■ | ■ | ■ | ■ | 6 ans et + | Initiation à la natation de compétition, apprentissage des quatre (4) styles de nage dans un contexte amusant et stimulant. Pour toute information supplémentaire, communiquer directement avec le club. Prérequis : Nageur 2 | 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 | 17 h 30 à 19 h 30 | |
| | | | | | | | Dimanche | 17 h à 19 h | |
| | | | | | 18 ans et + (maîtres) | | Dimanche | 18 h à 20 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. | Selon le classement | | |
| **Viactive** | | | | ■ | 50 ans et + | Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus.<br>Offert par FADOQ Lanaudière.<br>**Gratuit**<br>**Durée :** 1 heure | Mercredi<br>Jeudi | 13 h à 14 h | 10 septembre au 11 décembre |

**Pour vous inscrire à un organisme aquatique, consultez le répertoire des organismes à la page 60 afin de communiquer avec eux directement.**

# Horaire des bains

Horaire en vigueur du 6 septembre au 14 décembre (le bassin sera fermé pour des travaux d'entretien du 15 au 23 décembre, et pour la période des Fêtes du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier. Veuillez consulter l'horaire des Fêtes pour la période du 27 au 30 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 * | 7 h à 7 h 55 6C | 7 h à 7 h 55 4C * | 7 h à 7 h 55 6C | | |
| 8 h à 8 h 55 6C | 8 h à 8 h 55 4C | 8 h à 8 h 55 6C | 8 h à 8 h 55 4C | 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 5C | 12 h à 12 h 55 5C L* | 12 h à 12 h 55 5C | 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 5C *** | | | | 20 h à 20 h 55 4C *** |
| 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 19 septembre, 24 octobre, 14 novembre et 12 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)

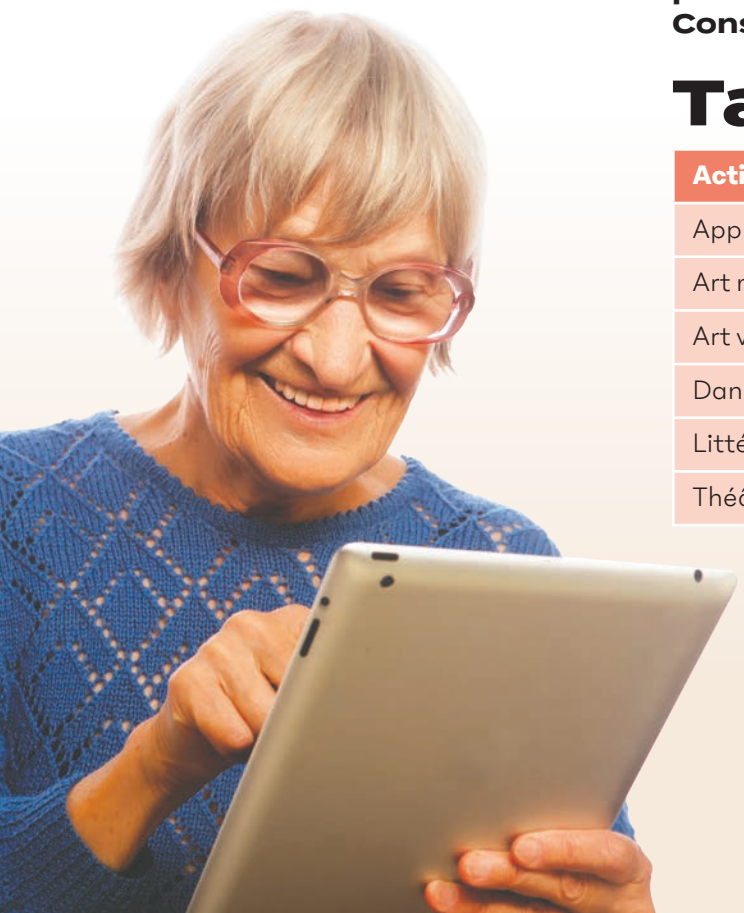
## Abonnement

| | DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN | | | NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | PÉRIODE DE | | | PÉRIODE DE | | |
| CLIENTÈLE | 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 $ | 5,00 $ |
| 18 à 54 ans | 3,50 $ | 7,00 $ |
| Familial | 10,00 $ | 20,00 $ |
| 55 à 64 ans | 3,00 $ | 6,00 $ |
| 65 ans et plus | Gratuit | 6,00 $ |
| Personnes à besoins particuliers | 2,50 $ | 5,00 $ |
| **BAIN POUR TOUS** | **Gratuit** | **3,00 $** |

# 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 | 34 |
| Art médiatique | 36 |
| Art visuel et métier d'art | 36 |
| Danse | 37 |
| Littérature et conte | 38 |
| Théâtre et improvisation | 40 |

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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** | | | | | | | | | | | |
| **Aide à la préparation au test d'équivalence de niveau de scolarité (TENS) en français** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Ces ateliers vous aident à organiser votre étude et vous permettent de réviser certaines notions nécessaires à la passation du test d'équivalence de niveau de scolarité (TENS) en français, science de la nature et/ou science humaine.<br>Carte de membre obligatoire : **20 $** | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | 2 au 15 septembre | **Univers des mots** |
| **Alphabétisation et francisation**<br>**Ateliers** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Les ateliers d'alpha-francisation et de francisation aident à connaître le français écrit et parlé afin de pouvoir s'exprimer, être compris et comprendre leur nouvelle société d'accueil.<br>Carte de membre obligatoire : **20 $** | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | 2 au 15 septembre | **Univers des mots** |
| **Biblio-Jeux** | ■ | | | | 6 mois à 12 ans | Nos animatrices et orthophonistes vous guident avec des astuces ludiques pour favoriser le développement du langage chez vos enfants.<br>**Gratuit** | Samedi | 9 h 30<br>10 h 20<br>11 h 10 | 4 octobre<br>29 novembre | 8 septembre<br>29 octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Espagnol**<br>**Débutant** | | ■ | ■ | ■ | | Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire.<br>**Tarif : CC : 185,25 $** | Jeudi | 19 h à 20 h 30 | 11 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Espagnol**<br>**Intermédiaire** | | ■ | ■ | ■ | | Cours priorisant la conversation avec un survol de la grammaire.<br>**Tarif : CC : 185,25 $** | Lundi<br>Mercredi | 19 h à 20 h 30<br>19 h à 20 h 30 | 8 septembre<br>10 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Initiation à l'informatique et service d'aide à l'autonomie numérique** | | | | ■ | 55 ans et + | Atelier d'informatique pour les débutants.<br>Service de soutien pour l'utilisation d'un ordinateur, une tablette ou un cellulaire.<br>**Gratuit** | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Univers des mots** |
| **RCR ET DEA** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Réanimation bébé, enfant et adulte.<br>Usage du défibrilateur.<br>Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 $.<br>**Tarif : 65 $**<br>**Durée :** 5 heures<br>Code d'activité : **590 01** | Dimanche | 9 h à 14 h | 28 septembre | À partir du 20 août à **repentigny.ca/inscriptions** | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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 la tablette** | | | | | | Apprenez à mieux maîtriser votre tablette Android grâce à cette formation en deux sessions.<br>**Gratuit** | Mardi | 14 h 30 à 16 h | 28 octobre<br>4 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Initiation à l'intelligence artificielle (IA)** | | | | | | Rejoignez cette formation et découvrez comment cette technologie révolutionnaire peut transformer nos vies, tout en abordant ses bienfaits et ses défis.<br>**Gratuit** | Jeudi | 14 h 30 à 16 h | 20 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Initiation à l'ordinateur** | | | | | | Vous débutez avec l'informatique? Cette formation de deux rencontres est conçue pour vous initier aux bases de l'utilisation d'un ordinateur : clavier, souris et plus encore.<br>**Gratuit** | Jeudi | 14 h 30 à 16 h | 9 octobre<br>16 octobre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Initiation au iPad** | | | | | | Démystifiez le monde passionnant de l'iPad avec notre atelier d'initiation conçu spécialement pour les débutants!<br>**Gratuit** | Mardi<br>Mercredi | 14 h à 15 h 30 | 16 septembre<br>17 septembre<br>23 septembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Initiation aux ressources numériques** | | | | | | Explorez un monde de connaissances infinies avec notre atelier exclusif sur les ressources numériques de la bibliothèque!<br>**Gratuit** | Jeudi | 14 h à 15 h 30 | 22 octobre | 3 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Edmond-Archambault* |
| **IPad intermédiaire** | | | | | | Explorez de nouveaux horizons numériques avec notre formation sur l'iPad, spécialement conçue pour les personnes de niveau intermédiaire.<br>**Gratuit** | Mercredi<br>Jeudi | 14 h à 15 h 30 | 5 novembre<br>6 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Edmond-Archambault* |
| **Livres numériques** | | | | | | Envie de lire en tout temps, sans vous encombrer? Cette formation vous guide dans l'emprunt de livres numériques de revues et de mangas, que ce soit sur votre téléphone ou votre tablette (via diverses applications) ou encore sur votre liseuse Kobo.<br>**Gratuit** | Jeudi | 14 h 30 à 16 h | 27 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Edmond-Archambault* |
| **Réussir ses photos de voyages avec un cellulaire** | | | | | | Devant le franc succès de sa dernière conférence, Michel Proulx revient vous montrer comment tirer le meilleur de votre téléphone intelligent pour capturer des souvenirs de voyage magnifiques et bien composés.<br>**Gratuit** | Mardi | 19 h à 20 h 30 | 4 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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 MÉDIATIQUE** | | | | | | | | | | | |
| **Soirée cinéma autochtone et popcorn** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Plongez dans l'univers du cinéma autochtone lors de cette soirée spéciale présentant trois courts métrages.<br>**Gratuit** | Mardi | 18 h 45 à 19 h 30 | 30 septembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **ART VISUEL ET MÉTIER D'ART** | | | | | | | | | | | |
| **Atelier de conception d'un renne en bois** | ■ | | | | 5 à 12 ans | Créez votre propre renne en bois recyclé : une décoration unique, charmante et respectueuse de l'environnement.<br>**Gratuit** | Samedi | 14 h à 15 h | 29 novembre | 29 octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Café trico'thé** | | | ■ | ■ | | Venez tricoter lors de cette activité et partager des astuces, échanger des idées et créer ensemble des pièces uniques empreintes de tradition et de convivialité.<br>**Gratuit** | Lundi | 13 h 30 à 15 h 30 | 15 septembre au 8 décembre (sauf le 13 octobre et 24 novembre) | Sans inscription | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **LEGO® de Noël** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Laissez libre cours à votre imagination en construisant un magnifique village de Noël en LEGO®!<br>**Gratuit** | Dimanche | 14 h à 15 h 15 | 30 novembre | 30 octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Mailles et merveilles** | | | ■ | ■ | | Tricotez en toute tranquillité en compagnie d'autres passionnés, dans une ambiance chaleureuse et détendue. Les enfants autonomes peuvent accompagner leurs parents.<br>**Gratuit** | Samedi | 13 h 30 à 15 h 30 | 20 septembre<br>4 octobre<br>1er novembre | Sans inscription | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Manga** | ■ | ■ | ■ | ■ | 10 ans et + | Pour développer son talent en dessin.<br>Pour tous les niveaux et matériel fourni.<br>**Tarif : CC : 190 $** | Dimanche | 10 h 30 à 12 h | 14 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Photographie** | | | ■ | ■ | 18 ans et + | Rencontres hebdomadaires entre passionnés de photographie pour tous les niveaux. Il faut posséder une caméra, peu importe le modèle, et les caméras de cellulaires sont acceptées.<br>**Tarif : 97 $** | Mercredi | 19 h | 10 septembre | En cours | **Club photo de Repentigny**<br>*Chalet du parc Larochelle* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DANSE** | | | | | | | | | | | |
| **Danse**<br>**Ballroom** | ■ | ■ | | | 6 ans et + | La danse sportive, souvent appelée « danse de salon » ou « ballroom » est une discipline qui allie la grâce artistique à la compétition sportive.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Dimanche | 12 h à 13 h 15 | 14 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Danse**<br>**Country Pop** | ■ | | | | 6 à 10 ans | La danse en ligne country est une forme de danse de groupe où les participants suivent une chorégraphie en ligne, sans partenaire, et sans se déplacer sur la piste<br>**Tarif : 123,50 $** | Dimanche | 10 h à 10 h 55 | 14 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| | ■ | ■ | | | 11 à 17 ans | | | 11 h à 11 h 55 | | | |
| | | | ■ | ■ | 45 ans et + | | Lundi | 12 h à 13 h | 15 septembre | | |
| | ■ | ■ | ■ | ■ | 10 ans et + | | Vendredi | 17 h 30 à 18 h 15 | 19 septembre | | |
| | ■ | ■ | ■ | ■ | 10 ans et + | | | 18 h 30 à 19 h 30 | | | |
| **Danse en ligne** | | | | ■ | | Carte de membre obligatoire : **10 $**<br>**Tarif : R ou NR : 5 $ par cours** | Lundi | 9 h à 10 h 30 | 8 septembre au 12 décembre | Chaque cours | **Le Club de l'âge d'Or les bons vivants de Le Gardeur**<br>Centre communautaire Laurent-Venne |
| | | | | | | | | 19 h à 20 h 30 | | | |
| | | | | | | | Mercredi | 10 h à 11 h 30 | | | |
| | | | | | | | | 13 h à 15 h | | | |
| | | | | | | | Jeudi | 10 h à 11 h 30 | | | |
| | | | | | | | | 13 h 30 à 15 h | | | |
| | | | | | | | Vendredi | 13 h à 14 h | | | |
| **Danse en ligne**<br>**Débutant** | | | | ■ | | **Tarif : 5 $**<br>Carte de membre obligatoire | Jeudi | 15 h à 16 h 15 | 11 septembre | 11 septembre<br>14 h 45 | **Club de l'âge d'or de Repentigny**<br>*Centre à Nous* |
| **Danse en ligne**<br>**Intermédiaire** | | | | ■ | | **Tarif : 5 $**<br>Carte de membre obligatoire | Lundi | 19 h à 20 h 30 | 8 septembre | 8 septembre<br>18 h 30 | **Club de l'âge d'or de Repentigny**<br>*Centre à Nous* |
| | | | | | | | Jeudi | 13 h 30 à 14 h 45 | 11 septembre | 11 septembre<br>13 h | |
| **Danse et bingo** | | | | ■ | | Activités hebdomadaires<br>**Tarif : 8 $**<br>Carte de membre obligatoire | Mardi | 19 h à 22 h | 9 septembre | 9 septembre<br>18 h 30 h | **Club de l'âge d'or de Repentigny**<br>*École Jean-Baptiste-Meilleur Cafétéria* |
| **Danse**<br>**Souper dansant** | | | | ■ | | Danse en ligne et sociale, souper, prix de présence.<br>**Tarif : 35 $**/Membre<br>**40 $**/Non-membre | Samedi | 18 h à 23 h | 11 octobre<br>8 novembre<br>13 décembre | 9 septembre<br>18 h 30 | **Club de l'âge d'or de Repentigny**<br>*École Jean-Baptiste-Meilleur Cafétéria* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

## LITTÉRATURE ET CONTE

| 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** | | | ■ | ■ | | Explorez votre créativité littéraire lors de nos ateliers d'écriture captivants avec Danielle Laurin.<br>**Gratuit** | Mercredi | 14 h à 16 h | 24 septembre<br>8 octobre<br>22 octobre<br>5 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Atelier d'écriture de lettre et de carte de Noël** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Venez réveiller vos souvenirs et votre créativité lors de l'atelier avec Jocelyn Thouin, notre auteur en résidence cet automne.<br>**Gratuit** | Samedi | 14 h à 15 h 15 | 6 décembre | 6 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Atelier d'écriture l'émergence d'un roman** | | | ■ | ■ | | Plongez dans l'univers de la création littéraire avec un atelier d'écriture qui explore les étapes clés de la naissance d'un roman et animé par Marianne Brisebois.<br>**Gratuit** | Vendredi | 10 h à 11 h 30 | 28 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Atelier d'écriture on a tous quelque chose à écrire** | | | ■ | ■ | | Participez à un atelier d'écriture inspirant avec Jocelyn Thouin, notre écrivain en résidence, où l'on mise sur la simplicité pour libérer la créativité.<br>**Gratuit** | Mardi | 19 h à 20 h 30 | 18 novembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Cercle littéraire** | | | ■ | | | Joignez-vous à notre club de lecture, animé par Diane Ducharme, où les échanges sur vos coups de cœur et les découvertes de nouveaux genres ou auteurs sont au centre de chaque rencontre.<br>**Gratuit** | Mardi | 18 h 30 à 20 h 30 | 23 septembre<br>14 octobre<br>11 novembre<br>9 décembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Club de lecture de développement personnel** | | | ■ | ■ | | Rejoignez ce club de lecture de développement personnel et échangez des suggestions de lecture. Le club est animé par Sophie Martel.<br>**Gratuit** | **Groupe A** | | | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| | | | | | | | Lundi | 18 h 45 à 20 h 30 | 15 septembre<br>20 octobre<br>10 novembre<br>8 décembre | | |
| | | | | | | | **Groupe B** | | | | |
| | | | | | | | Jeudi | 13 h 30 à 15 h | 18 septembre<br>16 octobre<br>13 novembre<br>11 décembre | | |
| **Club de lecture Lire ensemble** | | | ■ | | | Découvrez plusieurs aspects de la littérature avec notre club de lecture accompagné de Linda Amyot.<br>**Gratuit** | Jeudi | 14 h à 16 h | 2 octobre<br>6 novembre<br>4 décembre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Club de lecture du rat Biboche** | ■ | | ■ | | 3 à 5 ans | Explorez le plaisir de la lecture en famille avec le rat Biboche! (Activité parent-enfant)<br>**Gratuit** | Samedi | 10 h à 11 h | 20 septembre<br>18 octobre<br>8 novembre<br>13 décembre | 18 septembre<br>20 septembre<br>8 octobre<br>13 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Conte de la Fée Forêt** | ■ | | | | 3 à 5 ans | Plongez dans un monde enchanté avec Fée Forêt lors de notre heure du conte.<br>**Gratuit** | Vendredi | 10 h à 11 h | 3 octobre<br>30 octobre<br>28 novembre | 8 septembre<br>30 septembre<br>28 octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Parc de l'Île-Lebel* |
| **Conte et bougeotte** | ■ | | ■ | | 4 à 6 ans | Explorez votre créativité et expression corporelle avec notre activité de mouvements du corps. (Activité parent-enfant)<br>**Gratuit** | Samedi | 10 h à 11 h | 1er novembre | 1er octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Conte et construction avec Gabriel Anctil** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Entrez dans le monde de la construction en compagnie de l'auteur Gabriel Anctil!<br>**Gratuit** | Dimanche | 14 h à 15 h | 5 octobre | 8 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Conte et peluche** | ■ | | | | 3 à 18 mois | Offrez à votre enfant une heure de découvertes sensorielles et d'éveil ludique avec notre programme spécialement conçu pour les poupons de 3 à 18 mois.<br>**Gratuit** | Vendredi | 9 h 30 à 10 h | 10 octobre<br>7 novembre<br>5 décembre | 10 septembre<br>7 octobre<br>5 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Edmond-Archambault* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **En route vers l'Everest** | ■ | | | | 8 à 12 ans | Enfilez vos bottes d'explorateur et suivez Pierre-Luc Côté jusqu'aux portes de l'Everest!<br>**Gratuit** | Samedi | 14 h à 15 h 15 | 18 octobre | 18 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Heure du conte avec Guédeline Desrosiers** | ■ | | | | 3 à 6 ans | Participez à une heure du conte toute en douceur avec l'autrice repentignoise Guédeline Desrosiers.<br>**Gratuit** | Samedi | 10 h à 11 h | 6 décembre | 6 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Heure du conte en pyjama** | ■ | | | | 3 à 12 ans | Rejoignez-nous pour une soirée pleine de rêves et de créativité avec notre heure du conte en pyjama.<br>**Gratuit** | Jeudi | 18 h 45 à 19 h 30 | 25 septembre<br>9 octobre<br>23 octobre<br>6 novembre<br>20 novembre<br>4 décembre | 8 septembre<br>9 septembre<br>23 septembre<br>6 octobre<br>20 octobre<br>4 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Heure du conte Spécial Halloween** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Enfilez votre costume et venez frissonner de plaisir à notre heure du conte spéciale halloween!<br>**Gratuit** | Jeudi | 18 h 45 à 19 h 30 | 30 octobre | 30 septembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Ma tente à lire Halloween** | ■ | ■ | ■ | ■ | | Explorez les joies de la lecture en plein air avec notre bibliothèque mobile Ma tente à lire!<br>**Gratuit** | Samedi | 10 h à 16 h | 25 octobre | Sans inscription | **Ville de Repentigny**<br>*Parvis du Théâtre Alphonse-Desjardins* |
| **Ma tente à lire Journée de la culture** | ■ | ■ | ■ | ■ | | Explorez les joies de la lecture en plein air avec notre bibliothèque mobile Ma tente à lire!<br>**Gratuit** | Dimanche | 11 h à 15 h | 28 septembre | Sans inscription | **Ville de Repentigny**<br>*Parvis du Théâtre Alphonse-Desjardins* |
| **Toup'tits matins** | ■ | | | | 18 à 36 mois | Une expérience ludique et enrichissante qui éveillera leur amour pour la lecture dès le plus jeune âge!<br>**Gratuit** | Vendredi | 10 à 10 h 45 | 26 septembre<br>17 octobre<br>21 novembre | 8 septembre<br>17 septembre<br>21 octobre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **THÉÂTRE ET IMPROVISATION** | | | | | | | | | | | |
| **Spectacle : Le rhume du père Noël** | ■ | | | | 3 à 7 ans | Venez découvrir ce spectacle drôle et plein de surprises! Atchoum! Le père Noël a un vilain rhubbbbe!<br>**Gratuit** | Jeudi | 18 h 45 à 19 h 30 | 11 décembre | 11 novembre | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# 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 | 42 |
| Développement personnel | 42 |
| Jeu de société, jeu d'adresse | 43 |
| Philatélie | 43 |

41

# ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

| 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** | | | | | | | | | | | |
| **Ateliers d'information et d'échanges** | | | ■ | ■ | | Les ateliers sont animés par les professionnels et les bénévoles de La Maison Adhémar-Dion, permettent d'échanger et de réfléchir sur différents sujets qui préoccupent les proches aidants dans un contexte de soins palliatifs et de fin de vie.<br>**Gratuit** | Mercredi | 18 h 30 à 20 h 30 | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **La Maison Adhémar-Dion** |
| **Mieux gérer sa colère et sa frustration, pour jeune TDAH** | ■ | | | | 7 à 12 ans | Le but du programme est d'améliorer la gestion de la colère et de la frustration des enfants impulsifs ou ayant un TDAH, de façon à ce que ces derniers puissent développer des relations plus satisfaisantes avec leur entourage.<br>**Tarif : 10 $ chaque rencontre** | Samedi | 9 h 30 à 11 h 30 | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Panda de la MRC L'Assomption** |
| **Mieux vivre avec le TDA/H & Anxiété** | ■ | ■ | | | 8 à 13 ans | Prévention et/ou aide à reconnaitre et gérer les symptômes de stress ou d'anxiété. Tout en démystifiant ce qui appartient au TDA/H et ce qui pourrait être du stress. Trucs et astuces pour mieux y faire face.<br>**Tarif : 10 $ chaque rencontre** | Samedi | 13 h à 15 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Panda de la MRC L'Assomption** |
| **Mieux vivre avec le TDAH à la maison** | | ■ | ■ | ■ | 17 ans et + | Être parent d'un enfant aux prises avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) apporte son lot de défis à relever. Le présent programme est conçu pour mieux outiller les parents qui se trouvent dans cette situation.<br>**Tarif : 10 $ chaque rencontre** | Lundi | 19 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Panda de la MRC L'Assomption** |
| **Santé mentale Anxiété, panique, phobies, stress** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Groupe d'entraide pour les troubles anxieux et les TOC. Les services s'adressent également à la famille et aux proches.<br>**Tarif : 5 $ membre**<br>**10 $ non-membre** | Lundi | 19 h à 21 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Phobies-Zéro**<br>*Centre à Nous, Pavillon Richelieu, salle H.-Denis-Tremblay* |
| **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** | | | | | | | | | | | |
| **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<br>**Tarif :** variable selon le groupe d'âge | Vendredi | 18 h 30 à 22 h | 5 septembre | 5 septembre 19 h | **Cadets de la marine - Ligue Navale de Repentigny inc**<br>*École Jean-Baptiste-Meilleur* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET COMMUNAUTAIRES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **JEU DE SOCIÉTÉ, JEU D'ADRESSE** | | | | | | | | | | | |
| **Bingo** | | | | ■ | | **Tarif : R et NR : 7 $ et plus** | Vendredi | 19 h à 22 h | 12 septembre | 12 septembre 19 h | **Club de l'âge d'Or les bons vivants de le Gardeur** |
| **Bridge** | | | | ■ | 55 ans et + | Séance de bridge | Mercredi et jeudi | 13 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de bridge de Repentigny** *Centre à Nous Salle Lapostolle* |
| **Bridge** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Bridge dans un climat amical et respectueux | Lundi | 12 h 45 | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de bridge de l'Amitié de Repentigny** *Centre à Nous* |
| **Bridge duplicate** | | | ■ | ■ | 18 ans et + | La carte de membre n'est pas obligatoire au coût de 20$ **Tarif : 5 $** | Mardi | 12 h 45 | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de bridge ABC Repenginy** *Centre à Nous Salle Lapostole* |
| **Canasta** | | | | ■ | | **Tarif : 5 $** | Mercredi | 13 h à 15 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de l'âge d'Or les bons vivants de le Gardeur** |
| **Crible** | | | | ■ | | Carte de membre : **10 $** **Tarif : R : 11 $** | Vendredi | 13 h à 16 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de l'âge d'Or les bons vivants de le Gardeur** |
| **Ligue de dards Repentigny** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Ligue amicale pour tous les âges. Les dards ne sont pas fournis. **Tarif : CC : 123,50 $** | Jeudi | 19 h | 11 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Quilles** | | | | ■ | | **Tarif : 19 $** Carte de membre obligatoire | Lundi | 13 h à 16 h | 1er septembre au 14 décembre | 1er septembre 12 h 30 | **Club de l'âge d'or de Repentigny** *Quilles G Plus* |
| **Sacs de sable (jeu de poches)** | | | | ■ | | **Tarif : 3 $** Carte de membre obligatoire | Vendredi | 13 h à 16 h | 12 septembre au 14 décembre | 12 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 | 4 septembre au 18 décembre | 4 septembre 19 h 15 | **Club de Scrabble de Repentigny** *Centre à Nous Salle Lapostolle* |
| **PHILATÉLIE** | | | | | | | | | | | |
| **Timbres et monnaies** | ■ | ■ | ■ | ■ | 12 ans et + | Échange, vente et évaluation de timbres et de monnaies. **Gratuit** | Mercredi | 18 h 30 à 20 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Club de timbres et de monnaies de Repentigny** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# 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 | 45 |
| Mise en forme | 45 |
| Sport d'adresse, extrême ou de force | 49 |
| Sport de balle et ballon | 50 |
| Sport de glace | 51 |
| Sport de randonnée | 51 |
| Sport de raquette | 51 |
| Sport gymnique | 52 |
| Sport individuel | 52 |

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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*<br>Forfait d'essai disponible pour les 12 ans et moins. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Association Hokano Mikata**<br>*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**<br>*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'Ermite de Le Gardeur**<br>*Centre communautaire Laurent-Venne* |
| **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**<br>*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**<br>*École Jean-Baptiste-Meilleur*<br>**Club Taekwondo Repentigny**<br>*École Jean-Duceppe* |
| **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Lundi<br>Mercredi<br>Samedi | 19 h à 19 h 55<br>19 h à 19 h 55<br>9 h à 9 h 55 | 8 septembre<br>10 septembre<br>13 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Cœur d'or** | | | | ■ | | Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Lundi et/ou Mercredi | 9 h 30 | 8 septembre au 8 décembre et/ou 10 septembre au 10 décembre | | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Conditionnement physique** | | | ■ | ■ | 18 ans et + | Enchainement d'exercices d'intensité modérée visant à favoriser le développement des qualités musculaires et aérobiques.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Lundi et/ou Mercredi | 18 h 30 | 8 septembre au 8 décembre et/ou 10 septembre au 10 décembre | | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cross Training** | | | ■ | ■ | 18 ans et + | Alternance d'exercices intensifs visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'endurance musculaire. Déplacements, stations, circuits.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Lundi et/ou Mercredi | 19 h 30 | 8 septembre au 8 décembre et/ou 10 septembre au 10 décembre | | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 95 $** | Lundi<br>Jeudi | 13 h à 13 h 55 | 22 septembre<br>25 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **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.<br>**Tarif : CC : 104,50 $** | Jeudi | 14 h 30 à 15 h 25 | 25 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Étirements restaurateurs** | | | ■ | ■ | | Étirements doux et soutenus dans une ambiance feutrée et calme.<br>Pour toutes les conditions physiques<br>Matériel requis : rouleau, couverture et oreiller<br>**Tarif : CC : 185,25 $** | Vendredi | 9 h à 10 h 25 | 12 septembre | 11 août 9 h | **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mercredi | 10 h 45 à 11 h 40 | 10 septembre | 11 août 9 h | **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Lundi | 13 h à 13 h 55 | 8 septembre | 11 août 9 h | **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.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Lundi et/ou Mercredi et/ou Vendredi | 11 h 30<br>10 h 30<br>11 h | 8 septembre au 8 décembre<br>10 septembre au 10 décembre<br>12 septembre au 12 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Intensité au max** | | ■ | ■ | ■ | 14 ans et + | Entraînement efficace, motivant et de haute intensité avec des intervalles entrecoupées de cardio et de musculation.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Lundi<br>Mercredi | 20 h à 20 h 55<br>20 h à 20 h 55 | 8 septembre<br>10 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |

**R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen**

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pilates** | | | | | | Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité et précision.<br>Muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sollicités dans la plupart des exercices.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mardi<br>Mercredi | 18 h 30 à 19 h 25<br>11 h à 11 h 55 | 9 septembre<br>10 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Pilates en douceur** | | | | | 16 ans et + | Combinaison de la technique du yoga et du Pilates, postures et mouvements en souplesse et augmentation du tonus musculaire.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mardi | 17 h 15 à 18 h 10 | 9 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Plaisir de bouger** | | | | | 50 ans et + | Ayez du plaisir à vous mettre en forme! Programme adapté à vos besoins, combinant des exercices musculaires et cardiovasculaires.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Lundi | 10 h 30 | 8 septembre au 8 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Remise en forme** | | | | | 50 ans et + | Vous avez envie de vous remettre en forme? Exercices variés d'aérobie, de musculation et d'étirement pour assurer une remise en forme progressive.<br>**Tarif : CC : 119 $**/SCC:127,40 $ | Vendredi | 10 h | 12 septembre au 12 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Rendez-vous actif** | | | | | 55 ans et + | Routine d'exercices d'aérobie en salle.<br>L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance.<br>**Tarif : 1 fois/semaine : CC : 63 $**/SS : 126 $<br>**2 fois/semaine : CC : 98 $**/SS : 196 $<br>**3 fois/semaine : CC : 126 $**/SCC : 252 $<br>**Durée :** 55 minutes / 14 semaines<br>Codes d'activités : Lundi **189 01**, Mercredi **189 02**, Vendredi **189 03** | Lundi<br>Mercredi<br>Vendredi | 8 h 45 | 8 septembre au 8 décembre<br>10 septembre au 10 décembre<br>12 septembre au 12 décembre | À partir du 18 août, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 26 août, 8 h 30 pour les non-résidents. | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |
| **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mardi | 10 h à 11 h | 9 septembre | 11 août<br>9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |

**R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen**

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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.<br>**Tarif : 1 fois/semaine : CC : 63 $**/SS : 126 $<br>**2 fois/semaine : CC : 98 $**/SS : 196 $<br>**Durée :** 45 minutes / 14 semaines<br>Codes d'activités : Mardi **757 01**<br>Jeudi **757 02** | Mardi<br>Jeudi | 11 h 15 | 9 septembre au 9 décembre<br>11 septembre au 11 décembre | À partir du 18 août, 8 h 30 pour les résidents, et à partir du 26 août, 8 h 30 pour les non-résidents. | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |
| **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Lundi<br>Mercredi | 18 h à 18 h 45<br>18 h à 18 h 45 | 8 septembre<br>10 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Triocardio** | | | | ■ | | Renforcement musculaire, amélioration des réflexes et de la capacité cardiovasculaire.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Lundi<br>Vendredi | 11 h à 11 h 55<br>11 h à 11 h 55 | 8 septembre<br>19 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Viactive** | | | | ■ | 50 ans et + | Programme d'activités physiques adapté aux personnes de 50 ans et plus.<br>**Gratuit**<br>**Durée :** 1 heure | Mercredi<br>Jeudi | 13 h | 10 septembre au 11 décembre | | **FADOQ**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |
| **Yoga mieux-être** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Des séquences de yoga combinant postures et respirations profondes pour obtenir un état d'intériorité et de détente.<br>**Tarif : CC : 185,25** | Vendredi | 10 h 30 à 11 h 45 | 12 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Yoga**<br>**Hatha yoga** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Postures physiques (Asanas), respiration (Pranayama) et méditation.<br>**Tarif : CC : 150,31 $** | Jeudi | 17 h 15 à 18 h 25 | 11 septembre | 11 août 9 h | **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.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mardi<br>Jeudi | 13 h à 13 h 55<br>14 h 15 à 15 h 10<br>11 h 45 à 12 h 40 | 16 septembre<br>18 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |
| **Zumba fitness** | | ■ | ■ | ■ | 16 ans et + | Mouvements simples avec intensité du rythme. Excellent exercice cardiovasculaire qui tonifie tout le corps.<br>**Tarif : CC : 123,50 $** | Mardi<br>Jeudi<br>Vendredi | 19 h 30 à 20 h 25<br>19 h 30 à 20 h 25<br>9 h 15 à 10 h 10 | 9 septembre<br>18 septembre<br>19 septembre | 11 août 9 h | **Centre communautaire Laurent-Venne** |

**R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen**

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

## SPORT D'ADRESSE, EXTRÊME OU DE FORCE

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 + | Il est possible de réserver un terrain 48 h à l'avance du lundi au vendredi de 9 h à 21 hselon les disponibilités. Accessible aux moins de 16 ans, accompagnés d'un adulte.<br>**Tarif : CC : 210 $**/SCC : 234,90 $ | Lundi et/ou Mercredi | 20 h<br>18 h | 3 novembre au 8 décembre<br>5 novembre au 10 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **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<br>**Tarif : CC : 210 $**/SCC : 234,90 $ | Lundi et/ou Mercredi | 18 h<br>19 h | 3 novembre au 8 décembre<br>5 novembre au 10 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **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<br>**Tarif : CC : 210 $**/SCC : 234,90 $ | Lundi et/ou Mercredi | 20 h<br>18 h | 3 novembre au 8 décembre<br>5 novembre au 10 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **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<br>**Tarif : CC : 210 $**/SCC : 234,90 $ | Jeudi | 10 h 30 | 6 novembre au 11 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **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<br>**Tarif : CC : 210 $**/SCC : 234,90 $ | Jeudi | 11 h 30 | 6 novembre au 11 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.<br>**Tarif : CC : 105 $/**SCC : 130 $<br>Code d'activité : **1011 01** | Dimanche | 11 h à 12 h | 25 août au 28 septembre | Inscription **repentigny.ca** | **Club SK8 Repentigny** *Parc Maurice-Richard - Skate Plaza* |
| **Planche à roulettes Initiation** | ■ | ■ | | | 5 à 14 ans | Pratique de la planche à roulette sur un site conçu pour cette activité.<br>**Tarif : CC : 105 $/**SCC : 130 $<br>Code d'activité : **1010 01** | Dimanche | 9 h 30 à 10 h 30 | 25 août au 28 septembre | Inscription **repentigny.ca** | **Club SK8 Repentigny** *Parc Maurice-Richard - Skate Plaza* |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Planche à roulettes** **Intermédiaire** | | | | | 5 à 14 ans | Pratique de la planche à roulette sur un site conçu pour cette activité.<br>**Tarif : CC : 105 $**/SCC : 130 $<br>Code d'activité : **1014 01** | Dimanche | 11 h à 12 h | 25 août au 28 septembre | Inscription **repentigny.ca** | **Club SK8 Repentigny** *Parc Maurice-Richard - Skate Plaza* |
| **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 débuter par J5Z pour s'inscrire. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Baseball Charlemagne-Le Gardeur** |
| **Baseball** | | | | | 4 à 18 ans | | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Baseball Repentigny** |
| **Basketball** | | | | | 3 à 17 ans | | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Association de basketball Lanaudière - LANO** *Complexe sportif Gilles-Tremblay et École Felix-Leclerc* |
| **Football contact** | | | | | 6 à 12 ans | Encadre de façon sécuritaire la pratique du football contact. Équipements fournis, à l'exception des souliers à crampons. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Rhinos de Lanaudière** *Parc Catherine Bousquet* |
| **Olympiques spéciaux Québec** | | | | | 12 ans et + | S'adresse aux personnes de 12 ans et plus présentant une déficience intellectuelle. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Olympiques spéciaux Québec** |
| **Soccer** | | | | | 4 ans et + | | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Club de soccer l'Union Lanaudière Sud** |
| **Softball féminin** | | | | | 9 à 17 ans | | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Softball Repentigny** |
| **Volleyball** | | | | | 10 à 17 ans | | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Club de volleyball Les Volitives** *Écoles l'Horizon et Valmont-sur-Parc* |
| **Volleyball récréatif** | | | | | 18 ans et + | Séances de volleyball auxquelles les joueurs s'inscrivent individuellement selon leur calibre. Les équipes sont formées sur place.<br>**Tarif : CC : 141,40 $**/SCC : 159,60 $ | Mardi (Intermédiaire et avancé et/ou Jeudi (Intermédiaire) | 19 h<br>19 h | 9 septembre au 9 décembre<br>11 septembre au 11 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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 GLACE** | | | | | | | | | | | |
| **Hockey** | ■ | ■ | ■ | | 4 à 21 ans | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Ligue de hockey mineur de Repentigny** |
| **Hockey** | ■ | ■ | ■ | | 4 à 21 ans | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Organisation de hockey mineur C.L.L.** |
| **Hockey féminin** | ■ | ■ | ■ | | 4 à 21 ans | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière** |
| **Patinage artistique** | ■ | ■ | ■ | ■ | 3 ans et + | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Club de patinage artistique de Le Gardeur** |
| **Patinage artistique** | ■ | ■ | ■ | ■ | 3 ans et + | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Club de patinage artistique de Repentigny** |
| **Patinage de vitesse** | ■ | ■ | | | 3 à 18 ans | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Club de patinage de vitesse Région Lanaudière (CPVRL)** |
| **Ringuette** | ■ | ■ | ■ | ■ | 4 ans et + | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | | **Association de Ringuette Repentigny** |
| **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** |
| **Vélo** | | | ■ | ■ | | Avoir 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 sillonage en peloton d'un maximum de huit cyclistes. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Club vélodyssée de Repentigny** |
| **SPORT DE RAQUETTE** | | | | | | | | | | | |
| **Badminton** | ■ | ■ | | | | Cours de badminton et possibilité de tournoi.<br>**Tarif : R : 90 $**/NR : 100 $ | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Club de badminton impact junior de repentigny**<br>*École de la Paix* |
| **Badmiton adulte** | | | ■ | ■ | | Séances de badminton | Lundi<br>Mercredi | 18 h 30 à 21 h | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | **Association sportive familiale Le Gardeur**<br>*École le Bourg-Neuf* |
| **Badminton récréatif et compétitif** | | ■ | ■ | ■ | 17 ans et + | Cliniques offertes<br>Matériel requis : raquette de badminton (volants fournis)<br>Inscription obligatoire | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Club de Badminton Repentigny**<br>*École Jean-Baptiste-Meilleur, aile F* |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Badminton récréatif** | | | | | 50 ans et + | Cette activité favorise le maintien de la condition physique par des mouvements aérobiques et des exercices légers de musculation.<br>**Tarif : CC : 96,60 $**/SCC : 114,80 $ | Lundi et/ou Vendredi | 10 h 30 | 8 septembre au 8 décembre et/ou 12 septembre au 12 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Pickleball** | | | | | 18 ans et + | Sport de raquette qui se joue en double avec une balle perforée en plastique.<br>Matériel requis : raquette, espadrilles et lunettes de protection. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Association de pickleball de Repentigny**<br>*Complexe sportif Gilles-Tremblay*<br>*Écoles de la Paix et Louis-Fréchette* |
| **Pickleball récréatif** | | | | | 18 ans et + | Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports. Le pickleball est facile à jouer et moins exigeant pour les muscles et articulations.<br>**Tarif : CC : 96,60 $**/SCC : 114,80 $ | Mardi et/ou Mercredi | 10 h 30 | 9 septembre au 9 décembre et/ou 10 septembre au 10 décembre | En cours | **Complexe sportif Gilles-Tremblay** |
| **Tennis** | | | | | | Tennis récréatif et haute performance. | Vous référer à l'organisme pour plus de détails. | | | | **Académie de tennis Momentum**<br>*Centre récréatif de Repentigny* |
| **Tennis de table** | | | | | 9 ans et + | Pour tous les niveaux.<br>Réservation possible pour le jeu libre.<br>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**<br>*Centre récréatif de Repentigny* |
| **SPORT GYMNIQUE** | | | | | | | | | | | |
| **Cheerleading** | | | | | 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**<br>*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**<br>*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** |

R = Résident / NR = Non-résident / CC = Carte Citoyen / SCC = Sans carte Citoyen

**POUR LES COORDONNÉES DES ORGANISMES OU DE LA VILLE, CONSULTEZ LE RÉPERTOIRE.**

# Congés scolaires

## Table des matières


**Congés scolaires**

Journées pédagogiques ..... 54

## JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bains familiaux** | ■ | ■ | ■ | ■ | Pour tous | Bonnet de bain obligatoire<br>Disponible en vente au comptoir du CAJD<br>- Lycra : **10 $**<br>- Silicone : **15 $**<br>*Note : La tarification du bain familial est applicable.* | Vendredi | 13 h à 15 h | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 décembre | | | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |
| **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.<br>**Gratuit** | Vendredi | Entre 13 h 30 à 15 h 30 | 24 octobre<br>19 septembre<br>14 novembre<br>12 décembre | Sans inscription | | **Ville de Repentigny**<br>*Bibliothèque Edmond-Archambault*<br>*Bibliothèque Robert-Lussier* |
| **Gardien averti plus** | ■ | ■ | | | 11 ans et + | Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence.<br>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.<br>**Tarif : CC : 55 $**/SCC : 110 $ | Vendredi | 9 h à 16 h | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 décembre | À partir du 20 août, 19 h pour les résidents, et à partir du 26 août, 8 h 30 pour les non-résidents. | **305 01**<br>**305 02**<br>**305 03**<br>**305 04** | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |
| **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.<br>**Tarif : CC : 23 $**/SCC : 46 $ | Vendredi | 8 h 30 à 16 h 30 | 19 septembre<br>24 octobre<br>14 novembre<br>12 décembre | À partir du 20 août, 19 h pour les résidents, et à partir du 26 août, 8 h 30 pour les non-résidents. | **359 01**<br>**359 02**<br>**359 03**<br>**359 04** | **Ville de Repentigny**<br>*Centre aquatique Jacques-Dupuis* |

# Conférences

## Table des matières


| Conférences | |
|---|---|
| Septembre | 56 |
| Octobre | 57 |
| Novembre | 58 |
| Décembre | 59 |

## SEPTEMBRE

### Les grandes rencontres littéraires avec Jean-Luc Aubarbier

**Dimanche 14 septembre – 14 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Plongez au cœur d'une enquête littéraire captivante en compagnie de l'auteur français Jean-Luc Aubarbier. À travers son roman, Le Champ des Martyrs, cette conférence promet un dialogue passionnant autour de l'histoire, du silence et du pouvoir de la fiction.

Une visioconférence en direct, présentée grâce à la collaboration de l'Association Québec-France Lanaudière

Animation par Danielle Laurin

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

### Les arbres fruitiers

**Mercredi 17 septembre 2025**
Hôtel de ville de Repentigny

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les arbres fruitiers et, mais n'avez pas osé demander… » La beauté spectaculaire, mais combien éphémère des arbres fruitiers nous fascine… Voici une présentation qui permettra de mieux comprendre leurs exigences toutes particulières quant à la taille, aux greffes, à la protection hivernale, à la reproduction…

Josée Desranleau, conférencière et horticultrice

Adulte
Inscription : mercredi 17 septembre 2025 18 h 45
Tarif : gratuit pour les membres, 5 $ pour les visiteurs
**Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)**

### Totalement tofu

**Jeudi 18 septembre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Transformez votre cuisine en terrain de jeu culinaire grâce à la conférence Totalement tofu! inspirée du plus récent livre de l'autrice.

Par Eve-Lyne Auger

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

### Plume et parvis avec Yves P. Pelletier

**Samedi 27 septembre – 14 h**
Parvis du Théâtre Alphonse-Desjardins

Participez à une rencontre littéraire haute en couleur avec Yves P. Pelletier, artiste aux multiples talents et figure marquante de la culture québécoise.

Animation par Amélie Boivin Handfield

Adulte
Sans inscription
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

## OCTOBRE

### Les hostas

**Mercredi 15 octobre 2025**
Hôtel de ville de Repentigny

À la découverte des hostas. Venez découvrir l'univers de ces merveilleuses plantes vivaces....

Pierre Morrissette, conférencier et horticulteur

Adulte
Inscription : mercredi 15 octobre 2025 18 h 45
Tarif : gratuit pour les membres, 5 $ pour les visiteurs
**Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)**

### 5 treks à faire dans sa vie

**Jeudi 16 octobre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Partez à l'aventure avec Pierre-Luc Côté, grand marcheur et explorateur du monde à pied. Il vous fera découvrir des paysages à couper le souffle et des cultures fascinantes.

Par Pierre-Luc Côté

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

### Conférence mensuelle AQDR

**Le vendredi 17 octobre à 09h30**
Centre à Nous, salle Paul Lapostolle

Vie culturelle de Repentigny avec diaporama

Mme Chantal Deschamps

Adulte, aîné, 50 ans et plus.
Inscription : non requise
Tarif : gratuit pour les membres, 3 $ / non-membre
**AQDR section L'Assomption**

### Conférence conjointe entre Danielle Laurin et Sylvain Desjardins

**Dimanche 19 octobre – 14 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Pourquoi des journalistes vont-ils risquer leur vie dans les pays en guerre? Et pourquoi toi? C'est la question que posait Danielle Laurin dans son livre *Promets-moi que tu reviendras vivant*. Quinze ans plus tard, dans *Mes Zones de guerre*, son mari, Sylvain Desjardins lui répond.

Par Danielle Laurin et Sylvain Desjardins

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

## Créer une garde-robe écologique et responsable

**Mardi 21 octobre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Apprenez à bâtir une garde-robe à la fois stylée, économique et écoresponsable grâce à cette conférence interactive sur la mode durable.

Par Anjelika Jangazina

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Ville de Repentigny**

## L'Halloween : une fête venue de la nuit des temps

**Mercredi 22 octobre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Plongez dans l'univers fascinant de l'Halloween, entre mystères anciens, rites oubliés et légendes venues du fond des âges.

Par Ginette Charbonneau, en collaboration avec l'Atelier d'histoire de Repentigny

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

## Découvrez les secrets du français québécois

**Mardis 28 octobre et 9 décembre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez le français québécois sous toutes ses couleurs lors de cette activité ludique et enrichissante!

Par l'Univers des mots

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

# NOVEMBRE

## Thouin – Girouard : poésie, conte et musique

**Dimanche 2 novembre - 14 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Plongez dans une performance où les mots et la musique s'entrelacent avec force et finesse.

Par Jocelyn Thouin et Gabriel Girouard

Les enfants de 7 ans et plus peuvent accompagner leur parent.
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

## Environnement et changements climatiques

**Mercredi 19 novembre 2025**
Hôtel de ville de Repentigny

Comment peut-on adapter nos jardins en fonction des variations climatiques qu'ils subissent, depuis plusieurs années - Pluie abondante, canicules et sécheresse prolongée, printemps et automne hâtifs ou tardifs, selon les saisons - Énumération de plusieurs végétaux capables de résister, de façon satisfaisante, à ces divers phénomènes.

Johanne Lauzon, conférencière et horticultrice

Adulte
Inscription : mercredi 19 novembre 2025 18 h 45
Tarif : gratuit pour les membres, 5 $ pour les visiteurs
**Société d'horticulture et d'écologie de Repentigny (SHER)**

## Conférence mensuelle AQDR

**Vendredi 21 novembre, 9 h 30**
Centre à Nous, salle Paul Lapostolle

Vieillir en santé par les saines habitudes de vie, socialiser et avoir du plaisir!

Nancy Drolet, conférencière

Adulte, aîné, 50 ans et +
Inscription : non requise
Tarif : gratuit pour les non-membres, $3 / non-membre
**AQDR section L'Assomption & Centre récréatif de Repentigny**

## Plantes médicinales

**Mardi 25 novembre - 19 h**
Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez le fascinant monde des plantes médicinales et leurs multiples vertus pour la santé et le bien-être au quotidien.

Par Édith Lachapelle de l'École de rang

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

# DÉCEMBRE

## Les travailleurs autonomes et la fiscalité

Mardi 2 décembre - 19 h

Bibliothèque Robert-Lussier

Découvrez les essentiels de la fiscalité spécialement adaptés aux travailleurs autonomes pour mieux gérer vos finances et obligations.

En visioconférence en direct offerte par Revenu Québec

Adulte
Inscription : Dès le 8 septembre
Tarif : gratuit
**Réseau des bibliothèques de Repentigny**

## Les plantes envahissantes

Mercredi 10 décembre 2025

Hôtel de ville de Repentigny

Apprenez-en plus sur les plantes envahissantes.

Julie Tellier, Cheffe de division environnement et transition écologique du Service de l'urbanisme et de développement

Adulte
Inscription : mercredi 10 décembre 2025 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

**BILIOTHÈQUE 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-DUPUIS**
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

**info@pickleballrepentigny.ca**

**pickleballquebec.com/repentigny**

### ASSOCIATION DE RINGUETTE REPENTIGNY
Promouvoir la ringuette auprès de jeunes filles

**genevieve.pepin@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**

### ASSOCIATION SPORTIVE FAMILIALE LE GARDEUR
Multisports 18 ans et plus

450 585-8720
450 582-1775

**jeanlemay8@gmail.com**
**asflg.bad@gmail.com**

### 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**

**liguenavalederepentigny.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 BADMINTON DE REPENTIGNY
Offrir à la clientèle adulte la possibilité de jouer au badminton en double

514 652-6965

**info@clubbadmintonrepentigny.org**

**clubbadmintonrepentigny.org**

### CLUB DE BRIDGE DE L'AMITIÉ DE REPENTIGNY
Sessions de bridge avec échanges sociaux

514 978-7826

**joseelemieux004@hotmail.com**

### CLUB DE BRIDGE DE REPENTIGNY
Sessions de bridge avec échanges sociaux

450 589-7507

**pcadieux15@gmail.com**

### 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 GYMNIKA
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 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.repentigny2@outlook.com**

### CLUB DE L'ÂGE D'OR LES BONS VIVANTS
Organisation de loisirs pour ses membres selon leurs goûts, leurs aptitudes et leurs besoins

514 705-2150
**bisjacq@hotmail.ca**

### 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**

### 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**

### 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**

### CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION DE LANAUDIÈRE
Favoriser l'apprentissage du patinage de vitesse pour les jeunes

**cpvrl.questions@hotmail.com**
**cpvrl.org**

### CLUB DE PLONGEON REPENTIGNY
Promouvoir et faire évoluer la discipline du plongeon

514 686-1177
**info@clubplongeonrepentigny.com**
**clubplongeonrepentigny.com**

### 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**

### CLUB DE TENNIS DE TABLE TOPS DE REPENTIGNY
Promouvoir et offrir du tennis de table

**clubtops1@gmail.com**
**clubtops.ca**

### CLUB DE TIMBRES ET DE MONNAIES DE REPENTIGNY
Promouvoir la philatélie et la numismatique

450 654-1445
**dlegal01@gmail.com**

### CLUB DE VOLLEY BALL LES VOLITIVES
Développer la pratique du volley-ball

450 932-7072
**vb.volitives@hotmail.com**
**volitives.org**

### 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**

### CLUB SK8
Promouvoir la pratique de la planche à roulettes

**jessy.da@videotron.ca**
**clubsk8repentigny.com**

### 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**

### CLUB VÉLODYSSÉE DE REPENTIGNY
Regroupement de cyclistes

514 770-8356 (VELO)
**dfortin21@yahoo.ca**
**clubvelodyssee.ca**

### FOOTBALL LANAUDIÈRE
Promouvoir la pratique du football auprès des jeunes

450 589-0576
**mlongpre@rhinosfootball.ca**
**rhinosfootball.ca**

### FRISBEE ULTIME LANAUDIÈRE (FUL)
Promouvoir la pratique et le développement des sports de disques

450 704-7475
**info@ful.ca**
**ful.ca**

### 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**

### LIGUE DE HOCKEY MINEUR DE REPENTIGNY
Promouvoir le hockey mineur

450 585-2400
**hockeyrepentigny@videotron.ca**
**president@hockeyrepentigny.qc.ca**
**hockeyrepentigny.qc.ca**

### MAISON ADHÉMAR-DION (LA)
Aide à la personne
450-932-0870 # 148
**communication@maisonadhemardion.com**

### 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@olympiquesspeciaux.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**

### PANDA DE LA MRC L'ASSOMPTION
Aide pour les parents d'enfant atteint d'un déficit d'attention
450 582-0003
**panda3@bellnet.ca**
**tdahpanda.ca/fr**

### 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**

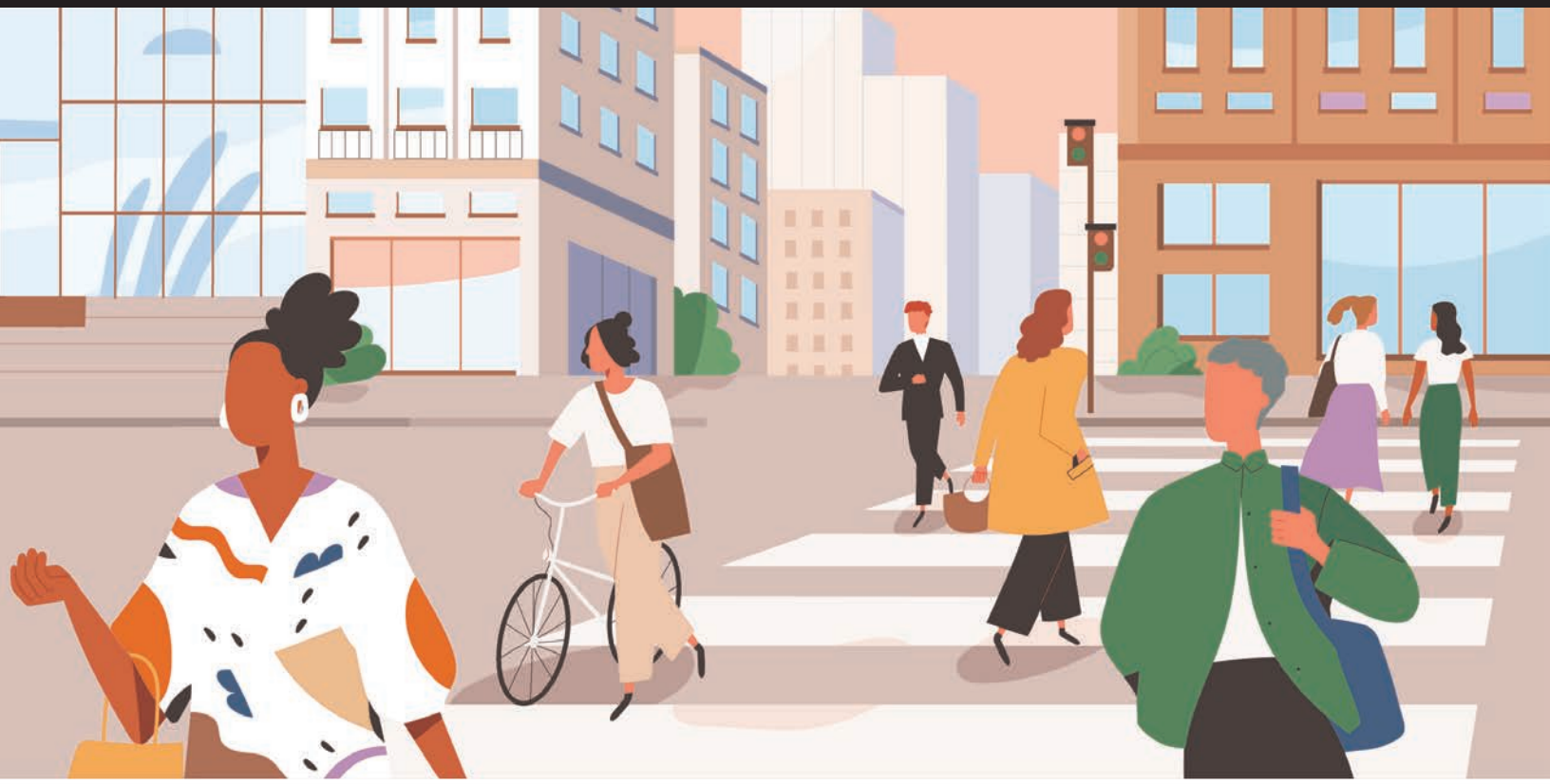
### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE REPENTIGNY (SHER)
Promouvoir et diffuser des informations sur les plantes et leur culture
450 585-0939
**danielledolbec@outlook.com**
**sherep.com**

### 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**

### VIACTIVE
Micheline St-Louis
450 841-0663
**mstlouis717@gmail.com**

# Publicités



# Table des matières


| Publicités | |
|---|---|
| Cancer-Aide Lanaudière | 65 |
| Maison de la famille La Parenthèse | 65 |
| Centre récréatif de Repentigny | 66 |
| Association de ringuette | 67 |
| Association Hokano Mikata | 68 |
| Ligue Navale de Repentigny | 68 |
| Club de Karaté Shotokan de Repentigny | 69 |
| Théâtre Côte à Côte | 70 |
| Centre à Nous | 71 |
| Club FADOQ de Repentigny | 72 |
| Club de natation artistique Coralline | 72 |
| Art Scène Danse | 73 |

| Publicités | |
|---|---|
| Association de Basket-ball de Lanaudière (LANO) | 74-75 |
| Club de tennis de table Tops | 76 |
| G5 Communications | 76 |
| École de danse Josette Picard inc. | 77 |
| Studio danse Maude Leboulaire | 78 |
| Espace Fitness | 79 |
| École des arts de la scène Isabelle Savoie | 80 |
| Albatros Lanaudière | 81 |
| Club Gymnika | 82 |


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

La Ville n'est pas responsable de ces organismes. Pour toutes questions, vous devez vous référer directement à l'organisme.

# *Cancer-Aide Lanaudière*

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

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

Rencontre de Repentigny
3e mercredi du mois
(sauf exceptions)

Centre À Nous
50, rue Thouin Repentigny J6A 4J4

*Pour plus d'informations*
450 654-8437
canceraidelanaudiere@outlook.com

# PLEIN DE NOUVEAUTÉS AU CENTRE RÉCRÉATIF

## 3 nouveaux forfaits fêtes d'enfants VIP

### Personnage de rêve

2 ans et plus

3 heures en salle incluant 1 heure d'animation avec le personnage de votre choix!

**En option**

Optez pour une salle plus grande et ajoutez-y un jeu gonflable!

### Spa Diva - ENF/ADO

Enf : 4 à 10 ans ou
Ado 11 à 17 ans

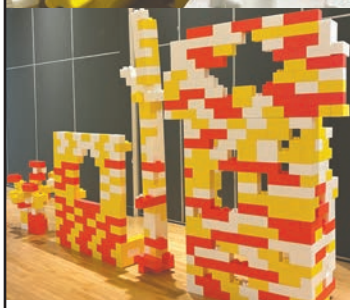
3 heures en salle incluant 1 h 30 de soins offerts par une animatrice professionnelle!

### Initiation au jardinage

5 ans et plus

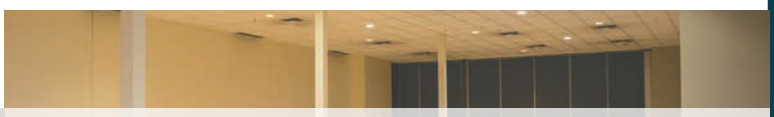
3 heures en salle incluant 1 heure d'activité guidée par une animatrice expérimentée, chaque enfant repartira avec un joli pot bien garni!

### Blocs de construction



### Nouveau jeu gonflable pour 5 ans et moins

Le château dragon



### LOCATION DE SALLES

CENTRE RÉCRÉATIF
DE REPENTIGNY

LÀ OÙ TOUT EST DIFFÉRENT.

450 657-8988

740, rue Pontbriand, Repentigny | centrerecreatifrepentigny.com

# INSCRIS-TOI À LA RINGUETTE!

## QUI PEUT S'INSCRIRE?

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

## RABAIS POUR LES NOUVELLES INSCIPTIONS:

50% de rabais pour chaque nouvelle inscription!

## VIENS ESSAYER LA RINGUETTE GRATUITEMENT!

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

## POUR PLUS D'INFORMATIONS:

www.ringuetterepentigny.com

Hokano Mikata

Association Hokano Mikata
École d'arts martiaux mixtes

COURS OFFERTS

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

# KARATÉ TRADITIONNEL SHOTOKAN

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

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

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

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

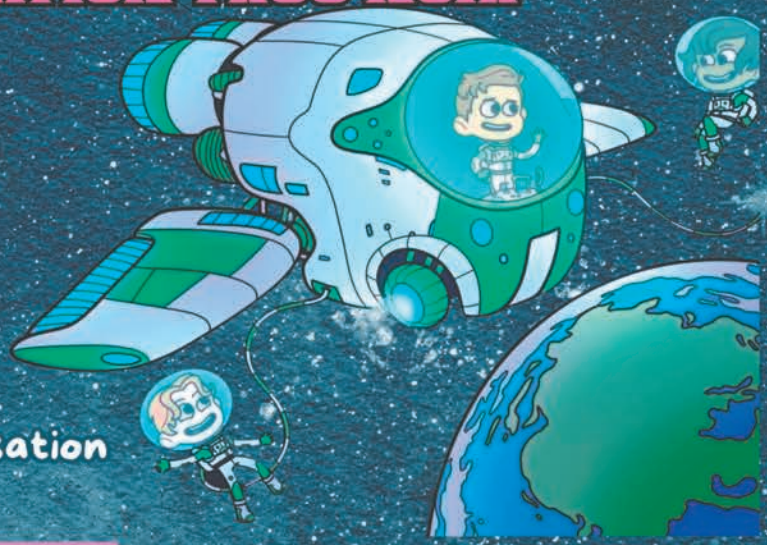
**SESSION AUTOMNE**
**DU 23 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE**
1 à 3 cours par semaine au choix

**Information** **cksr.com**

théâtre CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

# PROGRAMMATION
## Automne 2025

# PERDU DANS LE COSMOS: OPÉRATION TROU NOIR



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

## Cours théâtre et improvisation
### Cours Réguliers

| Groupe | Jour | Heure |
|---|---|---|
| 3 - 6 ans (préscolaire) | Dimanche | 9 h 00 - 9 h 45 |
| 6 - 8 ans (1ère, 2e année) | Jeudi | 18 h 15 - 19 h 15 |
| | Dimanche | 10 h 00 - 11 h 00 |
| 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 00 - 19 h 15 |
| | Jeudi | 19 h 30 - 20 h 45 |
| | Vendredi | 19 h 30 - 20 h 45 |
| 12 - 14 ans (sec. I à sec. IV) | Lundi | 18 h 30 - 20 h 00 |
| | Vendredi | 19 h 30 - 21 h 00 |
| 15 ans + | Lundi | 20h15 - 21h45 |

## Cours spécialisés

### Improvisation

| | | |
|---|---|---|
| 10 ans + | Mercredi | 19h30 - 20h45 |

### Comédie musicale

| | | |
|---|---|---|
| 10 ans + | Mardi | 19h15 - 20h45 |

Fou du Théâtre !
50 $ de rabais lors de l'inscription au 2e cours dans la même session.

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

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

# CARREFOUR INFORMATIONNEL ET SOCIAL

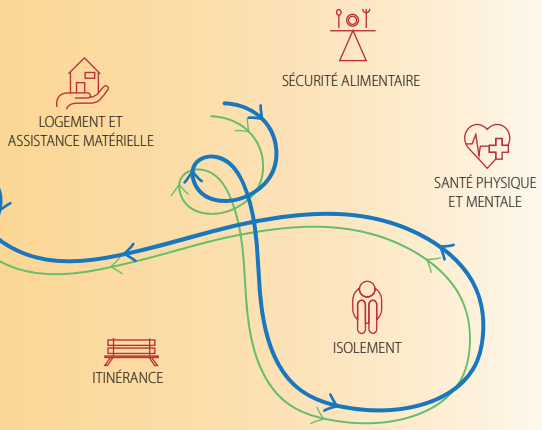
VOTRE INFO-COMMUNAUTAIRE
VERS LES RESSOURCES

CENTRE À NOUS
Carrefour informationnel et social

211

Situé au Centre à Nous
50 rue Thouin, Repentigny
450 581-5402
carrefour@centreanous.org

**OUVERT À LA POPULATION GÉNÉRALE ET VOLET DÉDIÉ AUX PERSONNES AÎNÉES**




**SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL**

Desjardins Caisse Pierre-Le Gardeur · MRC de L'Assomption · 211 · Avec la participation financière de : Québec · Repentigny Sépanouir

---

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!

**Le Club FADOQ Repentigny (F059) est un organisme sans but lucratif. Créé en septembre 2017, le Club a plus de 900 membres à son actif.**

**Nous offrons des activités et des excursions récréatives et sociales facilement accessibles à tous. Notre équipe du comité Excursions est à l'affut pour trouver de belles expériences à vous faire vivre tout au long de l'année.**

**Vous aimeriez devenir membre ? Visitez notre site web pour toutes les informations.**

| Calendrier Automne | | |
|---|---|---|
| **Jour** | **Activités / Événements** | **Dates** |
| Mardi | Quilles | À l'année |
| | Marche | À l'année |
| Mercredi | Yoga sur chaise Complet | 3 septembre au 17 décembre |
| | Zumba Gold | 3 septembre au 17 décembre |
| | Coaching sur cellulaire/tablette | 8 octobre au 17 décembre |
| | Jeux de Société | 3 septembre au 17 décembre |
| Jeudi | Marche | A l'année |
| | Déjeuner-rencontre | 11-09, 09-10, 13-11, 11-12 |
| | Tournée des restos | 18-09,16-10, 20-11, 18-12 |
| Samedi | Souper spectacle de Noël | 6 décembre |

**Site Web: fadoqrepentigny.ca**

**Téléphone: (450) 581-2942**

**Facebook: Club FADOQ - Repentigny**

**Courriel: info@fadoqrepentigny.ca**

fadoq
Club Repentigny
Lanaudière

CORALLINE

Club de natation artistique dans Lanaudière depuis 35 ans !

Cet automne à **Terrebonne**...

*Viens danser dans l'eau avec nous !*

**Grenouilles (5 à 7 ans)**
Dimanche 8h30-9h30
Dimanche 9h30-10h30
Mercredi 17h30-18h30

**Méduses (8 ans et plus)**
Dimanche 10h30-12h30
lundi 17h30-19h30
Mercredi 17h30-19h30

**Maîtres (18 ans et plus)**
Dimanche 18h-20h à Repentigny

*Pour t'inscrire* →

Début des cours : 21 septembre 2025
Pour + d'information : **info@coralline.club**

La plus importante école de danse de Lanaudière
ART SCÈNE Danse
Cours offerts
Initiation à la danse
Ballet classique
Jazz moderne
Contemporain
Hip-Hop
Break Dance
Claquette urbaine
INSCRIPTIONS
les mardis, mercredis et jeudis
19 au 28 août, 16 h à 20 h
TOUS LES ÂGES
TOUS LES NIVEAUX
RÉCRÉATIFS et TROUPES
Début des cours : 2 septembre 2025
740 Pontbriand Repentigny - 450 582-0829 - artscenedanse.org

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

PROGRAMME
SPORT-ÉTUDES
**PORTES OUVERTES**
**25 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**

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

PROGRAMME
SPORT-ÉTUDES
**PORTES OUVERTES**
**25 OCTOBRE**
**13 H À 15 H**
esfelixleclerc.com

# Mini-basketball
## AU COMPLEXE SPORTIF GILLES-TREMBLAY

**SESSION AUTOMNE DÉBUTE LE 14 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)<br>**Essais 26 août, 2, 4 et 11 septembre – 18 h 30 à 20 h 30** | |
|---|---|
| **Novice compétitif** – 8-9 ans | 1 soir/semaine et<br>le dimanche de 10 h à 11 h 30<br>en plus de 2 à 4 tournois<br>et/ou ligue LBQ |
| **Mini compétitif** – 10 à 12 ans | 1 soir/semaine et<br>le dimanche de 10 h 30 à 12 h 30<br>en plus de 2 à 4 tournois<br>et/ou ligue LBQ |

**COÛTS DISPONIBLES EN LIGNE**
**lano.qc.ca**

**ÉQUIPES COMPÉTITIVES**
**FILLES**
8 à 12 ans

**ÉQUIPES COMPÉTITIVES**
**GARÇONS**
8 à 12 ans

## INSCRIPTIONS EN LIGNE
**À partir du 10 août, 18 h** sur **lano.qc.ca**

**ESSAYAGE DE VÊTEMENTS**
27 et 28 août, 3 septembre, de 18 h à 20 h
au Complexe sportif Gilles-Tremblay

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

## Club de tennis de table TOPS de Repentigny

Session Automne-Hiver 2025-26
Inscriptions et informations
voir notre site internet www.ClubTops.ca

**Groupe Élite**
Entraînements multiples axés sur la progression technique et stratégique, dans un contexte menant à la compétition.
Une évaluation des aptitudes est requise

**Groupe Apprentissage**
Séances d'apprentissages sur les fondamentaux techniques et de jeux. (Durée 1h30)

**Groupe Découverte (10 ans et moins)**
Mes premiers pas en tennis de table. (Durée 1h00)

**Location de tables ou jeux libre disponible**

www.clubtops.ca – clubtops1@gmail.com
Facebook: clubdetennisdetabletops
Nos activités ont lieu au Centre Récréatif de Repentigny
740 rue Pontbriand, Repentigny

École de danse
Josette Picard inc.
Depuis 1989
JAZZ BALLET 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. Larochelle, local 112, Repentigny | 450 657-3708 • 450 654-9399

PASSION | QUALITÉ | DÉPASSEMENT

# GRANDE NOUVELLE : NOTRE STUDIO S'AGRANDIT !

Venez nous visiter lors de nos portes ouvertes les 28 et 29 août de 12h00 à 21h00

## SESSION AUTOMNE 2025

**DÈS LE 6 SEPTEMBRE**
CLASSES D'ESSAIS GRATUITES

**COURS OFFERTS**
**À PARTIR DE 2 ANS**
COURS POUR ENFANTS, BALLET, JAZZ, CONTEMPORAIN, POINTES, HIP-HOP, BREAKDANCE, ACRODANSE, TROUPES DE COMPÉTITION
**ET PLUS ENCORE!**

**SAMEDI 23 AOÛT**
**AUDITIONS DES TROUPES DE COMPÉTITIONS**
10 ANS À ADULTE

**DU 25 AU 27 AOÛT**
**PRÉ-INSCRIPTIONS EN LIGNE**
PRIORITÉ AUX ANCIENS ÉLÈVES

**À PARTIR DU 28 AOÛT DÈS 12H**
**INSCRIPTIONS EN LIGNE**
OUVERTES À TOUS

STUDIO DANSE
MAUDE LEBOULAIRE

## STUDIODML.COM

250, rue Jacques-Plante, Repentigny, local 201 (près de l'école Félix-Leclerc)

ESPACE FITNESS

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

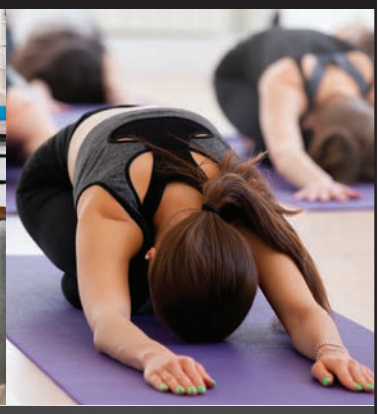
***COURS DE GROUPE EN SALLE***
***ENTRAINEMENTS VIRTUELS***
***EN DIRECT OU PRÉENREGISTRÉS***

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

**Offerts à Repentigny et Charlemagne**

***Plaisir | Soutien | Motivation***

***Coaching nutrition***
***MON POIDS SANTÉ***



***ENCADREMENT COMPLET POUR***
***OBTENIR DES RÉSULTATS***

# *LA MARCHE NORDIQUE* DISPONIBLE À L'ANNÉE!

**Entrainement 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**

I.S.
École des Arts
de la Scène
SERVICE PERSONNALISÉ AVEC DES PROFESSEURS
DYNAMIQUES ET CERTIFIÉS
Inscriptions en ligne simple et rapide
COURS OFFERTS À TOUS
Ballet classique · Danse créative 3-4 ans · Break Dance
Break Dance · Jazz lyrique · Multi Danse · ProScène
Jazz contemporain · Hip hop · Cheerleading dansé
INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !
REPENTIGNY
333, boul. Lacombe
Bureau 204
LAVALTRIE
965, rue Notre-Dame
TERREBONNE
805 Av. Pierre-Dansereau Suite 101
450 581-0566
coursdedanserepentigny.com

Albatros
Lanaudière

Ne vous privez pas d'être bien accompagné !

## Services :

***- Accompagnement pour les personnes ayant un diagnostic potentiellement mortel***

***- Répit***

***- Accompagnement individuel ou en groupe aux personnes endeuillées***

***- Soutien aux familles***

***- Formation accompagnement en soins palliatifs.***

CHEZ ALBATROS LANAUDIÈRE, NOUS PROPOSONS UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN PERSONNALISÉ POUR TRAVERSER CETTE PÉRIODE AVEC DIGNITÉ, SÉRÉNITÉ ET RESPECT.

## Groupes d'accompagnement
## Mascouche
## Repentigny
## Joliette

**Dès l'automne 2025 au**

**250 boul. Brien**
**Repentigny**

**Places limitées**

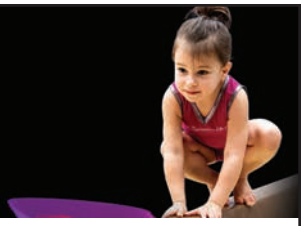
**Inscription obligatoire**

**450-966-9508**

139-2500 boul Mascouche, Mascouche | J7K OH5 | 450-966-9508 |
infos@albatroslanaudiere.org
albatroslanaudière.com

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

### Secteur éducatif

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

**Minigym (garçon et fille)**

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

**Gymnastique sur appareils**

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

## Cheerleading

Enfant de 6 ans et + et adulte

PIRATES ATHLETICS

### 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**

repentigny.ca

Repentigny
*S'épanouir*